



Am besten sofort

Rauchstopp-- Die bundesweite Mitmachkampagne „Rauchfrei im Mai“ will Menschen dabei helfen, ihren Tabakkonsum zu beenden und das für immer. Anlass genug, auf die Risiken des Rauchens und die medikamentöse Nikotinsubstitution zu blicken.

TEXT: DR. UTE KOCH

Foto: f1attankun Thongbun, Getty Images

Foto: valentinrussanov, Getty Images

Das Alkaloid Nikotin kommt natürlicherweise in den Blättern der Tabakpflanze (*Nicotiana tabacum*) vor. Neben Alkohol ist es die mit Abstand am weitesten verbreitete Suchtsubstanz. Jedoch ist sie im Tabakrauch nicht die einzige Gefahr. Er enthält unzählige Substanzen, die zu folgenschweren Krankheiten führen können, etwa zu Krebs- und Herz-Kreislaufkrankungen sowie zur COPD (chronisch-obstruktive Lungenerkrankung).

Nikotin macht abhängig

Erst Ende der 1980er-Jahre konnte das immense Abhängigkeitspotenzial wissenschaftlich bewiesen werden. Das körperliche Verlangen beruht darauf, dass Nikotin zur Ausschüttung von Dopamin führt, das zum Belohnungssystem des Gehirns gehört. Wer regelmäßig raucht, entwickelt schnell eine Toleranz. Bedingt durch die zunehmende Anzahl nikotinerger Rezeptoren nimmt das Bedürfnis nach der nächsten Zigarette zu. Wird dieses nicht gestillt, schüttet der Körper Stresshormone aus. Die Folge sind Entzugsserscheinungen, wozu Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, gesteigerter Appetit, depressive Stimmung, Schlaflosigkeit und/oder Aggressivität gehören. Die psychische Abhängigkeit entsteht, weil Raucher ihren Nikotinkonsum mit bestimmten Situationen verknüpfen, etwa mit einer Tasse Kaffee, einem Glas Wein, dem Warten auf den Bus oder mit Stress. Je mehr Situationen den Griff zur Zigarette auslösen, desto beschwerlicher wird es für die Betroffenen, rauchfrei zu werden.

Dicke Luft

Die offizielle Schweizer Infoplattform feinstaub.ch warnt davor, dass in Raucherräumen von Restaurants Feinstaubwerte zwischen 150 und 1.000 Mikrogramm pro Kubikmeter auftreten können. Zum Vergleich: Der europaweit vorgeschriebene Grenzwert für die Außenluft beträgt derzeit 50 Mikrogramm pro Kubikmeter für die Feinstaubfraktion PM10 (PM = particulate matter, Partikelgröße: max. 10 µm). Dieser Sachverhalt zeigt eindrucksvoll, wie Raucher sich selbst und ihren Mitmenschen schaden. Davon besonders betroffen sind Kinder in Raucherhaushalten und Mitarbeiter in Raucherkeipen. Die Hauptursache der unheilbaren COPD ist Feinstaubbelastung. Das ist der Grund, weshalb überwiegend Raucher und Exraucher darunter leiden.

Keineswegs harmlos

Konventionelle Wasserpfeifen, E-Zigaretten (Verdampfer), E-Shishas, E-Pfeifen, E-Zigarren und Tabakerhitzer sind keine „gesunden“ Nikotinabgabesysteme. Wie beim herkömmlichen Rauchen trifft dies nicht nur auf die Konsumenten zu, sondern auch auf die unmittelbaren Mitmenschen. Laut Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) sind im Wasserpfeifenrauch die gleichen gesundheitsschädlichen und suchgefährdenden Substanzen wie im Zigarettenrauch. Dazu gehören neben Nikotin unter anderem Teer, Kohlenmonoxid und polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe. Die in E-Zigaretten enthaltene Flüssigkeit („Liquid“) enthält in der Regel Nikotin sowie Aro-



WER REGELMÄSSIG RAUCHT, ENTWICKELT SEHR SCHNELL EINE TOLERANZ

ma- und Geschmacksstoffe. Hieraus ergeben sich gesundheitliche Risiken, ebenso aus Verneblungs- und anderen Zusatzstoffen. Auch der Einfluss der Hitze kann schädliche Substanzen erzeugen.

Metabolisierung von Arzneistoffen

Beim Verbrennen von Tabak und Zigarettenpapier entstehen polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe. Diese induzie-

Anzeige

NEU
ColoCalm® Duo
 NIMMT DEM
PUPS DIE PUSTE

ColoCalm® Duo
 Linderung der mit Blähungen und Flatulenz verbundenen Symptome
 DUO AKTIV-TABLETTE
 SWEETWICHA & MED. KOHLE
 20
 www.colocalm-duo.de



Konventionelle Wasserpfeifen sind, ebenso wie E-Zigaretten, E-Shishas, E-Pfeifen, E-Zigarren und Tabakerhitzer, keine „gesunden“ Nikotinabgabesysteme.

ren (aktivieren) das Isoenzym CYP1A2, das als Bestandteil Cytochrom P450 (CYP, lokalisiert in der Leber) viele Arzneistoffe metabolisiert. Die CYP1A2-Induktion beschleunigt den Abbau der betreffenden Substanzen, wodurch es zum teilweisen oder vollständigen Wirkverlust kommen kann. Zum Ausgleich muss die Dosis entsprechend erhöht werden. Nennenswerte Beispiele sind Olanzapin und Clozapin, die bei Patienten mit Schizophrenie eingesetzt werden, unter denen der Anteil mit Nikotinabhängigkeit besonders hoch ist. Ebenso unterliegt der orale Bronchodilatator Theophyllin, der bei COPD und Asthma eingesetzt wird, dem Abbau durch CYP1A2.

CYP1A2 und Rauchstopp

Olanzapin, Clozapin und Theophyllin besitzen eine sehr geringe therapeutische Breite. Diese ist bei einer medikamentösen Nikotinsubstitution zu beachten, deren Ziel es ist, einen Rauchstopp oder eine Reduktion des Rauchverhaltens zu unterstützen. Hierbei entfällt beziehungsweise sinkt der Einfluss der polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffe auf das CYP1A2. Die betreffenden Wirkstoffe werden langsamer abgebaut, ihre Plasmaspiegel können lebensbedrohlich ansteigen. Die Gebrauchs- und Fachinformationen von Medikamenten zur Raucherentwöhnung weisen auf eine eventuell notwendige Dosisanpassung dieser und anderer Wirkstoffe hin.

Medikamentöser Nikotinersatz

Lutschtabletten, Kaugummis, Pflaster und ein Spray mit dem Wirkstoff Nikotin sollen Rauchern dabei helfen, ihre Abhängigkeit zu beenden. Dies kann in Form eines sofortigen Rauchstopps erfolgen oder einer allmählichen Reduktion des Tabakkonsums. Ist der Gebrauch der Präparate nach neun Monaten noch immer erforderlich, ist eine ärztliche Rücksprache ratsam. Während der Anwendungsdauer wird die Nikotindosis allmählich reduziert – gemäß den Angaben in der jeweiligen Gebrauchsinformation.

Verfügbar sind Präparate in verschiedenen Wirkstärken, die von Beginn an bis zum Ende eine individuelle Therapie erlauben. Pflaster werden nur einmal täglich auf die Haut geklebt, weil die Wirkung über den Tag hinweg anhält. Hingegen haben alle oralen Darreichungsformen einen raschen Wirkeintritt. Sie werden mehrmals täglich bei Bedarf angewendet bis zum Erreichen der Tagesmaximaldosis. Eine Kombinationsbehandlung, bestehend aus einem langwirksamen Pflaster und einer oralen „Akuthilfe“, ist möglich. Die Gebrauchsinformationen und Hersteller-Websites helfen dabei, für jeden Raucher die passende Therapie zu finden. ★

ZUSAMMENGEFASST

- ▲ Nikotin, das zumeist geraucht wird, hat ein immens hohes Suchtpotenzial.
- ▲ Konventionelle Wasserpfeifen und elektronische Nikotinabgabesysteme sind keine „gesunden“ Alternativen zur Zigarette.
- ▲ Polyzyklische Kohlenwasserstoffe im Tabakrauch aktivieren den Abbau bestimmter Arzneistoffe in der Leber, was bei einem Rauchstopp eine Dosisanpassung erfordern kann.
- ▲ Eine medikamentöse Nikotinsubstitution kann sowohl einen sofortigen als auch einen allmählichen Rückzug aus der Tabakabhängigkeit unterstützen.

Fachbuch



De Gruyter Brill, Berlin 2026
1982 Seiten, € 64,95
Subskriptionspreis bis 31.08.2026 € 54,95
ISBN 978-3-11113-1898-1

PSCHYREMBEL

Eine Marke, kein Name: Das ist der Pschyrembel. Auch in der 270. Auflage dient er als erste Anlaufstelle für medizinische Fachfragen. Fachärztinnen und Fachärzte, Medizinstudierende, Pflegekräfte, Hebammen, das pharmazeutische Personal und interessierte Laien vertrauen auf dieses Standardwerk. Das Klinische Wörterbuch bietet aktuelles, gesichertes Fachwissen in etwa 28.000 Einträgen von über 200 Autorinnen und Autoren. Hinzu kommt ein dreimonatiger, kostenfreier Zugang zu Pschyrembel Online mit über 50.000 ständig aktualisierten Artikeln. Die Texte zu Medikamenten wurden aktualisiert, die zu Phytopharmaka mit nachgewiesener Wirkung komplett überarbeitet. Ebenso umfassend geändert wurden die Beiträge zum Bereich Pflege und Radiologie. Desweiteren finden sich neue und angepasste Texte zu den Krankheitslasten infolge des Klimawandels in dem Wörterbuch. Es erscheint im Juni 2026. JUP

Anzeige

NEU

ColoCalm® Duo

NIMMT DEM
PUPS DIE PUSTE

Simethicon entschäumt und
medizinische Kohle bindet die Gase.



- Reduziert Flatulenz und Blähungen
- Wirkt gegen Krämpfe und damit verbundene Schmerzen

2-Phasen-Tablette



www.colocalm-duo.de

Cassella-med GmbH & Co. KG · Gereonsmühlengasse 1 · 50670 Köln · Telefon: 0800 1652-200 · Telefax: 0800 1652-700 · E-Mail: dialog@cassella-med.eu · Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group