

Ist Rauchen eine chronische Erkrankung?

Tipp Nr.
085



Ein großer Erfolg der Suchtforschung war es, dass Süchte als chronische Erkrankung anerkannt wurden. Was vorher eine Charakterschwäche war, hatte nun den Status einer Erkrankung. Dass Alkoholismus eine chronische Erkrankung ist, ist inzwischen unumstritten. Rauchen hingegen wird zwar als Sucht gesehen, aber viel zu wenig als chronische Erkrankung behandelt.

Weit verbreitet ist die Annahme: Man hört mit dem Rauchen auf und damit ist das Problem gelöst. Abgesehen davon, dass „einfach aufhören“ nicht so einfach ist, zeigen die häufigen Rückfälle, dass das Problem nicht gelöst ist. Jetzt kommt die schlechte Nachricht: Man kann das Problem nicht lösen. Rauchen erzeugt eine dauerhafte Veränderung des Gehirns, und wird damit zu einer chronischen Erkrankung, die einmal akut (rauchen) ist und sich einmal in einer rezessiven Phase befindet, in der der Betroffene nicht raucht. Für das Trinken gibt es eine eigene Bezeichnung für die chronische Seite der Erkrankung. Man spricht von Alkoholismus. Einen ähnlichen Begriff gibt es leider beim Rauchen nicht. Niemand spricht von „Rauchismus“.

Mit dem Rauchen aufhören ist der erste Teil. Im zweiten Teil geht es um die Frage was mir hilft, rauchfrei zu bleiben und drittens ist es wichtig sich auf einen Rückfall vorzubereiten. Was tu ich, wenn ich wieder eine Zigarette in der Hand habe? Greife ich dann zu noch einer und noch einer, ist der Rückfall perfekt. Habe ich aber einen alternativen Plan, bleibt mir das vielleicht erspart. Für manche wird es reichen, sich einfach vorzunehmen nach dieser Zigarette nicht weiter zu rauchen. Wenn das nicht reicht, kann man sich selber darauf einschwören sofort wieder mit Nikotinkaugummi oder einem Medikament zu beginnen, um das Rauchverlangen zu begrenzen. Für wieder andere wird es am besten sein gleich, einen Termin für Hypnose oder Akkupunktur auszumachen.