„Wie kann ich mit dem Rauchen aufhören, Herr Doktor?“

Dr. med. Dierk Heimann
Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de

Ich gebe es ehrlich zu: Ich gehöre auch zu den Ärzten, die lange geglaubt haben, E-Zigaretten seien ein empfehlenswerter Ersatz, um leichter mit dem Rauchen aufzuhören. Das sehe ich inzwischen anders – aus gutem Grund. Bei dem Patienten, der vor mir sitzt, besteht ein hohes Herzinfarkt-Risiko. Da Rauchen als einer der Hauptrisikofaktoren für Herzinfarkte gilt, rate ich ihm zu einem sofortigen Rauchstopp. Damit lässt sich das Infarktrisiko erheblich senken. „Empfehlen Sie mir denn eine E-Zigarette, Herr Doktor? Damit mir der Entzug ein bisschen leichter fällt.“ In seiner Frage schwingt Hoffnung mit … Energisch schüttle ich den Kopf. „Leider nein.“ Ich habe gerade erst in Mailand den Internationalen Kongress der Lungenfachärzte besucht. 22 000 Kollegen waren da. „Es hat sich gezeigt, dass auch E-Zigaretten auf die Lunge schlagen.“

Gefährliche Kombination

Am schlimmsten ist es – laut einer dort vorgestellten Studie aus Schweden –, wenn Tabak-Raucher zusätzlich E-Zigaretten nutzen. Aber auch sonst ist die Benutzung umstritten. Ich erkläre meinem Patienten: „In vielen E-Zigaretten stecken Stoffe, die keiner von uns in sich haben möchte.“ Mein Patient, ein 56-jähriger Fernfahrer, schaut verdutzt. „Müssen die Inhaltsstoffe denn nicht irgendwie überprüft werden?“, fragt er schließlich ungläubig. „E-Zigaretten gibt es doch schon länger. Da muss doch jemand aufpassen!“ Nun wird er fast wütend. Ich kann seinen Ärger verstehen. Ich war selbst sehr überrascht über das, was ich in Norditalien erfahren habe. „In vielen E-Zigaretten wurden zum Beispiel sogenannte Phthalate gefunden. Das sind echt gefährliche Stoffe, die in Ihrem Körper wie weibliche Hormone wirken“, erkläre ich ihm. „Die haben sehr negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Außerdem weiß keiner genau, was in der jeweiligen E-Zigarette drinsteckt.“ Angeblich werden in den Liquids, mit denen die E-Zigaretten befüllt werden, mehr als 8000 verschiedene Aromen verwendet. Eine Studie hat in einer einzigen Stichprobe über 200 verschiedene Inhaltsstoffe gefunden, darunter auch gefährliche. Wie gesagt: Ich kann Ihnen nur abraten.“ Mein Patient wirkt enttäuscht. „Und was soll ich jetzt machen?“, fragt er mich und lässt seine breiten Schultern hängen. „Ich möchte doch aufhören, aber es ist so verdammt schwer.“

So geht es vielen Rauchern

Ich kann ihn gut verstehen. Die meisten meiner Patienten, die aus Gesundheitsgründen mit dem Rauchen aufhören wollen, scheitern im Alltag. Tatsächlich gehen Experten von durchschnittlich sechs Anläufen aus, ehe ein ehemaliger Raucher eine lebenslange Abstinenz erreicht. Und das schaffen nur etwa 20 Prozent der Raucher … Auch ich als Arzt war froh, mit den E-Zigaretten eine mögliche Alternative anbieten zu können und nicht immer nur den moralischen Zeigefinger heben zu müssen. Keine schöne Aufgabe. „Ich rate Ihnen zum sofortigen Rauchstopp. Zusätzlich sollten wir eine Gruppe mit Teilnehmern für Sie finden, die das Gleiche durchmachen. Es hat sich gezeigt, dass die Verhaltenstherapie gut helfen kann. Gerade, wenn Sie viel unterwegs sind, brauchen Sie etwas, was Sie anstelle des Rauchens tun und genießen können.“ Er blickt auf. „Was könnte das sein?“ fragt er nach. „Sie mögen doch süße Bonbons, haben Sie mir mal erzählt. Gehen Sie am Kiosk vorbei und kaufen sich verschiedene Sorten zuckerfreie Bonbons. Immer, wenn Sie Lust auf eine Zigarette haben, probieren Sie das. Einfach, aber viele Patienten berichten, dass es wirkt. Weil sie etwas ‚zu tun‘ haben. Zusammen mit dem Kurs kann das gelingen. Die Krankenkasse zahlt zwar nicht die Bonbons, aber zumindest den Kurs.“ Er lächelt.

Nach einigen Monaten sehe ich ihn wegen einer Erkältung wieder. Er ist sichtlich stolz. „Ich habe es geschafft, Herr Doktor. Schluss mit dem Rauchen. Und Bonbons brauche ich jetzt auch nicht mehr. Aber am Anfang hat es mir echt geholfen. Danke.“

TEXT: **DR. MED. DIERK HEIMANN** FOTO: **CHRISTOF MATTES FÜR TV HÖREN UND SEHEN**

Anzeige

Puste, Schwung und Ausdauer

Spürbar mehr Lebenskraft!

Kennen Sie das auch? Aktivitäten, die früher leicht und selbstverständlich waren, strengen heute oftmals an, man kommt aus der Puste und muss Pausen einlegen. Ursache ist häufig die im Alter nachlassende Funktion von Herz und Kreislauf. Doch diese können Sie ganz gezielt auf natürliche Weise unterstützen.

Herz und Kreislauf sind der Motor unseres Lebens: Unser Herz pumpt unaufhörlich Blut durch unser Gefäßsystem und versorgt damit alle Organe mit lebensnotwendigem Sauerstoff.

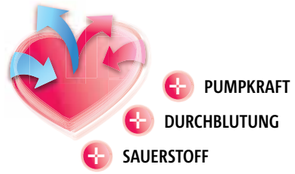
Bewegen wir uns schneller, oder üben eine etwas anstrengendere Tätigkeit aus, muss auch unser Herz-Kreislauf-System deutlich mehr leisten. Mit zunehmendem Alter lässt die Leistung von Herz und Kreislauf jedoch nach. Die Folge: weniger Puste, Ausdauer und Kraft, z. B. beim Wandern.

Crataegutt® – Pflanzenkraft für Herz und Kreislauf

Nur in Crataegutt® steckt der Weißdorn-Spezialextrakt WS® 1442. Das pflanzliche Präparat unterstützt das Herz auf natürliche und verträgliche Weise:

- Es stärkt die **Pumpkraft** des Herzens, das Blut kann wieder bis in den letzten Winkel gepumpt werden
- Es hält die **Gefäße** elastisch, das Blut kann leichter durch den Körper fließen
- Für eine bessere **Sauerstoffversorgung** im Körper

Das Ergebnis lautet oft: Spürbar mehr Lebenskraft, schon nach 3 bis 6 Wochen!



Crataegutt® novo 450 mg. 450 mg/Filmtablette. **Wirkstoff:** Weißdornblätter-mit-Blüten-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Bei nachlassender Herzleistung. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!** Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe C/01/08/17/05