

**Wege zur rauchfreien Hochschule
Was sollte man zum Rauchen und
Aufhören wissen und auf dem Weg
berücksichtigen?**

**Rauchfrei in Bayern – Hochschulen und
Universitätskliniken auf dem Weg
Würzburg, 11. Oktober 2006
Dr. Christoph Kröger**

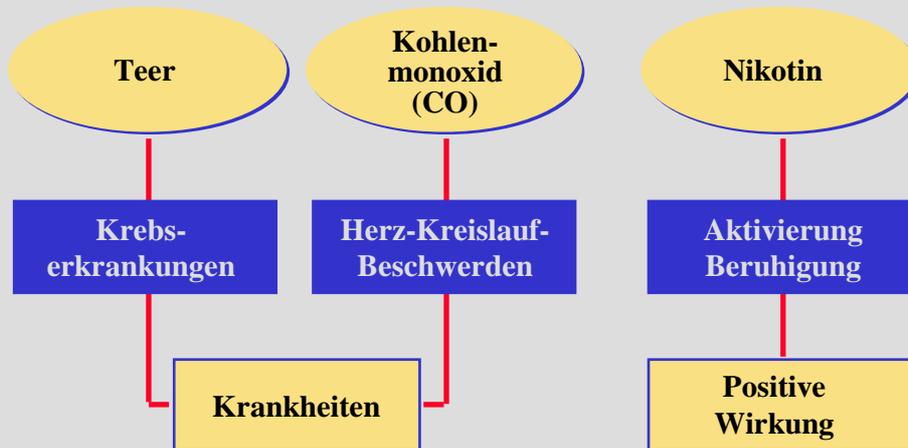
IFT Institut für Therapieforschung

Parzivalstr. 25, 80804 München, Tel. 089/360804-80, E-Mail: kroeger@ift.de

Warum raucht ein Raucher?

Wie kann man Raucher unterstützen?

Hauptinhaltsstoffe des Tabakrauchs



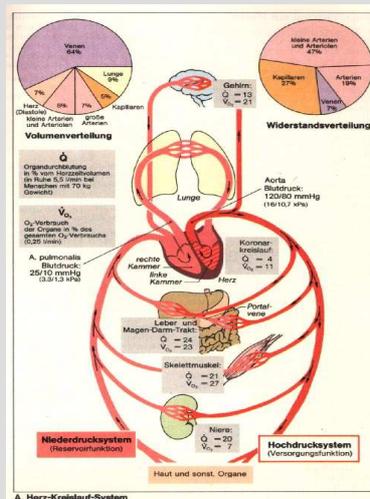
IFT Institut für Therapieforchung

Inhalation...

...ist der schnellste Weg zum Gehirn!

→ nur ca. 10 sec braucht das Nikotin, bis es das Gehirn und die anderen Organe über den arteriellen Kreislauf erreicht

(Review aus: Benowitz, 1996)



IFT Institut für Therapieforchung

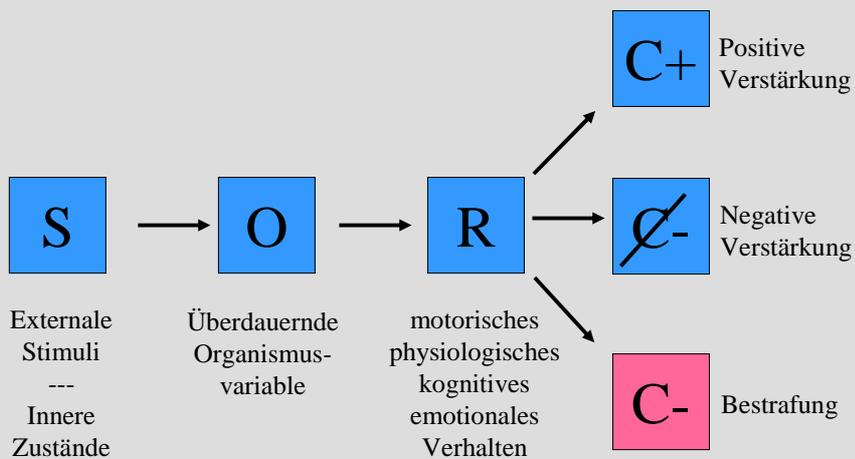
Die bivalente Wirkung des Nikotins - anregend und beruhigend

- ↑ Aufmerksamkeit
- ↑ Psychomotorische Leistung
- ↑ Stresstoleranz
- ↑ Entspannung
- ↑ Stoffwechsel
- ↓ Aggressivität
- ↓ Nervosität, Reizbarkeit
- ↓ Angst
- ↓ Depression
- ↓ Appetit

Was immer man
gerne möchte
—
die Zigarette hilft
dabei!

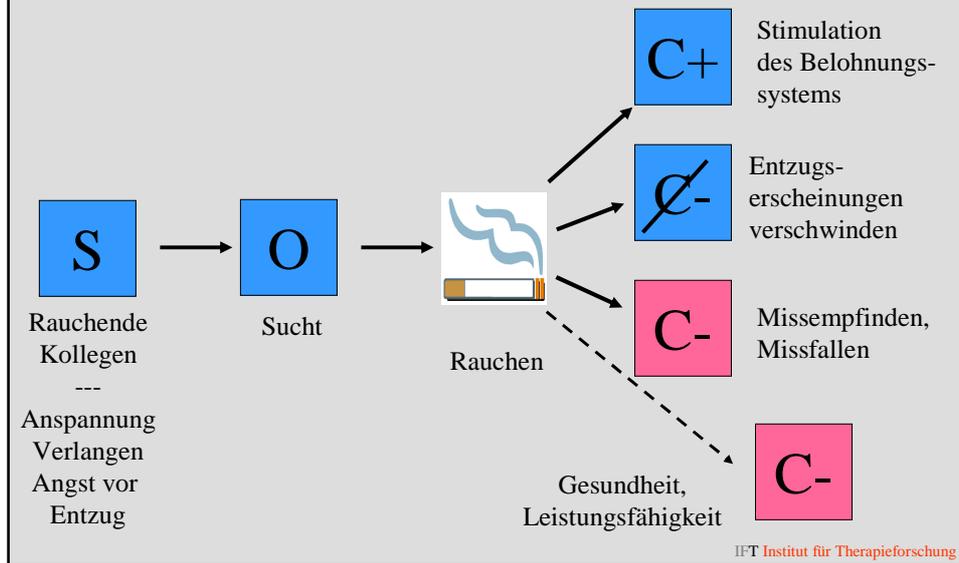
IFT Institut für Therapieforchung

Das (allgemeine) Lernmodell



IFT Institut für Therapieforchung

Das Expertenmodell des Rauchens



Das subjektive Modell der Raucher

Neben dem Verhaltensmodell ist das Selbstbild des Rauchers entscheidend:

Wie sieht sich der Raucher?

Was denkt er über das Rauchen?

Was denkt er über das Nichtrauchen?

Die Sicht des Rauchers

S

Rauchende
Freunde



„Rauchen macht Spaß!“

- Neugierde
- Integration & Kontaktaufnahme
- Provokation & Ablösung

C+

Entspannung
Konzentration
Zufriedenheit
Geselligkeit
Lustgewinn

IFT Institut für Therapieforchung

Die Sicht des Rauchers

S

Anspannung
Verlangen
Angst vor
Entzug



O

Sucht



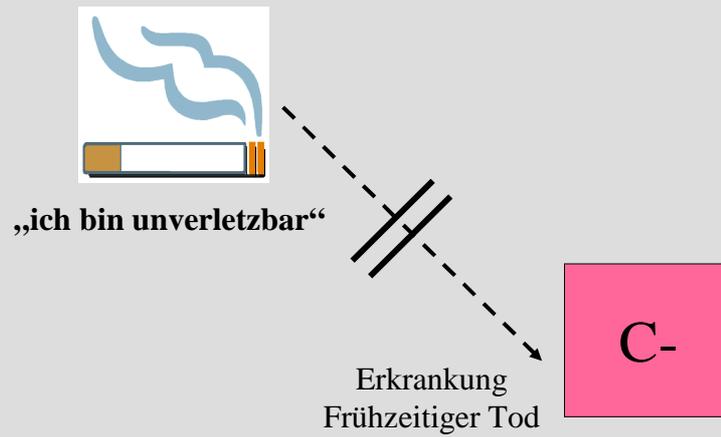
„Rauchen tut gut!“

Reduziert Stress
und Anspannung
Ablenkung
Gewichtskontrolle

C-

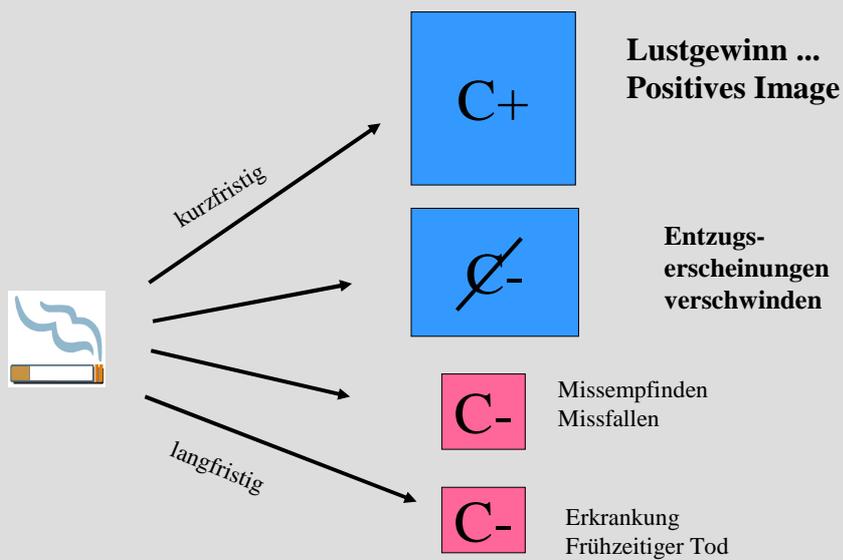
IFT Institut für Therapieforchung

Die Sicht des Rauchers



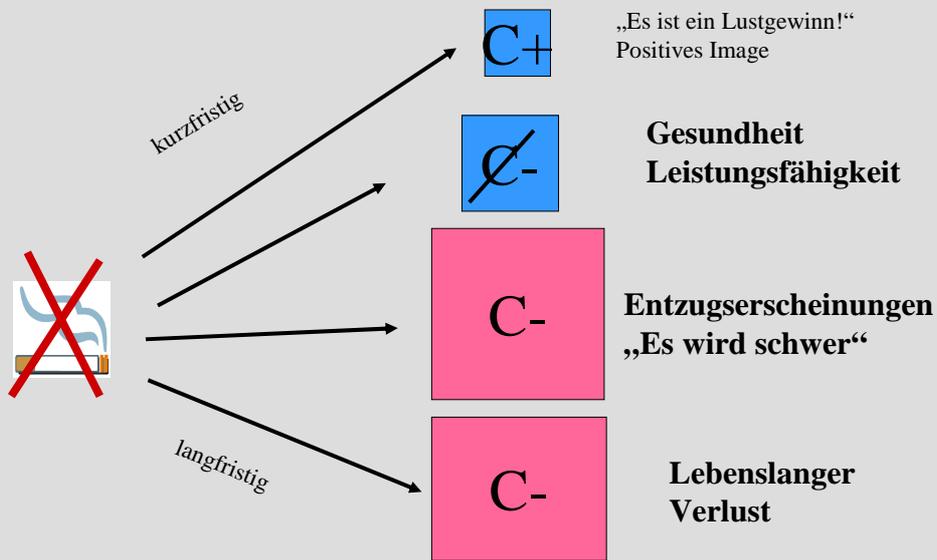
IFT Institut für Therapieforchung

Bewertung des Rauchens



IFT Institut für Therapieforchung

Bewertung des rauchfreien Lebens



Gedanken an das Aufhören bzw. an die Zeit als Nichtraucher

„Wenn ich aufhöre,

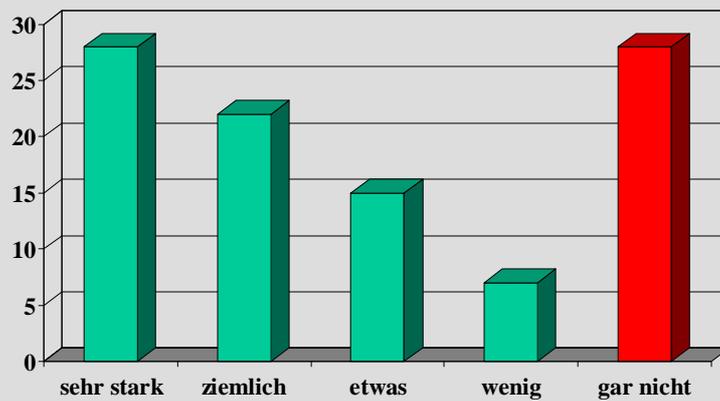
- werde ich nervös sein!“
- wird mir ein wichtiger Genuss fehlen!“
- werde ich dick werden“

„Ich bin nicht stark genug!“

„Es gibt kein Leben nach der letzten Zigarette!“

IFT Institut für Therapieforschung

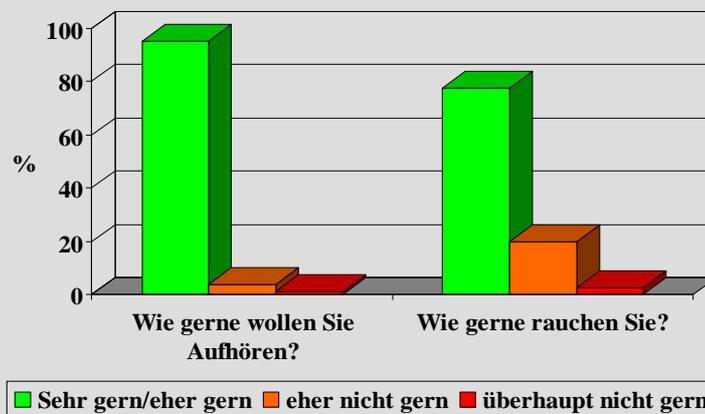
Wie sehr wollen Sie aufhören?



Daten aus UK, zitiert nach Bates 2003

IFT Institut für Therapieforchung

Zerrissenheit der Raucher



IFT Institut für Therapieforchung

Die Kognitive Dissonanztheorie nach Festinger (1957)

Wenn in einer Person ein Konflikt zwischen zwei Kognitionen vorherrscht, entsteht eine innere Anspannung: kognitive Dissonanz. Das Individuum verspürt das Bedürfnis, diese Anspannung zu reduzieren.

IFT Institut für Therapieforchung

Die Kognitive Dissonanz des Rauchers

Ist Rauchen

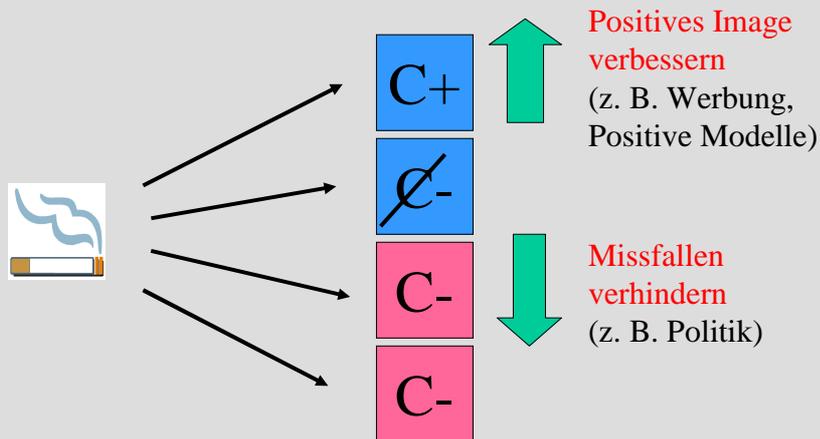
- inspirierend, sportlich, männlich, sexy, abenteuerlich, anspruchsvoll, sozial?

oder

- verdummend, bedrückend, schwächend, dumpf, primitiv, antisozial?

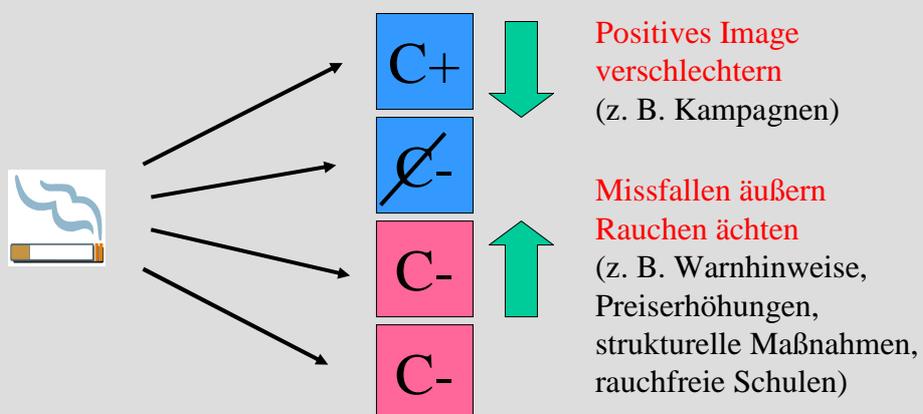
IFT Institut für Therapieforchung

Was macht die Tabakindustrie?



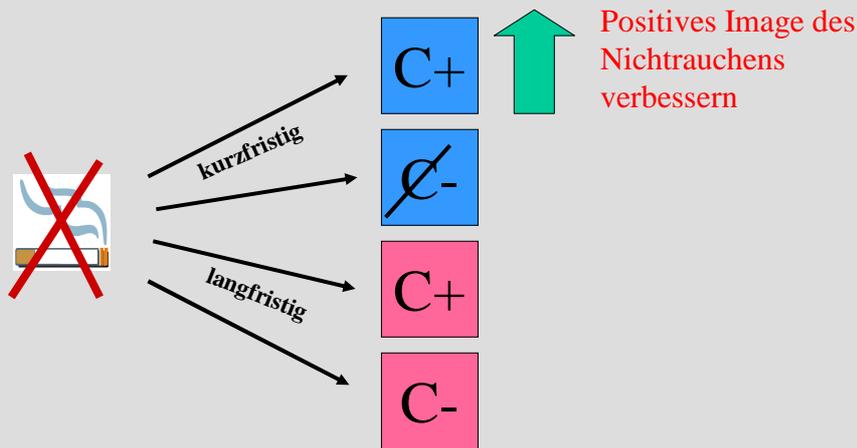
IFT Institut für Therapieforchung

Was macht die Gesundheitspolitik?



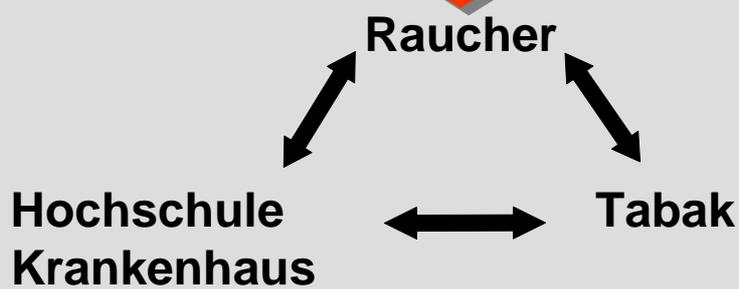
IFT Institut für Therapieforchung

Was macht die Gesundheitspolitik?



IFT Institut für Therapieforschung

Personenorientierte Maßnahmen



Strukturelle Maßnahmen

IFT Institut für Therapieforschung

Wie kann man Raucher beim Aufhören unterstützen?

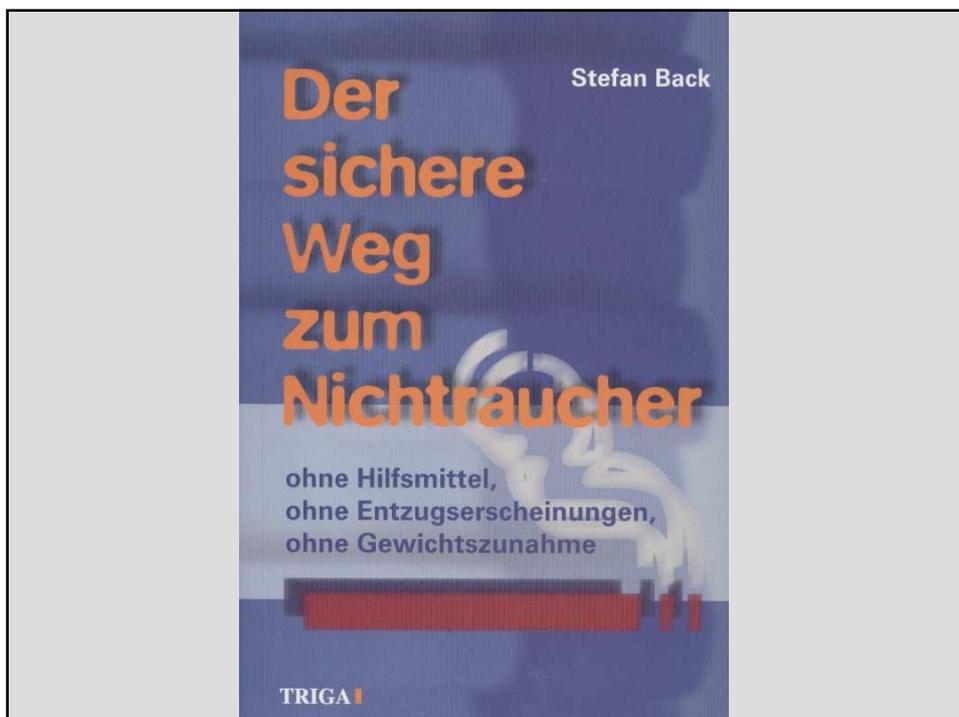
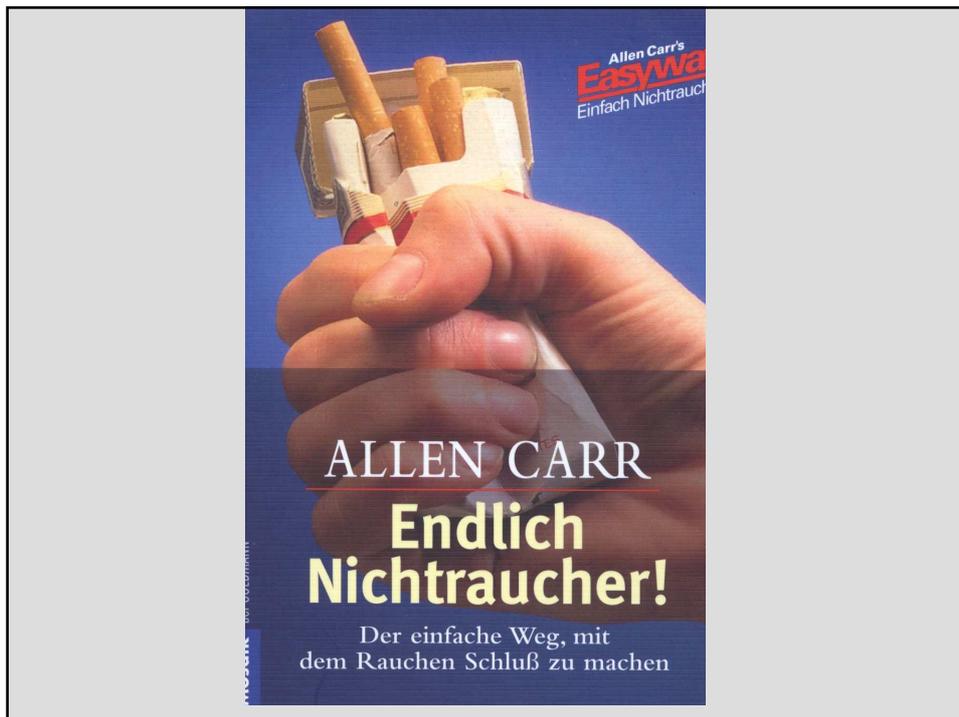
Personenorientierte Maßnahmen

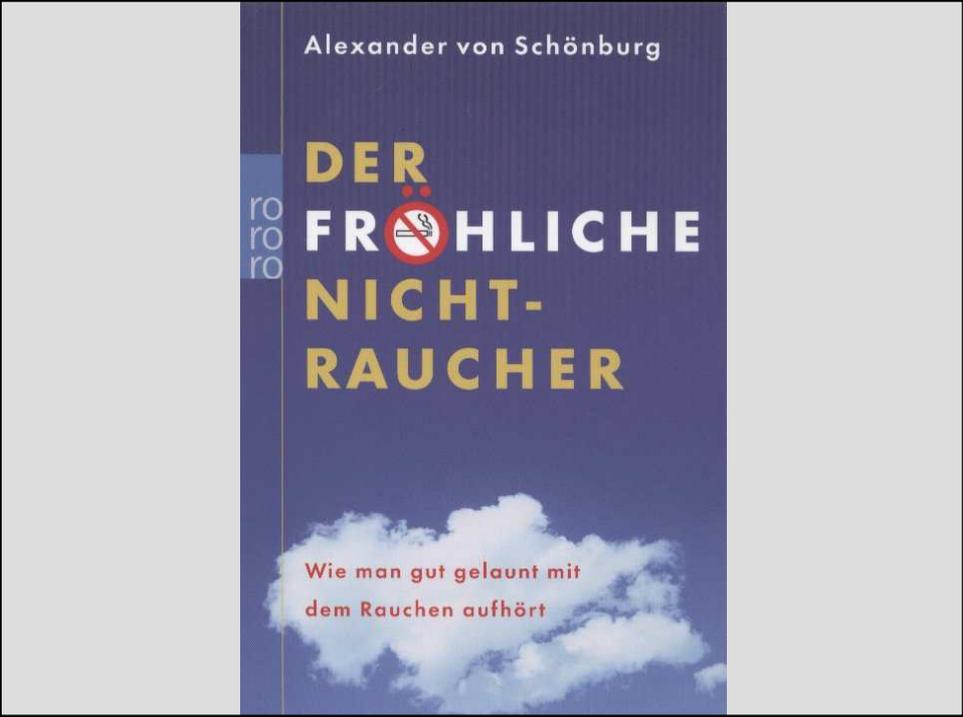
IFT Institut für Therapieforschung

Raucher wollen ...

- ... sich beim Aufhören nicht anstrengen
- ... kein Geld für das Aufhören bezahlen
- ... keine Unterstützung haben
- ...es alleine schaffen

IFT Institut für Therapieforschung





Nichtraucher in 6 Wochen

Ein Selbsthilfeprogramm
für alle, die das Rauchen
aufgeben wollen



Eine Chance
für Raucher ✓

RAUCHFREI IN 10 SCHRITTEN

Leitfaden für
Kursleiter



**Allen Carr's
Easyway®**
Einfach Nichtraucher

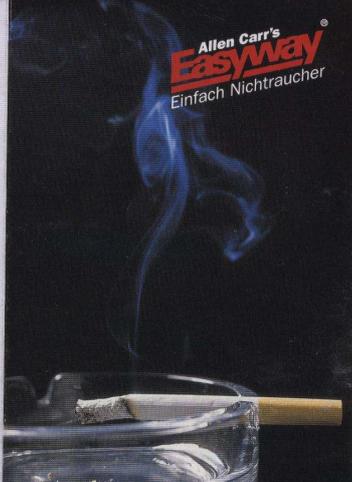
Erich Kellermann

„Jahrelang habe ich selbst zur Zigarette gegriffen und kenne daher die Verhaltensmuster eines Rauchers. Eigentlich hatte ich mich damit abgefunden, mein Leben lang Raucher zu bleiben, bis ich durch Zufall auf die Allen-Carr-Methode gestoßen bin. Dieses Seminar hat mich, entgegen meinen Erwartungen, ganz leicht zu einem Nichtraucher gemacht und schließlich dazu bewogen, diese Seminare in Österreich einem breiten Publikum anzubieten. Der eiserne Wille der Seminarteilnehmer ist dabei nicht wichtig. Der Wunsch, Nichtraucher zu werden, reicht völlig aus. Das Schlimmste was passieren könnte ist, dass nichts passiert.“



Bekannt aus TV-Sendungen wie Vera, Help TV, Thema etc.

**Allen Carr's
Easyway®**
Einfach Nichtraucher



- In 6 Stunden zum Nichtraucher
- Geld-zurück-Garantie
- Ohne Medikamente, Akupunktur oder Hypnose
- Erfolgsquote ca. 90%*

Kostenlose Infos,
9.00 - 13.00 Uhr

0-800-RAUCHEN
7 2 8 2 4 3 6

**Eine rauchen Sie
noch, dann lesen
Sie weiter.**

* Gem. §. d. Geld-zurück-Gesetzes

Erich Kellermann, Sonnenuhring 21, A-8724 Spieberg, www.allencarr.at

**Nichtraucher
in fünf
Stunden**



Die verschiedenen Ansätze

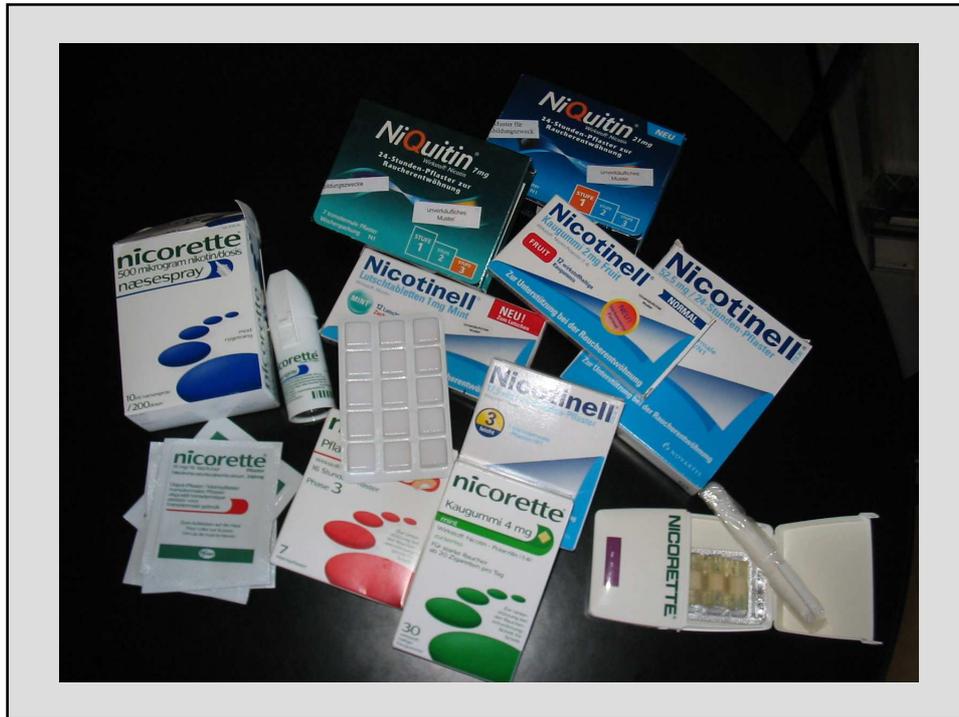
- ➔ Biologisches Modell
- ➔ Selbstkontrolle, Lernmodell
 - ➔ Reduktionsmethode
 - ➔ Schlusspunkt-Methode
- ➔ Kognitives Modell, Suggestion
- ➔ Multimodales Modell, Kombination

IFT Institut für Therapieforschung

Wie wirken die unterschiedlichen Ansätze?

- ➔ Biologisches Modell
 - Die biologische Ursache wird eliminiert
- ➔ Selbstkontrolle, Lernmodell
 - Der Raucher lernt, sein (Rauch)Verhalten zu erkennen und zu verändern
- ➔ Kognitives Modell, Suggestion
 - Der Raucher wird überzeugt, dass Nichtrauchen die bessere Alternative ist
- ➔ Multimodales Modell,
 - Kombination aller Ansätze

IFT Institut für Therapieforschung

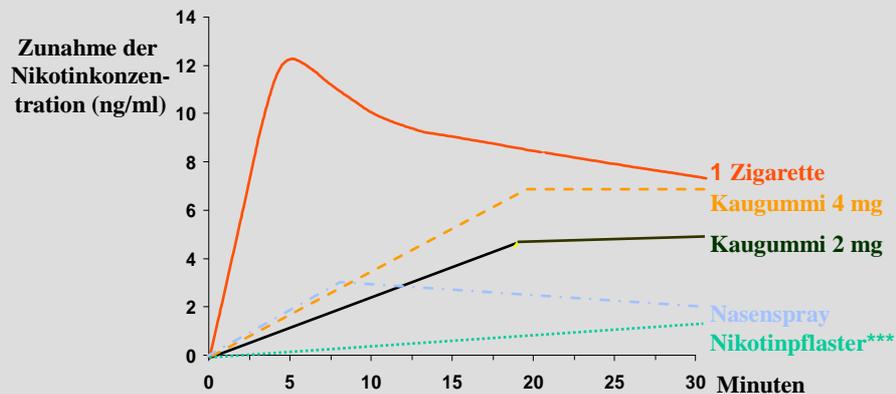


Methoden der Pharmakotherapie

- **Nikotinersatzpräparate**
 - **Nikotin-Kaugummi**
 - **Nikotin-Pflaster**
 - **Nikotin-Nasenspray** (in D nicht)
 - **Nikotintabletten**
 - **Inhalator** (in D nicht)
- **Zyban® (Bupropion) (Antidepressivum)** (rp)
- **Nortriptylin, Clonidin** (rp)
- **Champix (Varenicline) (Nikotinrezeptoragonist)** (rp)

Biologisches Modell

Nikotinkonzentrationen im Serum nach Rauchen einer Zigarette bzw. nach Zufuhr von verschiedenen Nikotin-Präparaten



***Nikotinplaster wirkt dauerhaft über den ganzen Tag und erreicht max. Serumspiegel von ca. 10ng/ml nach wenigen Stunden

Quelle: Balfour DJK, Fagerström KO. Pharmacol Ther 1996; 72:51 – 81

Biologisches Modell

Nikotin-Präparate....

- verringern die Entzugserscheinungen
- verringern das Verlangen (Craving)
- verzögern die Gewichtszunahme
- begünstigen die Verhaltensänderung
- erhöhen die Erfolgchancen einer Behandlung

Selbstkontrolle, Lernmodell

3 Phasen

- 1 Beobachten des eigenen Verhaltens
Gründe für und gegen das Rauchen bzw.
das rauchfreie Leben
- 2 Veränderung des Rauchverhalten,
Reduktion bis zum Rauchstopp oder
Stopp von „heute auf morgen“
- 3 Stabilisierung des Erfolgs
Rückfallprävention

IFT Institut für Therapieforschung

Kognitives Modell

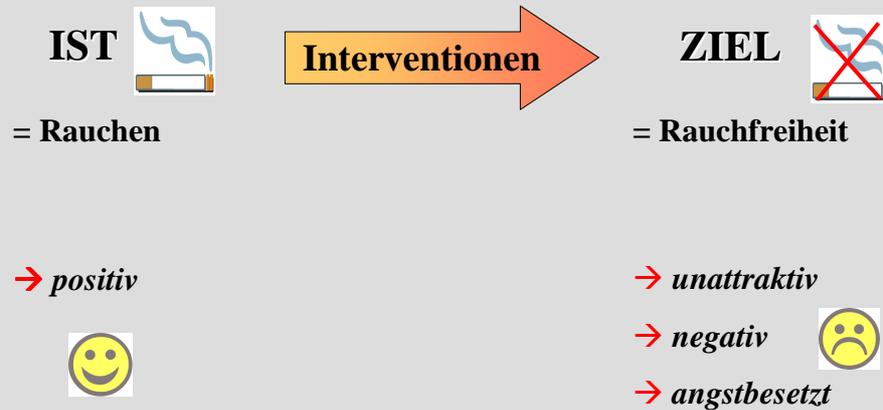
Gezielte, selektive, individuell angepasste
Informationsvermittlung

Identifikation und Veränderung von
dysfunktionalen Gedanken

- ▶ Beeinflussung der kognitiven Dissonanz,
Ambivalenz, Erhöhung der Motivation
- ▶ Reduktion von Angst- und Schamgefühlen
- ▶ Erhöhte Selbstwirksamkeit

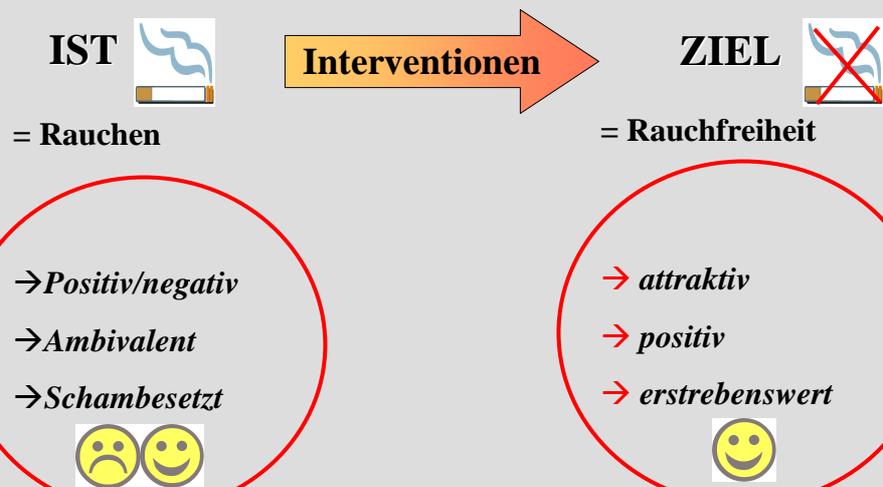
IFT Institut für Therapieforschung

Kognitives Modell



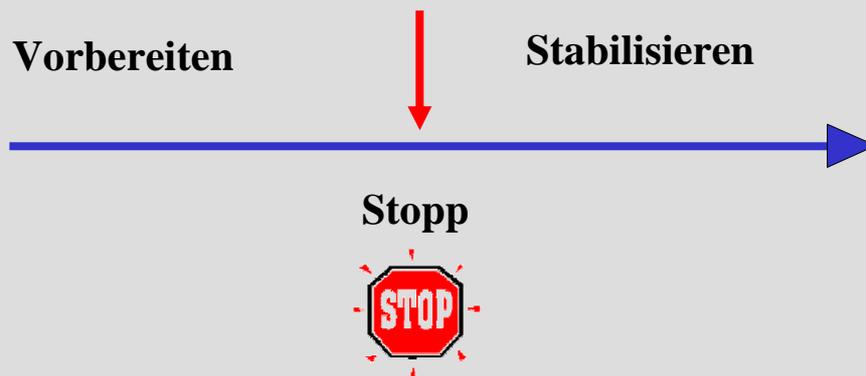
IFT Institut für Therapieforchung

Kognitives Modell



IFT Institut für Therapieforchung

Multimodales Modell



IFT Institut für Therapieforchung

Wie erfolgreich sind die verschiedene Methoden?

Ohne Hilfe	3 – 5 %
Professionelle Unterstützung	25 – 35 %
Intensivbehandlung	bis zu 50 %

IFT Institut für Therapieforchung

Zusammenfassung

Wie kann man Raucher unterstützen?

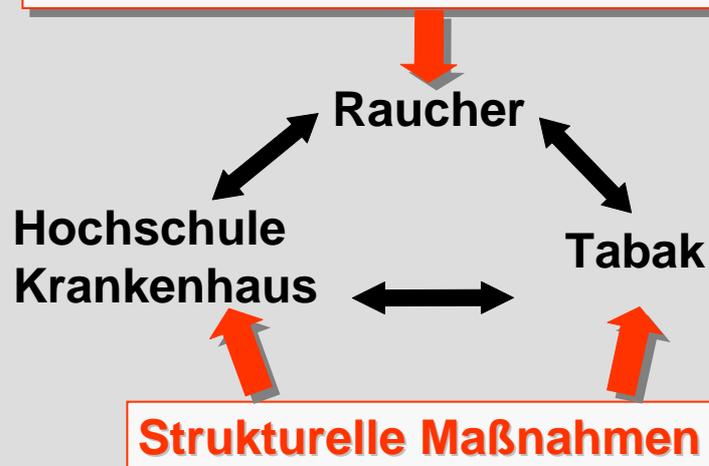
- Individuelle direkte Hilfen
- Individuelle indirekte Hilfen
- Strukturelle Unterstützung

Policy Mix

IFT Institut für Therapieforschung

Nur ein Policy Mix ist erfolgversprechend

Personenorientierte Maßnahmen



IFT Institut für Therapieforschung