

## 10 Anfangen aufzuhören – vom Raucher zum Nichtraucher

Tabakrauch ist ein komplexes Gemisch aus mehreren tausend Einzelsubstanzen, darunter zahlreicher giftiger und krebserzeugender Stoffe. Die Fakten sprechen für sich: Mehr als 300 Todesfälle pro Tag sind in Deutschland direkt auf das Rauchen zurückzuführen. Das Rauchen ist eines der größten vermeidbaren Gesundheitsrisiken unserer Zeit und für eine Vielzahl schwerer Erkrankungen und vorzeitiger Sterblichkeit verantwortlich – und kaum ein anderer Einzelfaktor trägt ähnlich häufig zur Entstehung von Krebserkrankungen bei wie der Tabakkonsum.

### 10.1 Ursprung und Herkunft der Tabakpflanze

Zwei Stunden nach Mitternacht donnert ein Kanonenschuss – der Ausguck der „Pinta“ sichtet Land. Bei Sonnenaufgang – es ist der 12. Oktober 1492 – nimmt unsere Geschichte des Rauchens ihren Anfang, als Christoph Kolumbus (1451–1506) eine Insel der Bahamas betritt und sie für Spanien in Besitz nimmt. Von den Bewohnern der Insel erhält er als Gastgeschenk fremdartig anmutende, getrocknete Blätter, ohne zu wissen, was er damit anfangen soll. Tabak gehörte zu jenen exotischen Kolonialprodukten, die erst nach Kolumbus‘ Entdeckungsfahrten in der Alten Welt bekannt wurden.

In allen Teilen der Welt, bei den Griechen und Römern, den Kelten und Germanen, Asiaten und Azteken findet man Hinweise und Zeichen von Rauchritualen. Ursprünglich war das Rauchen vor allem Teil kultischer Handlungen. Die Priester der Maya zündeten heilige Feuer mit Tabak an und die Indios der Karibik rollten ihn in Maisblätter ein, um ihn zu rauchen. Die Wirkung der Tabakpflanze kam der des Alkohols gleich, und so sprach man ursprünglich nicht vom Tabakrauchen, sondern vom „trockenen Trinken“.

Die ursprünglich in Mittel- und Südamerika heimische Tabakpflanze gehört botanisch zu den Nachtschattengewächsen und enthält große Mengen an Alkaloiden. Heute wird Tabak weltweit angebaut. Die meisten Tabaksorten werden aus der rotblühenden Gattung Nicotina tabacum hergestellt. In der Tabakproduktion wird der Tabak befeuchtet, aromatisiert, gemischt und geschreddert, bevor er zu Zigaretten gedreht wird. Hunderte von Tabakzusatzstoffen dienen der Feuchthaltung, der Verbesserung der Glimmeigenschaften und der Aromatisierung.

Nach der Entdeckung Amerikas kam der Tabak nach Portugal, von wo ihn Jean Nicot de Villemain – von 1559 bis 1561 französischer Gesandter in Lissabon – an den französischen Hof einer erbarmungslosen Machthaberin brachte: Katharina von Medici. Die Regentin war vom therapeutischen Nutzen der Pflanze überzeugt und die Staude mit den weiß schimmernden Blüten war zuletzt nicht nur zum Schmuckstück eines jeden Ziergartens der Aristokratie geworden, sondern man begann auch die scheinbar einzigartige Heilkraft der Pflanze zu rühmen und in ihr ein Kraut zu sehen, das niemals schade. Der Überzeugung Katharinias folgend, wurde sie in Frankreich „Königinnenkraut“ genannt. Dem Tabak wurde eine Vielzahl von heilenden Wirkungen – bei Zahn- und Kopfschmerzen, Mundgeruch, Frostbeulen, Würmern und Erschöpfung – zugesprochen. Man machte Umschläge aus den Blättern, kaute sie oder trank ihren Sud. Und man wusste um dessen appetithemmende Wirkung.

### **Merke**

Raucher können während des jahrelangen Rauchens an Körpergewicht verlieren. Diese Wirkung wird nicht nur durch die im Tabakrauch enthaltenen Substanzen verursacht sondern ist auch Folge von Erkrankungen durch das Rauchen. Umgekehrt kann es bei der Nikotinentwöhnung zu einem Gewichtsanstieg kommen. Dieser Aspekt sollte unbedingt bei der Raucherentwöhnung berücksichtigt und entsprechend kommuniziert werden.

Aber nicht nur die Europäer, sondern auch die Indianer sprachen der Tabakpflanze heilende Wirkungen zu. Und auch Hippokrates machte sich die Tabakpflanze zunutze – und empfahl das Einatmen von geweihtem Rauch bei Fraueneleiden. Ein etwa 300 Jahre altes Rezept gegen Bronchitis empfiehlt: „Eine Havanna dreimal täglich, dazu morgens und abends Brustumschläge aus Tabakblättern“ (Von der Heydt 2005, S. 26).

Im Jahre 1573 gelangte der Tabak dann an den Königshof Elisabeth I. von England. Vor allem von England breitete sich das Rauchen – als Zigaretten, Havannas oder Zigarillos – über den gesamten europäischen Kontinent aus und seit Beginn des 18. Jahrhunderts ist Tabak schließlich in allen Teilen der Welt anzutreffen.

## **10.2 Der Hauptwirkstoff des Zigarettenrauchs – das Nikotin**

Nikotin ist ein ungewöhnliches Gift. Es ist in etwa in gleichen Dosen wirksam wie die Blausäure (HCN). In der Natur kommt das Alkaloid nur in der Tabakpflanze vor. Mit dem inhalierten Rauch einer Zigarette gelangen etwa 1 bis 2 mg Nikotin ins Blut. Das Nikotin erreicht innerhalb weniger Sekunden nach

der Inhalation das Gehirn. Das beim Rauchen aufgenommene Nikotin beeinflusst zahlreiche Prozesse im Körper und kann bereits innerhalb kurzer Zeit abhängig machen.

Alle Raucher haben während des Tages ein wiederkehrendes, mehr oder weniger starkes Verlangen zu rauchen. Und die meisten Raucher glauben, dass das Rauchen ihnen hilft, sich zu entspannen. Das stimmt allerdings nicht. Es ist vielmehr so, dass sich die Raucher eine Zigarette als psychische Reaktion auf eine stressige Situation anzünden. Bereits wenige Sekunden nach einem Zug aus der Zigarette durchflutet das Nikotin den menschlichen Körper und dockt an spezifische Rezeptoren an: Nikotin wirkt über die Stimulation von nikotinergen Acetylcholinrezeptoren (nAChR). Seine Wirkungen entfaltet es hierbei vor allem über die Freisetzung von Botenstoffen im ZNS. Bei diesen spielen Dopamin, Noradrenalin und 5-Hydroxytryptamin eine besondere Rolle.

Entscheidend für den Raucher ist die Beeinflussung der Stimmung. Bereits bei der morgendlichen Zigarette kann eine deutliche stimmungsaufhellende Wirkung vor allem bei stark abhängigen Rauchern eintreten. Nikotin soll nicht nur das Lösen von Aufgaben, für die eine besondere Aufmerksamkeit gefordert wird, verbessern, sondern auch die Gedächtnisleistung steigern und die Aufmerksamkeit erhöhen (Mancuso et al. 1999). Auch eine Verbesserung der Adaptation an Stresssituationen (Nesse u. Berridge 1997) und die Steigerung kognitiver Leistungen (Park et al. 2000) wird von der Zigarette erwartet. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass für viele Raucher allein der Gedanke an ein Leben ohne Zigaretten Beklemmungen und Ängste auslöst.

## 10.3 Raucherentwöhnung in der Arztpraxis: Wozu der Aufwand?

Der Zigarettenkonsum fordert weltweit jedes Jahr Millionen Tote. Neun von zehn Lungenkrebsfällen werden durch Rauchen verursacht. Es wird vermutet, dass etwa 30 % aller Krebskrankheiten weltweit auf das Rauchen zurückzuführen sind (Doll u. Peto 1981). Allein in Deutschland sterben jährlich rund 120 000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Es wird geschätzt, dass jeder zweite Raucher, der es nicht schafft, von seiner Sucht zu lassen, eines vorzeitigen Todes stirbt – Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die durch Rauchen verursacht sind, betreffen jährlich etwa 80.000–90.000 Menschen und etwa 30.000 Menschen leiden an einem durch den Konsum von Zigaretten verursachtem Bronchialkarzinom. Jährlich sterben etwa 40.000 Menschen alleine in Deutschland an Lungenkrebs (Peto et al. 2004).