

Lees bij de volgende tekst eerst de vragen voordat je de tekst zelf raadpleegt.

Tekst 14

Rauchen: Stopp!

Sechs Methoden im Vergleich

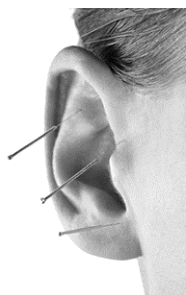
1) Begleitetes Entwöhnungsprogramm

Wirkprinzip: Professionelle Gruppen- oder Einzelkurse unter Leitung eines Arztes oder Psychologen mit Zusatzausbildung. Wichtigstes Element sind verhaltenstherapeutische Maßnahmen: Es werden Ausstiegsmotive gesucht und gestärkt. Zudem lernt man zu verstehen, was das Rauchverlangen auslöst, und erarbeitet Verhaltensalternativen. Bei Bedarf Einsatz von Nikotinersatzpräparaten. Dauer: zwischen drei und sechs bis zehn Wochen.

Kosten: Zwischen 150 und 350 €. Manche Krankenkassen übernehmen einen Teil davon, oder bieten kostenlos eigene Kurse an.

Fazit: Die Erfolgsquote liegt bei 30 und mehr Prozent.

2) Akupunktur



Wirkprinzip: Akupunktur ist ein Teilgebiet der traditionellen chinesischen Medizin. Zur Rauchentwöhnung werden feine Nadeln in sogenannte Suchtpunkte im Ohr gesetzt. Das soll Entzugserscheinungen lindern, die Lust auf Zigaretten nehmen und den Patienten ins Gleichgewicht bringen.

Kosten: Unterschiedlich, Einzelsitzungen ab 45 €.

Fazit: Studien belegen nur eine kurz- und mittelfristige Wirkung. Langfristig relativiert sich das wieder. Unbedingt darauf achten, einen seriösen und erfahrenen Therapeuten zu finden.

3) Raucherpille

Wirkprinzip: Seit März 2007 auf dem Markt (*Champix*, rezeptpflichtig). Es wirkt zweifach: Der Wirkstoff *Vareniclin* löst im Hirn ähnliche Prozesse aus, wie Nikotin. Er setzt ähnliche Botenstoffe frei, das mindert Entzugserscheinungen. Gleichzeitig blockiert er Empfängerzellen, an die Nikotin andocken könnte. Die Folge: Wer raucht, hat kein befriedigendes Gefühl mehr.

Kosten: Für die Dauer der Anwendung (12 Wochen) ca. 300 €.

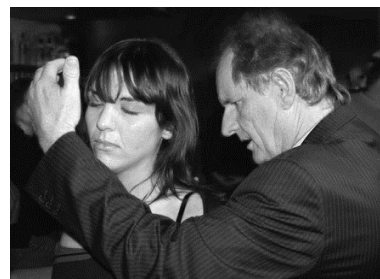
Fazit: Kein Wundermittel, kann aber helfen. In Studien schafften es 23 Prozent der Probanden, ein Jahr abstinent zu bleiben. Mögliche Nebenwirkungen: Schwindel, Übelkeit.

4) Hypnose

Wirkprinzip: Ein Therapeut versetzt den Patienten in Trance, wirkt auf sein Unterbewusstsein und versucht so, ihm die Lust auf Zigaretten zu nehmen.

Kosten: Je nach Anbieter unterschiedlich.
Eine Sitzung (ca. 50 Minuten) ab 80 €.

Fazit: Lange Tradition in der Tabakentwöhnung. Manchen Patienten hilft es möglicherweise, jedoch ist die Wirksamkeit wissenschaftlich nicht bewiesen. Problem: Der Patient bleibt passiv, lernt nicht, mit aufkommendem Rauchverlangen umzugehen.



5) Nikotinersatzpräparate

Wirkprinzip: Die Präparate (Pflaster, Kaugummi, Lutschtablette) geben Nikotin dosiert an den Körper ab. Das lindert Entzugserscheinungen. Die Entwöhnung erfolgt Stufenweise, die Dosis wird immer weiter reduziert. Rezeptfrei erhältlich (Apotheke).

Kosten: Abhängig von Dosierung und Dauer (bis zu 12 Wochen).
Faustregel: Meist gibt man so viel aus wie bislang für Zigaretten.

Fazit: Eher für körperlich abhängige Raucher, da das Rauchverlangen nicht gemindert wird. Studien zeigen, dass die Nikotinersatztherapie die Erfolgchancen entwöhnungswilliger Raucher etwas vergrößert. Nebenwirkungen sind kaum zu erwarten.

6) Aus eigener Kraft

Wirkprinzip: Einen Tag für den Ausstieg festlegen und nicht wieder anfangen. Das ist die Kunst. Viele koppeln es an ein besonderes Datum (Geburtstag, Silvester). Erfolgreiche Ex-Raucher berichten oft, dass es „irgendwann Klick gemacht hat im Kopf“.

Kosten: Keine.

Fazit: Zwar geben 90 Prozent der Ex-Raucher an, es allein geschafft zu haben, doch wissenschaftliche Studien belegen: Die Erfolgsquote liegt nur bei ein bis drei Prozent, die Rückfallgefahr ist sehr hoch.

naar: HÖRZU

*Lees bij de volgende opgaven steeds eerst de vraag voordat je de
bijbehorende tekst raadpleegt.*

Tekst 14 Rauchen: Stopp!

Je wilt stoppen met roken en zoekt naar een methode zonder
bijwerkingen.

- 1p **43** Welke methode kies je daarom **zeker niet**?
Noteer het nummer van de betreffende methode.

Je wilt stoppen met roken en zoekt naar de methode met de grootste kans
op succes.

- 1p **44** Welke methode kies je?
Noteer het nummer van de betreffende methode.