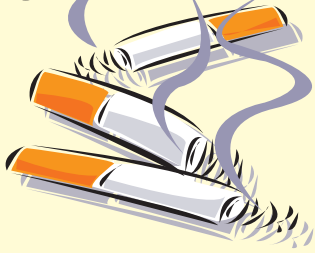


## Tabak/ Zigarettenrauch



## Nikotin- abhängigkeit



## Der blaue Dunst



Dr. med. Sayed Tarmassi

### Allgemeine Bedeutung, Geschichtliches

Unter den zahlreichen Umweltgiften, denen die Menschheit heute ausgesetzt ist, gehört der Tabak. In Deutschland ist die Nikotinabhängigkeit die häufigste Sucht-

krankheit: 29 % der Bevölkerung raucht, davon ist ein großer Teil nikotin-abhängig. Früher hatte die Tabakpflanze und ihr trockenes Kraut die Kulturgeschichte und insbesondere die Medizingeschichte in außerordentlichem Maße beeinflusst. Kolumbus sah sie bei den Indianern als erster Weißer zu Rauchzwecken benutzt und brachte sie nach Europa.

Den roten Amerikanern diente Tabakrauchen ausschließlich zur Behandlung. Bei den Weißen wurde es verarbeitet und zum Genussmittel umgewandelt.

Die breiteste Verwendung fand der Tabak als Medizin. Jean Nikot, der Gesandte Katharina von Medici am Hof Portugals, forderte Anbau und Aufbereitung der Pflanze. Viel später würdigte man seinen Verdienst, in dem man den Hauptwirkstoff mit seinem Namen versah. Zu Genusszwecken wurde Tabak bis vor 100 Jahren vorwiegend in Form des Schnupfens, weniger als Zigarren- oder Pfeifenrauchen benutzt. Im Krim-Krieg brachten fremde Heere die von Russen und Türken übernommenen Zigaretten nach Zentraleuropa. Erst mit diesem ersten Weltkrieg trat dieses neue Rauchen seinen Siegeszug an, der auch jetzt noch scheinbar unaufhaltsam fortschreitet.

Abhängiges Zigarettenrauchen wird von der Bevölkerung als Verursacher von menschlichem Leiden weniger ernst genommen, als die Alkoholabhängigkeit, oder gar die Drogenabhängigkeit. Das Zigarettenrauchen, vor allen in abhängiger Form ist eine wichtige Krankheitsursache und einer der häufigsten Gründe für vorzeitigen Tod.

Betrachten wir die Sterblichkeit wegen Alkoholkrankheit und Nikotinrauchen in der Bundesrepublik Deutschland, dann werden wir feststellen, dass an Alkoholkrankheit ca. 40 000, an Nikotinrauchen über 100 000 im Jahr in der Bundesrepublik sterben.

Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass die Steuereinnahmen 11,5 Milliarden € pro Jahr betragen. Der Staat nimmt pro Raucher 110 000 € ein, was auf der anderen Seite die Krankenkassen und Rentenversicherungen wieder ausgeben müssen. Ein Raucher, der ca. 20 Zigaretten am Tag raucht, verbraucht in seinem Leben den Wert einer Eigentumswohnung. Der Verbrauch von Zigaretten in den letzten vier Jahren ist um 7,5 % gestiegen, der von Zigarren und Zigarillos um 50 %.

Der Grund liegt in der süchtigen Gewohnheitsbildung, die der Tabak einmal durch den Hang zur Nachahmung eingeführt hat, obwohl die jungen Leute bei der ersten Zigarette unter massiver Übelkeit, Brechreiz, Kopfschmerzen, Schwindelanfällen leiden, so dass man nachher nicht mehr rauchen möchte. Dennoch werden die jungen Leute durch die starke Werbekampagnen immer wieder zum Rauchen verführt. Z. B. berühmte Menschen des öffentlichen Lebens, wie Schauspieler und Politiker werden häufig mit Zigarette im Mund gezeigt. Als Vorbild werden dann diese Leute nachgeahmt.

### Nikotinschäden:

Durch Zigarettenrauch entstehen viele giftige Stoffe und dadurch auch verschiedene Krankheiten:

1. Durch Rauchen von Tabak können verschiedene Krebsarten entstehen, z.B. Lungen- und Bronchial-, Speiseröhren-, Mundhöhlen-, Harnblasen-, Nieren-, Magen- und Prostatakrebs. Am häufigsten ist der Lungenkrebs, der immer mehr zunimmt. Diese Krebsart ist bei Männern bereits zur häufigsten Erkrankung überhaupt geworden. Die Auswirkung des Krebses tritt erst etwa 15-20 Jahre später in Erscheinung. Bleibt auch zu erwähnen, dass die emanzipierte Frau erst in den dreißiger Jahren begann mit dem Genuss von Tabak das männliche Geschlecht einzuholen. Beim Rauchen von verschiedenen Zigarettenarten nimmt die Häufigkeit von Lungenkrebs zu.

Wird das Rauchen eingestellt, so vermindert sich das Risiko an Lungenkrebs zu erkranken. Nur etwa jeder dreihundertste Nichtraucher erkrankt an Lungenkrebs. Bei schwachen Rauchern z.B. unter 10 Zigaretten ist das Risiko ca. 15-fach höher, bei mittelstarken Rauchern (10-20 Zigaretten) ist das Risiko 18-fach, bei starken Rauchern (bis 40 Zigaretten) ist das Risiko an Lungenkrebs 40-fach so groß. Wenn man das Rauchen ca. 15 Jahre eingestellt hat, besteht praktisch keine Gefahr für Lungenkrebs mehr. Bei den Zigarettenrauchern findet sich Lungenkrebs häufiger als bei den Nicht-Zigarettenrauchern.

2. Schlagaderverkalkung und Erkrankung der Herzkranzgefäße: Durch das Rauchen kommt es zu einer Erstarrung oder Verhärtung der Blutgefäße, so dass diese Leute nicht selten an Herz-

infarkt oder Herzanfall sterben müssen. Auch entsteht durch Rauchen Bluthochdruck mit verschiedenen nachteiligen Wirkungen wie z.B. arterielle Verschluss-Krankheit (AVK) mit Gehbeschwerden.

3. Magen-und Darm-Erkrankungen:

Nikotin erhöht die Magensaftfreisetzung, sowie die Beweglichkeit von Magen und Darm und übt auf diese Weise eine Verdauungswirkung aus. Es kommt zu Durchfällen, der Appetit wird gehemmt, die Hungergefühle können überspielt werden, der Blutzucker steigt an. Magen- und Dünndarmgeschwüre treten bei Rauchern deutlich häufiger auf. Eine Zunahme mit der Höhe des Tabakverbrauches ist eindeutig.

4 Bei schwangeren Raucherinnen kommt es zu einer Zunahme der Herzfrequenz.

Das Zusammenziehen des schwangeren Uterus nimmt zu und so kommt es häufig zu Frühgeburten. Die Geburtsgewichte sind bei Frühchen von Raucherinnen durchschnittlich deutlich im niedrigeren Bereich. Die genetischen Schäden durch Tabakrauchen sind nachgewiesen: Die Missbildung steigt nicht nur in Folge des Zigarettenrauchens der Mutter, sondern auch des Vaters, auf über das normale Maß hinaus.

5. Stoffwechselwirkungen:

Raucher haben einen höheren Grundumsatz und geringeres Körpergewicht als normal. Bei einem Rauchstopp nimmt ohne zusätzliche Kalorienzufuhr das Gewicht um durchschnittlich 5 % zu. Durch das Rauchen steigen Cholesterin-Fettsäure-Werte im Blut an, durch die verschiedene Krankheiten entstehen können.

6. Durch das Rauchen von Tabak und Nikotin können verschiedene Augen- und Netzhauterkrankungen entstehen.

7. Nikotin und Vitamine:

Hierbei kommt es zum Mangel verschiedener Vitamine mit Symptomer-scheinungen wie Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsschwäche und Kopfschmerzen.

8. Nikotin und Psyche:

Raucher leiden unter psychischer Instabilität, Suchtdrang, Angstzuständen, depressiver Verstimmung und Euphorie. Raucher haben schlechten Atem, verfärbte Zähne, schlechtes Befinden und durch Rauchen entsteht ein Qualm, der für den anderen unangenehm ist.

## Diagnose der Nikotinabhängigkeit

<b>1. Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?</b>	
Innerhalb 5 Minuten	3 Punkte
6 - 30 Minuten	2 Punkte
31 - 60 Minuten	1 Punkt
nach 60 Minuten	0 Punkte
<b>2. Finden Sie es schwierig an Orten, wo das Rauchen verboten ist (z.B. Kirche, Bücherei, Kino) das Rauchen zu lassen?</b>	
Ja	1 Punkt
Nein	0 Punkte
<b>3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?</b>	
Die erste am Morgen	1 Punkt
Andere	0 Punkte
<b>4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie im allgemeinen am Tag?</b>	
Bis zehn Zigaretten	0 Punkte
11 - 20 Zigaretten	1 Punkt
21 - 30 Zigaretten	2 Punkte
31 und mehr	3 Punkte
<b>5. Rauchen Sie am Morgen im allgemeinen mehr als am Rest des Tages?</b>	
Ja	1 Punkt
Nein	0 Punkte
<b>6. Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?</b>	
Ja	1 Punkt
Nein	0 Punkte

**Bewertung:**

**0 - 2 Punkte:**

keine oder sehr geringe Abhängigkeit

**3 - 4 Punkte:**

geringe Abhängigkeit

**5 Punkte:**

mittlere Abhängigkeit

**6 - 7 Punkte:**

starke Abhängigkeit

**8 - 10 Punkte:**

sehr starke Abhängigkeit

# Therapie-Nikotinentwöhnung

Eine sinnvolle Therapie gibt es nicht, außer dem Meiden von Tabakrauch in jeglicher Form. Es gibt jedoch verschiedene Methoden, die dem Raucher helfen.

1. Ein langsames Herunterdosieren (Ausschleichen)
2. Motivation: Den Raucher zu motivieren, das Nikotin einzustellen
3. Ausführliche Aufklärung
4. Vereinbarungen treffen zum Aufhören mit Rauchen
5. Plötzliches Aufhören mit psychologischer Hilfe (Beratung, Gruppen- oder Einzeltherapie, Verhaltenstherapie,

Hypnose, Entspannungsmethoden u.s.w.)

6. Nikotinhaltige Entzugshilfen: Hier soll das Herunterdosieren bei schweren abhängigen Rauchern erreicht werden. Die ohne Hilfe sehr heftigen Entzugsscheinungen sollen abgemildert werden.

Hier gibt es vier verschiedene Verabreichungsformen: Nikotin-Kaugummies, Nikotin-Pflaster, Nikotin-Nasenspray und Nikotin-Inhalationsspray.

Ein neues Medikament ist (Zyban), ein in Deutschland erhältliches Entwöhnungs-

mittel zur Behandlung von Suchterkrankungen. Dieses Mittel hilft gegen Entzugsscheinungen. Der Nikotineffekt geht dabei nicht über eine antidepressive Wirkung, sondern ist unabhängig davon. Durch diese Art der Behandlung wird außerdem die Gewichtszunahme gering gehalten.

Allerdings macht dieses Medikament abhängig, Zittern, Krampfanfälle, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Depressionen, Ruhelosigkeit, Angst, Magen- und Darmstörungen, Appetitlosigkeit, Brustschmerzen und andere Symptome.

## Naturmedizin und Nikotinentwöhnung

### Sauerstofftherapie:

Sauerstofftherapie hat sich bei der Nikotinentwöhnung sehr bewährt.

### Akupunktur:

Die Ohrakupunktur ist eine sehr wirksame Methode zum sofortigen Aufhören mit dem Rauchen. Hier werden bestimmte Suchtpunkte behandelt.

### Homöopathische Mittel:

Hier werden passende Mittel im be-

stimmten Maß zusammengemischt und damit kann den Patienten bei der Verringerung der Suchterscheinung geholfen werden.

### Vitamine und Spurenelemente:

Bestimmte Vitamine und Spurenelemente werden verordnet, um die Psyche zu stabilisieren und den Suchtdrang zu vermindern.

Außerdem bieten wir Ihnen bestimmte Entspannungsmethoden wie z.B. progressive Muskelentspannung, Yoga,

Autogenes Training, Heilfasten, klassische Fußreflexmassage, Shiatsu, Ernährungstherapie und andere Methoden.

Wenn Sie weitere Fragen haben, dann wenden Sie sich an uns, wir werden Sie ausführlich informieren.

Dr. med. S. Tarmassi  
Praktischer Arzt  
[www.dr-med-tarmassi.de](http://www.dr-med-tarmassi.de)

Unsere Praxis bietet folgende Leistungen für Kassen- und Privatpatienten an:

- Homöopathie
- Schmerztherapie
- Ernährungstherapie
- Eigenbluttherapie
- Phytotherapie
- Symbiose Darmbehandlung
- Ausleitungsverfahren
- Neuraltherapie
- manuelle Therapie (Chirotherapie)
- Allergiebehandlung
- Akupunktur (Ohr, Schädel, Ganzkörper, Mund)
- Diagnostik in der Naturheilkunde
- Sauerstoff-Therapie
- Darm-Beutel/Glockenbegasung
- Umweltmedizin und andere Verfahren



### Dr. med. Sayed Tarmassi Praktischer Arzt

Akupunktur  
Naturheilverfahren  
Chirotherapie  
Rettungsmedizin  
Hausarzt

Fallersleber Straße 41  
38100 Braunschweig  
Tel.: 0531-2407700-01  
Internet: [www.dr-med-tarmassi.de](http://www.dr-med-tarmassi.de)

Sämtliche Naturheilverfahren werden bei folgenden Erkrankungen erfolgreich angewandt:

- Migräne
- Rückenschmerzen
- Hauterkrankungen
- Krebstherapie
- Potenzstörungen (Impotenz)
- Nikotinentwöhnung und anderen Erkrankungen