

kostenlose Broschüre zum Mitnehmen

Rauchen: Hauptursache für COPD und Lungenemphysem

- erfolgreiche Wege rauchfrei zu werden -



Informationen für Betroffene und Interessierte



Herausgegeben vom COPD - Deutschland e.V. und der
Patientenorganisation Lungenemphysem-COPD Deutschland



Edition
Arzt und Patient im Gespräch

Die DVDs der Symposien-Lunge 2008, 2009, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018 und 2019 (ab November) können beim COPD - Deutschland e.V. bestellt werden.

Auf den von einem professionellen Filmteam erstellten DVDs sind alle Referate in voller Länge festgehalten.

Des Weiteren gibt es einen Einleitungsfilm mit Eindrücken und Interviews zur Veranstaltung. Die Gesamtspieldauer jeder Double Layer DVD beträgt zwischen 220 und 360 Minuten.

Bestellungen bitte unter: verein@copd-deutschland.de oder der Faxnummer: **02324 - 68 76 82**

Bitte teilen Sie uns **unbedingt Ihre komplette Lieferanschrift** mit und welche DVD Ausgaben Sie bestellen möchten. Der Name in Ihrer Bestellung muss identisch mit dem Überweisungsträger sein, anderenfalls ist eine eindeutige Zuordnung nicht möglich.

Überweisen Sie die Schutzgebühr in Höhe von 8,00€ je DVD auf folgendes Konto:

Volksbank Rhein-Ruhr

Kontoinhaber COPD - Deutschland e.V.

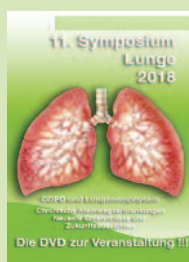
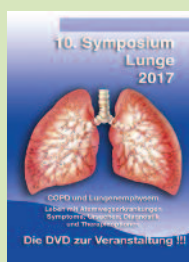
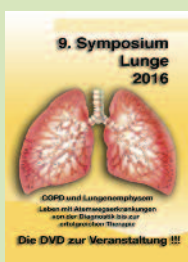
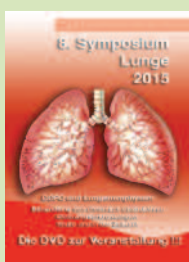
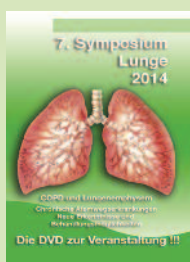
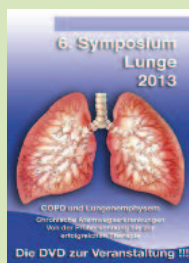
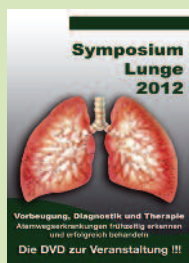
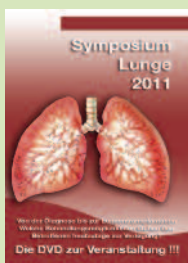
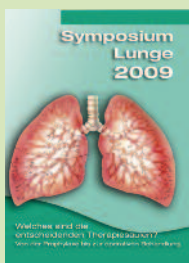
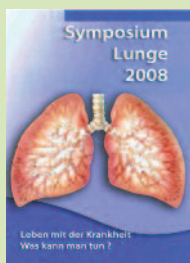
IBAN: DE54350603867101370002

BIC : GENODE1VRR

Verwendungszweck: DVD Symposium und Ihr Vor- und Nachname

Eine Bezahlung ist ausschließlich mittels Überweisung auf oben genanntes Konto möglich.

Nachdem die Zahlung auf dem Konto des COPD-Deutschland e.V gebucht wurde, werden die DVDs versendet.



| | |
|---------------------|--|
| Herausgeber | COPD - Deutschland e.V. Fabrikstrasse 33, 47119 Duisburg Telefon 0203 – 7188742 verein@copd-deutschland.de www.copd-deutschland.de |
| Autor | Jens Lingemann, 1. Vorsitzender COPD - Deutschland e.V. Patientenorganisation Lungenemphysem- COPD Deutschland Lindstockstrasse 30, 45527 Hattingen Telefon 02324 – 999 000 Telefax 02324 – 687682 shg@lungenemphysem-copd.de www.lungenemphysem-copd.de |
| Beratung | Dr. med. Justus de Zeeuw, Pneumologische Praxis, Köln |
| Verlag | Patienten-Bibliothek gGmbH Redaktion Sabine Habicht Unterer Schrankenplatz 5, 88131 Lindau Telefon 08382 – 409234 Telefax 08382 – 409236 www.patienten-bibliothek.de |
| Auflage | 11 / 2019 |
| Quellen | Eine Literaturliste (Quellenangaben) kann kostenfrei über den Verlag angefordert werden: Adresse siehe oben oder info@patienten-bibliothek.de |
| Bildnachweis | Fotolia® ©chagin, © Yuri Arcurs, © photocrew, ©Robert Kneschke, © contrastwerkstatt, © Digitalpress, © Djordje Korovljevic, © Gina Sanders, © JPC-PROD, © Klaus-Peter Adler, © Memi , © panthesja, © Paty Wingrove, © Yuri Arcurs |

Seite

| | |
|----|---|
| 4 | Vorwort |
| 5 | Basisinformationen COPD und Lungenemphysem |
| 7 | Hauptursache Rauchen |
| 8 | Vorteile der Rauchfreiheit |
| 9 | Tabakkonsum und Abhängigkeit |
| 10 | Zigaretten führen zur Abhängigkeit |
| 11 | Ihr individueller erfolgreicher Weg zur Rauchfreiheit |
| 12 | Leitlinie zur Tabakentwöhnung bei COPD |
| 13 | Tabakentwöhnungsprogramme |
| 14 | Nikotinersatztherapie, medikamentöse Therapie und weitere Möglichkeiten |
| 16 | Die letzte Zigarette ...und was dann? |
| 17 | Motivation und Unterstützung |
| 18 | Praktische Tipps zum täglichen Durchhalten |
| 19 | Patientenschulung |
| 20 | COPD -Deutschland e.V. |
| 21 | Patientenorganisation Lungenemphysem-COPD Deutschland |
| 22 | Symposium-Lunge |
| 23 | Mailingliste / Newsletter |
| 25 | Ratgeber |

Sehr geehrte Leserinnen, sehr geehrte Leser,

dass dauerhafter Tabakkonsum eine Vielzahl von negativen Folgen haben kann, ist inzwischen hinreichend bekannt. Erkrankungen an Lunge und dem Herz-Kreislauf-System gehören insbesondere zu den Folgen, darüber hinaus begünstigt das Rauchen die Entstehung von Lungenkrebs.

Eine Befragung anlässlich des deutschen Lungentages am 17. September 2011 hat gezeigt:

89 % der Befragten ist bewusst, dass Rauchen zu den Risikofaktoren von Lungen- und Atemwegserkrankungen zählt. Jedoch nur 6 % der Befragten kannten die Erkrankung COPD (www.forschung-fuer-unsere-gesundheit.de, FORSA-Umfrage).

Aufklärung und Information über die Erkrankung COPD und/oder Lungenemphysem ist ebenso notwendig wie den Zusammenhang zwischen diesen Erkrankungen und dem Tabakkonsum zu erkennen.

Mehr Aufmerksamkeit muss zudem der Passivraucher bekommen, der als Mitraucher ebenso den Schadstoffen ausgesetzt ist und daher ebenfalls an COPD erkranken kann. Es ist wichtig, dass Passivraucher das Risiko kennen und wir möchten Sie ermuntern, entsprechend zu agieren.

Mit diesem Ratgeber möchten wir Sie vor allem umfassend über die Gefahren und Folgen des Rauchens informieren.

Wir zeigen Ihnen Daten und Fakten auf. Darüber hinaus finden Sie eine Übersicht über die vielfältigen Möglichkeiten, rauchfrei zu werden.

Insbesondere möchten wir Sie in Ihrer Entscheidung bestärken und unterstützen, damit Sie Ihren individuellen persönlichen Weg in eine rauchfreie Zukunft finden.

Motivation, Erfolgszuversicht und Selbstvertrauen sind die drei stärksten Komponenten auf dem Weg zur Rauchfreiheit.

Ihr

Jens Lingemann

Vorsitzender COPD - Deutschland e.V.

Patientenorganisation Lungenemphysem-COPD Deutschland

Basisinformationen COPD und Lungenemphysem

COPD

Bei einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) handelt es sich um eine Erkrankung der Lunge, die durch entzündete und dauerhaft verengte Atemwege entsteht.

Im Unterschied zu einer chronischen Bronchitis oder auch zu Asthma bronchiale, bildet sich bei der COPD neben einer Verengung oder Verstopfung der Atemwege eine lebenslange Symptomatik.

Selbst bei rechtzeitigem Behandlungseintritt besteht COPD ein Leben lang und kann nur hinsichtlich ihres Schweregrades behandelt werden. Die COPD wird in vier Schweregrade unterteilt (I - IV).

Im Regelfall entsteht zuerst eine Bronchitis, die jedoch bald chronisch wird. Vermehrte Schleimproduktion und Husten mit Auswurf sind die ersten Symptome, die auch als „AHA“ Symptome bezeichnet werden (Atemnot, Husten, Auswurf).

Die kontinuierliche Belastung beansprucht die Lunge immer mehr. Der Schleim kann nicht mehr vollständig abtransportiert werden, so dass eine zunehmende Verengung (Obstruktion) der Atemwege entsteht. Diese Verengung hat zur Folge, dass die eingeatmete Luft nicht mehr vollständig entweichen kann und es zu einer Überblähung der Lunge kommt.

COPD kann mit und ohne Lungenemphysem auftreten. In vielen Fällen treten beide Erkrankungen jedoch (wegen der gemeinsamen Ursache) parallel auf und verlaufen im Endstadium sehr ähnlich, so dass es schwer fällt, sie differenziert zu betrachten.



Lungenemphysem

Erreicht die Entzündung der Atemwege auch die Lungenbläschen, entwickelt sich ein Lungenemphysem.

Charakteristisch für das Lungenemphysem ist eine Überblähung des Lungengewebes infolge einer Überdehnung, die zum Platzen der Lungenbläschen (Alveolen) führen kann.

Die entzündlichen Prozesse bei einem Lungenemphysem lösen die Wände zwischen den Lungenbläschen auf. Als Ursache wird ein Ungleichgewicht zwischen zerstörenden und schützenden Enzymen in den Alveolen angenommen.

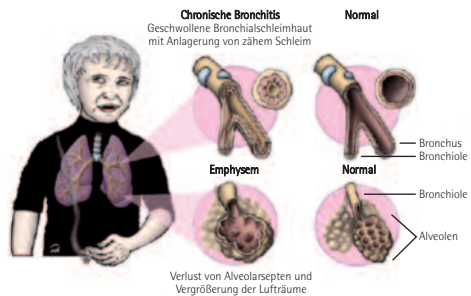
Dadurch verringert sich die Anzahl der für die Sauerstoffaufnahme und -austausch erforderlichen Bläschen und die Lufträume in der Lunge vergrößern sich. Statt unzähliger traubenähnlicher gesunder Alveolen entstehen große träge Blasen, welche die Aufnahme von Sauerstoff in das Blut nicht in ausreichender Form gewährleisten.

Als Folge der Erweiterung der Lufträume verringert sich über mehrere Jahre fortschreitend die Lungenelastizität, was zu einer Überdehnung der Lunge mit Minderdurchblutung und einem nicht rückbildungsfähigen Schwund von Lungengewebe führt.

Die aufgeblähte Lunge behindert so das umliegende Lungengewebe. Damit wird auch Sauerstoff sehr viel schlechter aufgenommen und Kohlendioxid nicht im erforderlichen Maße abgegeben. Dies führt zur

- Einschränkung der Atemfunktion und
- einer möglichen Schädigung anderer Organe

Als Folge einer Nichtbehandlung kann ein Emphysem dazu führen, dass der Herzmuskel – der nun mehr Blut transportieren muss, um die erforderliche Menge Sauerstoff an die Organe zu verteilen – durch die erhöhte Pumpleistung geschädigt wird. Insofern ist der Herztod – nicht der Erstickungstod – häufige Folge der Erkrankung.



Hauptursache Rauchen

Mit rund 140 Quadratmetern bietet die Lunge der Umwelt eine Angriffsfläche, die mit jedem Atemzug kontinuierlich immer wieder neu Staub, Rauch und giftige Dämpfe aufnehmen und verarbeiten muss.

Viele Atemwegserkrankungen sind auf diese äußeren Bedingungen zurückzuführen.

Die häufigste Ursache für COPD und Lungenemphysem ist das Rauchen.

Daher hat sich auch der Begriff „Raucherlunge“ als ein Synonym für diese Erkrankung entwickelt.

Die Ursache

Im Tabak sind viele Substanzen enthalten, die beim Einatmen mit dem Rauch in die Lunge gelangen. Mehr als 4000 Substanzen und Verbindungen konnten Wissenschaftler im Zigarettenrauch bisher entdecken.

Im Tabak sind zudem Substanzen enthalten, die die Freisetzung der gewebspaltenden Enzyme beschleunigen.

Rauchen schwächt somit das Immunsystem insgesamt und belastet die Lunge, was die Infektanfälligkeit für häufige Entzündungen der Bronchien erhöht, die dann zu einer chronischen Bronchitis führen.

Zahlen und Fakten

- ca. 20 – 30 % aller Raucher entwickeln eine COPD
- zwischen 80 und 90 % aller COPD-Patienten rauchen oder haben geraucht
- je länger und mehr pro Tag geraucht wird, desto höher ist das Risiko, an COPD zu erkranken
- Frauen sind gefährdeter als Männer, da die Lunge bei Frauen empfindlicher auf Schadstoffe reagiert
- ca. 15 % der über 40-Jährigen und 30 % der über 70-Jährigen in Deutschland sind an COPD erkrankt
- COPD belegt derzeit Platz 4 der weltweit führenden Todesursachen



Vorteile der Rauchfreiheit

Dank intensiver Forschungsaktivitäten rund um das Thema Rauchen können die Vorteile für COPD-Patienten, die rauchfrei werden, inzwischen wissenschaftlich klar belegt werden.

Die Vorteile für einen Rauchstopp sprechen für sich selbst:

- Steigerung der noch verbliebenen Atemkapazität um ca. 10 %
- Angleichung der zukünftigen, altersbedingt normalen, Abnahme der Atemkapazität an die eines gesunden Nichtraucherers
- Verbesserung der Hustensymptomatik innerhalb von 30 Tagen
- Verbesserung der Atmung unter Belastung innerhalb von 30 Tagen
- Verbesserung des morgendlichen Abhustens innerhalb von 30 Tagen
- Reduzierung des Risikos von Exazerbationen (akute Verschlechterungen) um fast 50 %
- Reduzierung des Risikos eines Krankenhausaufenthaltes wegen COPD-Beschwerden um ca. 50 %

Quelle: Dr. Thomas Hering, Qualitätsmanuale Tabakentwöhnung, Herausgeber Bundesverband der Pneumologen, 2011, www.pneumologenverband.de

Tabakentwöhnung ist die vorrangig und effektivste Therapie bei COPD und Lungenemphysem.

Bereits ein bis zwei Jahre nach dem Rauchstopp sind Verbesserungen der Atemkapazität sogar messbar. Der entscheidende Langzeiteffekt bei COPD ist jedoch das Aufhalten einer Verschlechterung!

Jährlich sterben in Deutschland insgesamt etwa 110.000 – 140.000 Menschen an Erkrankungen, die in direktem Zusammenhang mit dem Tabakkonsum stehen. Etwa ein Drittel der Betroffenen haben COPD bzw. ein Lungenemphysem. Zahlen, die in der Öffentlichkeit kaum wahrgenommen werden.



Tabakkonsum und Abhängigkeit

Dr. Karl Olav Fagerström hat einen Test entwickelt, der hohe wissenschaftliche Anerkennung erhält und mit neutralen Fragen den Grad der Tabakabhängigkeit ermittelt.

Wie abhängig sind Sie?

Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Innerhalb von 5 Minuten | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Innerhalb von 6 – 30 Minuten | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Innerhalb von 31 – 60 Minuten | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> Nach 60 Minuten | 0 Punkte |

Finden Sie es schwierig an Orten, wo das Rauchen verboten ist, (z. B. in der Restaurants, im Flugzeug etc.) das Rauchen sein zu lassen?

- | | |
|-------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> Ja | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> Nein | 0 Punkte |

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Die erste am Morgen | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> Andere | 0 Punkte |

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

- | | |
|--------------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> Bis 10 | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 11 – 20 | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> 21 – 30 | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Mehr als 30 | 3 Punkte |

Rauchen Sie am frühen Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- | | |
|-------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> Ja | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> Nein | 0 Punkte |

Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- | | |
|-------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> Ja | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> Nein | 0 Punkte |

Ihre Gesamtpunktzahl _____ Ergebnisse auf der nächsten Seite

Zigaretten führen zur Abhängigkeit

Was beim Rauchen süchtig macht, ist das im Tabak enthaltene Nikotin. Nikotin ist eine der am schnellsten süchtig machenden Substanzen überhaupt – durchaus vergleichbar mit Heroin.

Wenn der Tabak glimmt wird Nikotin freigesetzt, das dann an winzigen Teerpartikeln im Rauch gebunden in die Lunge gelangt und von dort ins Blut. Seine starke suchterzeugende Wirkung entfaltet Nikotin allerdings nur, wenn es inhaliert wird: Nur so gelangt innerhalb weniger Sekunden genügend Substanz ins Gehirn. Zigaretten sind also notwendig, um die Sucht zu erzeugen und aufrecht zu erhalten.

Es kommt durch das Nikotin im Gehirn unter anderem zu einer Ausschüttung unterschiedlicher chemischer Stoffe, die dem Informationsaustausch zwischen den einzelnen Nervenzellen dienen wie z.B. Dopamin, das in Verbindung zum „Belohnungssystem“ steht und eine wohlfühlende Wirkung auslöst.

Nikotin erzeugt sowohl eine physische (körperliche) als auch eine psychische (geistige) Abhängigkeit. Die körperlichen Symptome machen sich bei einem Rauchstopp z.B. durch Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen bemerkbar. Die Symptome der geistigen Abhängigkeit können mit der Stärke des Verlangens gleichgesetzt werden.

Rauchende Patienten mit einer COPD weisen oftmals eine besonders hohe körperliche Tabakabhängigkeit auf. (Zigaretten führen zur Abhängigkeit.)

Ergebnisse des Fagerström-Test – Einteilung der Abhängigkeit

| | |
|---------------|---------------|
| 0 – 2 Punkte | sehr gering |
| 3 – 4 Punkte | gering |
| 5 Punkte | mittel |
| 6 – 7 Punkte | stark |
| 8 – 10 Punkte | äußerst stark |

Verbrennungsprodukte im Rauch führen zu gesundheitlichen Schäden

Die schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen wie z.B. COPD werden durch die Verbrennungsprodukte, also durch den Rauch verursacht.

Der Rauch enthält insgesamt etwa 4.000 verschiedene Substanzen. Davon sind etwa 400 giftig und krebserregend.

Ihr individueller erfolgreicher Weg zur Rauchfreiheit

Die vorangegangenen Informationen und ebenso der Fagerström-Test sollen Ihnen helfen, Ihr eigenes Rauchverhalten richtig einzuschätzen.

Um dauerhaft rauchfrei zu werden, ist eine aktive Auseinandersetzung mit der eigenen Situation und dem persönlichen Rauchverhalten die wichtigste Voraussetzung.

Neben der grundsätzlichen Entscheidung, rauchfrei zu werden, sind **Motivation** und **Erfolgszuversicht** die wichtigsten Begleiter auf dem Weg in eine rauchfreie Zukunft.

Beide Faktoren sind sehr individuell und bedürfen einer Auseinandersetzung mit sich selbst.

Unterstützen kann Sie hierbei das Prinzip der Schriftlichkeit. Etwas niederzuschreiben, zu fixieren, bewirkt mehr als nur über etwas nachzudenken.

Motivation

Schreiben Sie mindestens fünf Gründe auf, die dafür sprechen, rauchfrei zu werden.

Erfolgszuversicht

Schaffen Sie sich positive „Begleitumstände“, an denen Sie immer wieder kleine Erfolge festmachen können. Arbeiten Sie aktiv an Ihrer „Siegesgewissheit“.

- Planen Sie den Tag, an dem Sie aufhören.
- Verändern Sie gezielt Ihre täglichen Gewohnheiten, so dass Sie aus dem „Raucherrhythmus“ herauskommen.
- Schaffen Sie sich bewusst Alternativen für Situationen, bei denen Ihnen das Rauchen besonders fehlen wird.
- Suchen Sie sich Verbündete, die Sie unterstützen.

Nicht ohne Ihren Arzt

COPD-Patienten haben in der Regel eine hohe körperliche Tabakabhängigkeit. Die Unterstützung eines auf Tabakentwöhnung spezialisierten Arztes/Psychologen ist ratsam. Tabakentwöhnung mit professioneller Unterstützung kann nach heutigem Kenntnisstand die Erfolgsquote um etwa das Zehnfache verbessern.

Leitlinie zur Tabakentwöhnung bei COPD

Die Patienten-Leitlinie als Information für rauchende Patienten mit einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) und ihre Angehörige wurde aus der wissenschaftlichen Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin entwickelt.

Diese Leitlinie soll Ärzten und Psychologen, die COPD-Patienten behandeln helfen, diese optimal bei der Tabakentwöhnung zu unterstützen.

Eine Leitlinie ist eine „systematisch entwickelte Entscheidungshilfe über die angemessene ärztliche Vorgehensweise bei speziellen gesundheitlichen Problemen“. Dies bedeutet, alle in dieser Leitlinie enthaltenen Aussagen sind sorgfältig aus der wissenschaftlichen Datenlage abgeleitet. Insofern stellen die Aussagen nicht nur die persönliche Meinung von Experten dar, sondern sind eine objektive Zusammenfassung des derzeitigen wissenschaftlichen Erkenntnisstandes.

In der Patienten-Leitlinie sind 11 wichtige Kernsätze formuliert, die jeweils gelb unterlegt am Ende einzelner Absätze zu finden sind.

Ziel dieser Patienten-Leitlinie ist es, die wesentlichen Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen Lungenerkrankungen, insbesondere der COPD, und dem Rauchen wissenschaftlich korrekt aber dennoch verständlich darzustellen.

Zitat aus der Leitlinie:

Die Verbesserung der Lungenfunktion und die Minderung der Beschwerden sind nicht zu erwarten, wenn der Tabakkonsum lediglich reduziert wird.



Tabakentwöhnungsprogramme

Aus eigener Kraft rauchfrei zu werden, ist der Wunsch der meisten Raucher. Die Realität zeigt jedoch, dass nur 3 – 5 % damit dauerhaft erfolgreich sind. Tabakentwöhnung mit professioneller Unterstützung ermöglicht eine beachtliche Steigerung auf 30 – 50 %.

Unter Tabakentwöhnungsprogrammen versteht man eine Kombination aus psychologischen, ärztlichen und medikamentösen Maßnahmen.

Allerdings sind alle wirksamen Programme eine Kombination aus Verhaltenstherapie, in der individuell Alternativen zum Rauchen entwickelt und Möglichkeiten im Umgang mit starkem Rauchverlangen erarbeitet werden, sowie einer begleitenden medikamentösen Unterstützung. Eine Nikotinersatztherapie verdoppelt die Erfolgsquote.

Effektive Tabakentwöhnung erfordert eine koordinierte Zusammenarbeit, wobei zumeist Hausärzte und Lungenfachärzte (Pneumologen) die ersten Ansprechpartner sind, die wiederum den Kontakt zu den speziell qualifizierten Entwöhnungsprogrammen herstellen und begleiten.

Tabakentwöhnungsprogramme können sowohl im ambulanten wie auch stationären Bereich durchgeführt werden. Ebenso kann eine entsprechende Maßnahme während einer Rehabilitation erfolgen.

Ist ein COPD-Patient ernsthaft gewillt, eine Tabakentwöhnung im Rahmen der Rehabilitation vorzunehmen, so stellt das „Noch“-Rauchen für die Bewilligung des Antrages kein Hindernis dar.

Krankenkassen übernehmen derzeit einen Teil der Kosten für Rauchentwöhnungsprogramme. Für medikamentöse Hilfen müssen Patienten bislang aber selbst aufkommen. Sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse vor Beginn einer entsprechenden Maßnahme.



Nikotinersatztherapie

Eine Nikotinersatztherapie – die abgekürzt häufig auch NET genannt wird – kann helfen, Entzugserscheinungen bei der Raucherentwöhnung zu reduzieren.

Mit der Nikotinersatztherapie wird der Nikotinspiegel aufrechterhalten, allerdings wird das Nikotin langsamer und in geringerer Dosis an den Körper abgegeben als beim Rauchen. Die suchterzeugende Wirkung entfällt dadurch, der Körper wird entwöhnt. Oft taucht die Frage auf, ob nicht auch Nikotinersatz mit Risiken behaftet ist.

Generell gilt: Ist die Alternative die Zigarette, so ist Nikotinersatz immer die beste Wahl!

Nikotinersatz ist in verschiedenen Formen in der Apotheke erhältlich. Z.B. als Pflaster, Kaugummi, Lutschtablette oder Spray, wobei Pflaster, Kaugummi und Lutschtabletten rezeptfrei sind, Spray ist rezeptpflichtig.

| | |
|--------------------------|---|
| Kaugummi | für gering bis mittelstarke Raucher Anwendung wie ein gewöhnliches Kaugummi nach 15 bis 30 Minuten wird der Nikotinspiegel aufgebaut <i>mögliche Nebenwirkung:</i> Reizungen von Mundschleimhaut, Zunge, Rachen, Speiseröhre, Probleme mit dritten Zähnen |
| Lutsch-/Tabletten | für gering bis mittelstarke Raucher Lutschen oder Tablette unter die Zunge legen nach 1 – 2 Stunden wird der Nikotinspiegel aufgebaut <i>mögliche Nebenwirkung:</i> identisch mit Kaugummi – s.o. |
| Pflaster | für Raucher, die regelmäßig über den Tag verteilt rauchen Aufkleben auf die Haut, tägliches Wechseln kontinuierliche Wirkung über 16 bis zu 24 Stunden <i>mögliche Nebenwirkung:</i> Pflasterallergie, Hautirritationen |
| Spray | in Deutschland zwar zugelassen – aber nicht mehr im Handel – nur über internationale Apotheken erhältlich für starke Raucher ähnlich wie beim Nasenspray sprüht man Nikotin in die Nase sehr schnelle Wirkung über die Nasenschleimhaut <i>mögliche Nebenwirkungen:</i> Nasenschleimhautirritationen, Tränenfluss, Niesen |

Kombinationen Kombinationen verschiedener Maßnahmen (z.B. Pflaster und Kaugummi) sind möglich und sogar sinnvoll, um akuten Entzugerscheinungen wirkungsvoll zu begegnen.

Medikamentöse Therapie – ohne Nikotin

Die beiden Wirkstoffe Bupropion und Vareniclin sind für eine medikamentöse Raucherentwöhnungstherapie zugelassen und verschreibungspflichtig.

Da kein Nikotin in den Wirkstoffen enthalten ist, entsteht keine Abhängigkeit. Häufig wird die medikamentöse Therapie bei wiederholtem Rauchstopp eingesetzt. In den wissenschaftlichen Leitlinien werden Kombinationstherapien empfohlen.

Bupropion Entzugssymptome lindern
mögliche Nebenwirkungen: Sehr häufige Nebenwirkungen, die bei mehr als 1 Person von 10 auftreten können, sind: Schlaflosigkeit.
 Häufige Nebenwirkungen, die bei mehr als 1 Person von 100 auftreten können, sind: Hypersensibilitätsreaktionen (z.B. Urtikaria (Nesselsucht), Depressionen, Ruhelosigkeit, Angst, Zittern, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Geschmacksstörungen, trockener Mund, Magen-Darm-Störungen einschließlich Übelkeit und Erbrechen, Bauchschmerzen, Verstopfung, Hautausschlag, Juckreiz, Schwitzen, Fieber.

Vareniclin Entzugssymptome lindern, Verlangen nach Tabak mindern
mögliche Nebenwirkungen: Sehr häufige Nebenwirkungen, die bei mehr als 1 Person von 100 auftreten können, sind: Kopfschmerzen, Schlafstörungen, abnorme Träume, Übelkeit.
 Häufige Nebenwirkungen, die bei mehr als 1 Person von 100 auftreten können sind: Gesteigerter Appetit, Geschmacksveränderungen, Mundtrockenheit, Schläfrigkeit, Müdigkeit, Schwindelgefühl, Erbrechen, Verstopfung, Durchfall, Völlegefühl, Magenbeschwerden, Verdauungsstörungen, Blähungen.
 Möglicherweise Risiko für Herzinfarkt und Herz-Kreislaufkrankungen, Depressionen.

Weitere Möglichkeiten

Maßnahmen wie Akupunktur, Hypnose, sogenannte „Entwöhnungsspritzen“, Homöopathie etc. gelten in der Tabakentwöhnung als Außenseitermethoden. Derzeit fehlt ein wissenschaftlicher Beleg über die Wirksamkeit der einzelnen Maßnahmen. Für die Akupunktur als ergänzende Maßnahme sind derzeit die meisten Studien vorhanden, doch es gibt noch keine ausreichende Datenlage.

E-Zigaretten sind keinesfalls geeignet als „Ersatz“ zum Abgewöhnen.

Die letzte Zigarette ... und was dann?

| | |
|----------|--|
| Nach ... | |
| 20 Min. | gleicht sich die Herzfrequenz und die Körpertemperatur derjenigen des Nichtraucher an |
| 8 Std. | hat sich das Kohlenmonoxid in den Blutbahnen verflüchtigt |
| 1 Tag | wird das Herzinfarktisiko kleiner |
| 2 Tagen | verfeinern sich der Geruchs- und Geschmackssinn |
| 2 Wochen | sind kaum noch Entzugserscheinungen vorhanden, lässt die Stärke des Verlangens kontinuierlich nach |
| 3 Wochen | erhöht sich die Lungenkapazität |

Der körperliche Entzug dauert etwa 2 - 3 Wochen und ist relativ schnell überstanden.

In dieser Zeit können vereinzelt verschiedene Symptome wie Nervosität und Unruhe, allgemeine Gereiztheit, Schlafstörungen, Depressionen, gesteigerter Appetit, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Druck auf der Brust / Lunge auftreten.

Die meisten Begleiterscheinungen hängen mit der Normalisierung des Stoffwechsels zusammen und verschwinden rasch wieder. Besonders Konzentrationsstörungen, gesteigerter Appetit und allgemeine Gereiztheit sind bei vielen Rauchern gefürchtet.

Hier können das Motivations- und Verhaltenstraining innerhalb des Raucherentwöhnungsprogramms Hilfestellung leisten.

Der Drang zu rauchen (auch craving genannt) ist in der Regel länger anhaltend als die körperlichen Entzugserscheinungen. Dies liegt daran, dass das Nikotin im Gehirn chemische Prozesse, die mit Lernprozessen vergleichbar sind, aktiviert und zwar das sogenannte „Belohnungssystem“, das Glücksgefühle auslöst. Nikotin hat das Gehirn somit auf eine positive Empfindung konditioniert.

Diese „Fehl“- Konditionierung bzw. das Verlangen nach einer Zigarette zu revidieren kann etwa 2 – 3 Monate Zeit benötigen.

In geeigneter Weise kann dieser Lernprozess durch starke Selbstmotivation oder professionelle Verhaltenstherapien beeinflusst bzw. umgekehrt werden. Nikotinersatz oder Medikamente können unterstützend wirken.

Motivation und Unterstützung

Eine „einfache“ Raucherentwöhnung gibt es nicht, auch wenn dies die Werbung manchmal verspricht.

Doch es gibt viele Mittel und Wege, um dauerhaft rauchfrei zu werden. Entscheidend ist die eigene **Motivation**.

Bei COPD- und Lungenemphysem-Betroffenen sollte das Wissen darum, dass durch den Rauchstopp der eigene Gesundheitszustand verbessert werden kann, ein positiver Motivationsbeschleuniger sein.

Bei der Wahl des Weges zur Rauchfreiheit sollten Sie überlegen, welche der verschiedenen Methoden, Medikamente und Programme am besten zu Ihnen persönlich passt und dies mit Ihrem Arzt besprechen.

Starten Sie erneut, sollte der erste eingeschlagene Weg nicht erfolgreich sein. Bleiben Sie hartnäckig: Sie wissen, es gibt viele Wege und es lohnt sich!

Holen Sie sich jegliche Unterstützung, die Sie benötigen. Seien Sie dabei „gnadenlos“ in der Anwendung jeglicher Motivationswege, um Ihre persönliche **Erfolgszuversicht** zu stärken. Seien Sie dabei kreativ und entspannt, mit so viel Humor wie möglich.

ein Cartoon von Frank Speth, Quickborn



Praktische Tipps zum täglichen Durchhalten

- Entfernen Sie Schlüsselreize: Alles, was Sie an das Rauchen erinnert, wie Feuerzeuge, Zigarettenetui, Aschenbecher usw.
- Wenn Sie beim Kaffee oder beim Bier immer geraucht haben, steigen Sie für einige Zeit um auf andere Getränke wie z.B. Tee und Wein.
- Nach dem Essen Zähne putzen oder Pfefferminzbonbons lutschen hilft, den Drang zum Rauchen zu unterdrücken.
- Um Heißhungerattacken vorzubeugen, legen Sie kalorienarme Snacks bereit, z.B. zuckerfreie Kaugummis, Gemüsesticks, frische Obststücke, auch Mineralwasser oder Tee können diesen Hunger schnell vertreiben. Bereiten Sie die gesunden Snacks auch optisch appetitlich zu.
- Vermeiden Sie Süßes, da dies den Drang nach Zigaretten verstärkt.
- Ändern Sie eingefahrene Rituale, die Sie zwangsläufig immer wieder an die gewohnte Zigarette erinnern. Stehen Sie z.B. ein paar Minuten früher auf, machen ein paar Atemübungen und bereiten dann ein leckeres Frühstück zu. Oder fangen Sie ein neues Hobby an.
- Räumen Sie die Wohnung auf, waschen Gardinen und sorgen für ein angenehmes Raumklima, z.B. mit Düften nach Zitrone, Minze (falls Sie das vertragen) etc. – auch die Reinigung des Autos schafft ein neues Gefühl und lässt den Drang nach Rauch besser vergessen. Wenn Ihre Hände unruhig werden und nach einer Zigarette suchen, greifen Sie zu Alternativen wie kleinen Gummi- oder Noppenbällen etc.
- Meiden Sie Orte, an denen viel geraucht wird. Bitten Sie rauchende Freunde, Familienmitglieder in Ihrer Gegenwart rauchfrei zu bleiben.
- Gehen Sie zur Lungensportgruppe. Sportliche Aktivitäten helfen, den Drang zum Rauchen zu vergessen. Sie werden darüber hinaus bei körperlichen Aktivitäten erste Verbesserungen des Rauchstopps spüren.
- Vermeiden Sie Stress und Zeitdruck, da dies den Drang zum Rauchen verstärkt.
- Belohnen Sie sich für jeden Tag, den Sie wieder geschafft haben. Eine Kleinigkeit, über die Sie sich freuen, bestärkt Ihre Erfolgszuversicht.



Patientenschulung

Wir empfehlen Ihnen, eine gut strukturierte Patientenschulung für COPD zu besuchen!

Studien haben gezeigt, dass insbesondere Patientenschulungen die Kompetenz und Eigenverantwortlichkeit der Patienten stärken, die Lebensqualität steigern und Krankenhausaufenthalte pro Jahr deutlich senken.

Achten Sie darauf, dass Sie eine spezielle COPD-Schulung und keine Asthma-Schulung erhalten – es gibt viele wichtige Unterschiede zwischen Asthma und COPD.



Was Sie in der Patientenschulung erlernen:

- richtige Inhalationstechniken
- Krankheitslehre, Risikofaktoren und deren Reduktion
- Selbstkontrolle der Erkrankung
- Wirkungen und Nebenwirkungen der wichtigsten Medikamente
- Grundlagen der Atemtherapie und Selbsthilfemaßnahmen
- Anpassung der Medikamente an den Schweregrad der Erkrankung
- Motivation zum körperlichen Training

Adressen geeigneter Patientenschulungen in Ihrer Region erhalten Sie über Ihren Arzt oder Ihre Krankenkasse.

Um eine Nachhaltigkeit der Schulung zu gewährleisten, werden in der Regel Basiskurse und nach 12 Monaten Auffrischkurse angeboten.

COPD – Deutschland e.V.



Unsere Ziele

- Hilfe zur Selbsthilfe leisten, denn Selbsthilfe ist ein unentbehrlicher Teil der Gesundheitsversorgung. Der Verein ist daher immer bestrebt, die Betroffenen aktiv bei der Verbesserung ihrer Lebensqualität zu unterstützen.

Hauptaufgaben

- Hilfe für Atemwegskranke leisten
- Gesundheitsförderliche Umfelder unterstützen
- Gesundheitsbezogene Projekte unterstützen
- Unterstützung der Selbsthilfegruppen
- Hilfe zur Selbsthilfe im Allgemeinen fördern
- Selbstbestimmung und Eigenkompetenz des Einzelnen stärken
- Förderung der Kooperation zwischen Betroffenen, Ärzten und Fachärzten, Krankenhäusern und Reha-Kliniken

Der Verein führt Informationsveranstaltungen durch, die durch fachmedizinische Beteiligung ein breites Spektrum der neuesten Erkenntnisse über chronische Atemwegserkrankungen in der Öffentlichkeit verbreiten sollen.

Aufgrund dieser Zielsetzungen sind die Mitglieder des Vereins vordringlich Patienten mit chronisch obstruktiven Atemwegserkrankungen (d.h. Betroffene mit COPD, Lungenemphysem, Alpha-1-Antitrypsinmangel und Bronchiektasen).

COPD – Deutschland e.V.

Fabrikstrasse 33 – 47119 Duisburg

Telefon 0203 – 7188742

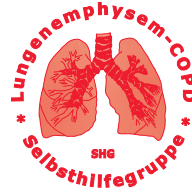
www.copd-deutschland.de

verein@copd-deutschland.de

Patientenorganisation Lungenemphysem – COPD Deutschland

Unsere Ziele

- Unsere regionalen Selbsthilfegruppen und unsere Mailingliste sollen all jenen, die an COPD, Lungenemphysem, Alpha-1-Antitrypsinmangel, Lungenfibrose und Bronchiektasen erkrankt sind, aber auch jenen, die sich einer Langzeit-Sauerstofftherapie oder einer nicht-invasiven Beatmung unterziehen müssen, die Möglichkeit bieten, den Wissensstand um die Erkrankung und die damit verbundene Therapie zu verbessern.
- Wir wollen sowohl über die regionalen Selbsthilfegruppen als auch über die Mailingliste und unsere Homepage informieren und Erfahrungen und Tipps austauschen.



Hauptaufgaben

- Verbesserung des Umgangs mit der Erkrankung und eine nachhaltige Compliance (Einhaltung der Therapie)
- Information über Operationsverfahren wie Lungentransplantation (LTX), Lungenvolumenreduktion (LVR) oder Bullektomie
- Aufklärung über gerätetechnische Innovationen
- Information über Neuigkeiten und Innovationen aus der medizinischen Forschung und die damit verbundenen Studien

Kontaktstelle zwischen

- Ärzten aus Klinik und Praxis sowie Physiotherapeuten, Reha-Kliniken und Transplantationszentren
- anderen Selbsthilfevereinigungen
- anderen Betroffenen

Patientenorganisation Lungenemphysem – COPD Deutschland

Jens Lingemann

Lindstockstrasse 30

45527 Hattingen

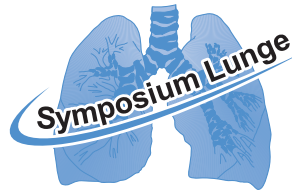
Telefon 02324 - 999 000 Telefax 02324 - 687682

www.lungenemphysem-copd.de

shg@lungenemphysem-copd.de

Symposium-Lunge

Das Symposium ist eine jährlich stattfindende ganztägige Veranstaltung, die von Patienten für Patienten durchgeführt wird. Die Initiative dazu kam von Jens Lingemann, der als Betroffener, gemeinsam mit seiner Frau Heike für die Organisationsleitung der Symposien verantwortlich ist.



Anfang September 2007 fand in Hattingen/NRW das erste Symposium Lunge statt. Die vom COPD - Deutschland e.V. und der Patientenorganisation Lungenemphysem-COPD Deutschland gemeinsam durchgeführte Veranstaltung stand unter dem Motto „COPD und Lungenemphysem - Krankheit und Herausforderung“.

Etwa 1.300 Besucher waren aus dem gesamten Bundesgebiet und dem benachbarten Ausland nach Hattingen gekommen. Bei den Folgeveranstaltungen in den Jahren 2008 - 2019 kamen teilweise mehr als 2.800 Besucher zum Symposium.

Diese Frequentierung macht deutlich, wie wichtig eine kompetente Vertretung der von Atemwegserkrankungen Betroffenen ist und zukünftig sein wird, da die Anzahl dieser Patienten (laut Prognosen der WHO) auch weiterhin zunehmen wird.

Das Symposium Lunge findet einmal im Jahr in Hattingen statt.

Veranstalter ist der COPD - Deutschland e.V.

Mitveranstalter ist die Patientenorganisation Lungenemphysem-COPD Deutschland.

Das Veranstaltungsprogramm sowie alle weiteren Informationen zum Symposium-Lunge können Sie auf den Webseiten www.lungenemphysem-copd.de und www.copd-deutschland.de nachlesen.

Organisationsbüro:

Heike und Jens Lingemann

Telefon: 02324 – 999959

Telefax 02324 – 687682

www.copd-deutschland.de

symposium@copd-deutschland.de

Mailingliste

...ein unmittelbarer, direkter Erfahrungsaustausch

Die Mailingliste ist der Zusammenschluss von Betroffenen und Angehörigen, die sich per Mail in einem geschlossenen Kreis über ihre Atemwegserkrankungen und die damit einhergehenden Probleme, Ängste und Sorgen austauschen. Aktuell sind mehr als 3400 Personen in der Mailingliste eingetragen. (Stand November 2019)

Es werden sowohl Erfahrungen und Tipps weitergegeben als auch Fragen gestellt und innerhalb der Mailingliste beantwortet.



Themenstellung sind neben den Erkrankungen COPD (chronisch obstruktive Bronchitis), Lungenemphysem, Alpha-1-Antitrypsinmangel, Bronchiektasen und der Lungenfibrose die aktuell zur Verfügung stehenden Verfahren zur bronchoskopischen Lungenvolumenreduktion, die Lungentransplantation und die Therapieformen: Langzeit-Sauerstofftherapie und Nicht-invasive Beatmung sowie alle anderen Bereiche die unmittelbar mit den genannten Erkrankungen einhergehen.

Für den persönlichen Austausch stehen regionale Selbsthilfegruppen zur Verfügung.

Newsletter

...eine kontinuierliche, aktuelle Information

Der Newsletter erscheint zwei- bis dreimal pro Monat und wird per Mail in Form einer pdf Datei versendet. Der Newsletter enthält Publikationen zu allen Lungenkrankungen, zu Studienergebnissen sowie zu neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen der therapeutischen Möglichkeiten und vermittelt einen aktuellen Stand der Wissenschaft.

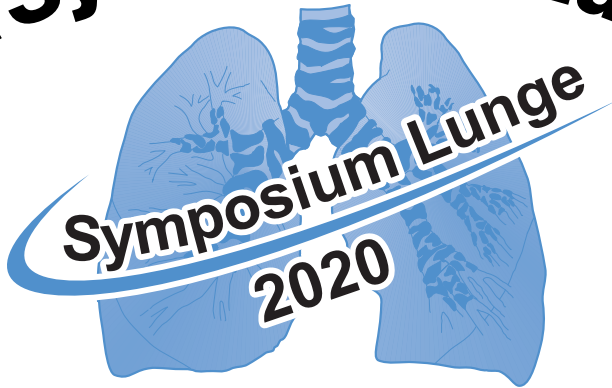
Patientenorganisation Lungenemphysem-COPD Deutschland

Die Patientenorganisation Lungenemphysem-COPD Deutschland ist eine Interessengemeinschaft, die im Jahr 2001 auf Initiative von Jens Lingemann, der selbst an COPD und Lungenemphysem erkrankt ist, gegründet wurde. Sowohl die Mailingliste wie auch der Newsletter können kostenfrei genutzt werden.

Auf der Internetseite können Sie sich unter dem Menüpunkt Anmeldungen für die Mailingliste registrieren lassen und den Newsletter abonnieren:

www.lungenemphysem-copd.de

13. Symposium Lunge



COPD und Lungenemphysem

Leben - MIT - der Krankheit

Von der Früherkennung bis zur erfolgreichen Therapie

Am Samstag, 05. September 2020

9:00 bis 17:00 Uhr

Auf dem Gelände des
Westfälischen Industriemuseum
Henrichshütte - Gebläsehalle
Werksstrasse 31-33
45527 Hattingen/NRW

Eintritt frei!

Ein Symposium für alle Atemwegs- und
Lungenerkrankte, deren Angehörige,
Ärzte und Fachpersonal

www.copd-deutschland.de

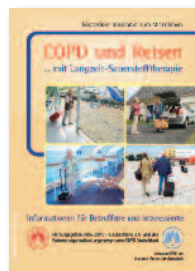
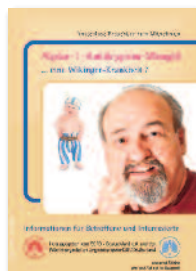
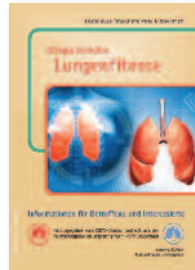
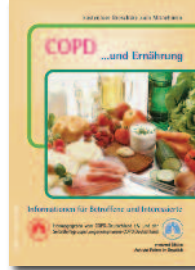
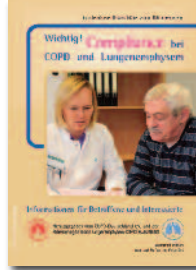
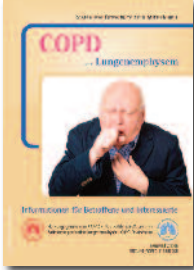
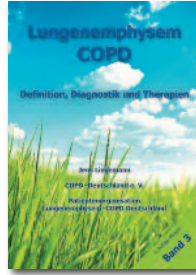
www.lungenemphysem-copd.de

Veranstalter:



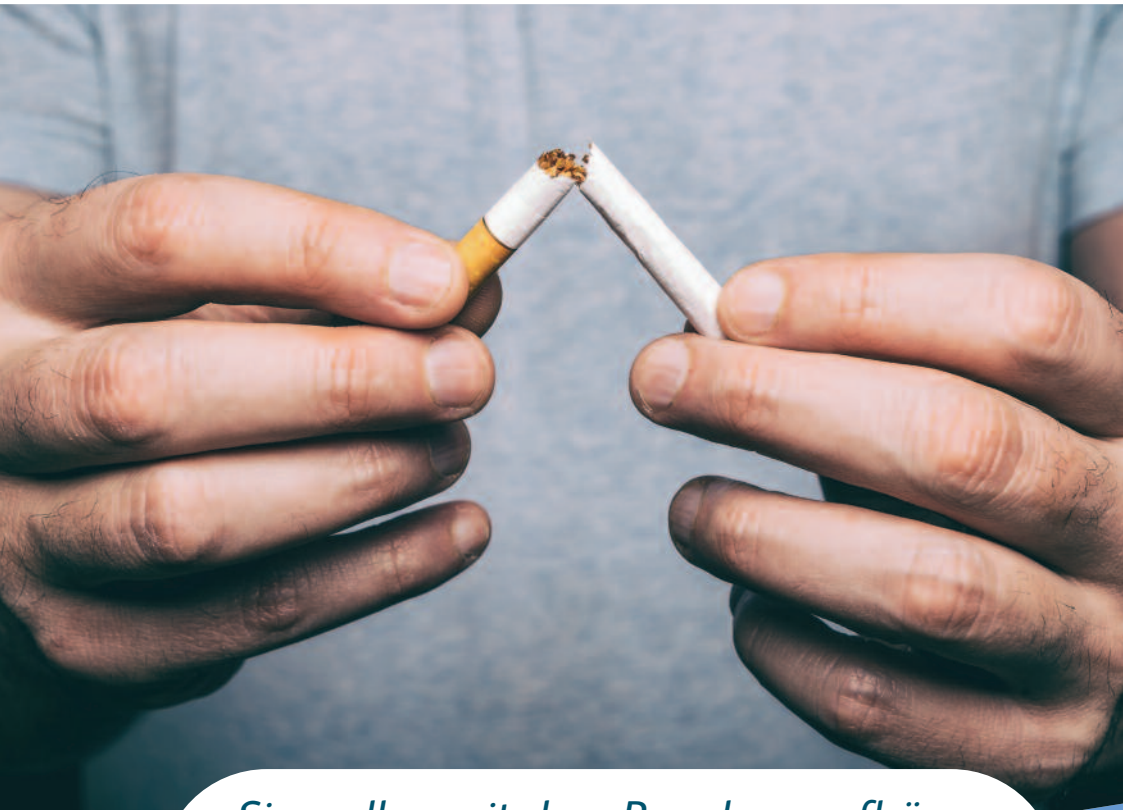
Mitveranstalter:







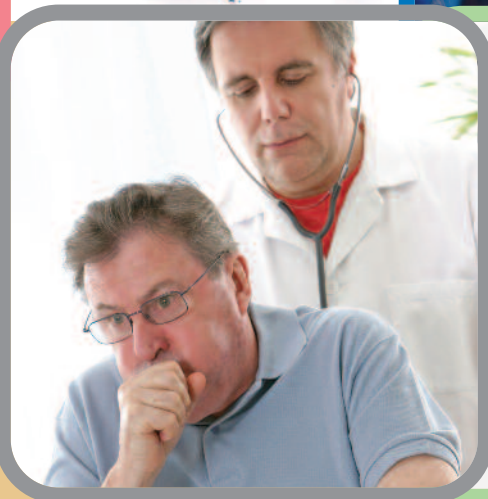
HILFE FÜR MICH
Krankheit. Orientierung. Unterstützung.



*Sie wollen mit dem Rauchen aufhören
und haben viele Fragen?
Die Antworten finden Sie bei mir.*



www.hilfefuermich.de



Information zum Mitnehmen!

Die Broschüren der PATIENTEN-BIBLIOTHEK zu Themen rund um Ihre Gesundheit finden Sie bei vielen Patientenkontaktstellen, Selbsthilfegruppen, bei Ihrem Arzt und in Kliniken, Rehazentren, Apotheken, Sanitätshäusern und Drogerien kostenlos zum Mitnehmen oder unter PATIENTEN-BIBLIOTHEK im Internet.

Die Broschüren können das Gespräch mit dem Arzt sowie entsprechende Untersuchungen nicht ersetzen. Die Broschüren dienen der ergänzenden Information.

www.patienten-bibliothek.de