

## Raucherentwöhnung

### Mit dem Rauchen aufzuhören ist nicht einfach, aber es lohnt sich.

Denn die Folgeschäden des Tabakkonsums sind immens. Jährlich sterben über 100.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Todesfälle durch Rauchen, im Alter zwischen 35 und 69 Jahren, sind:

- 40-45 % aller Krebstode
- 90-95 % aller Lungenkarzinome (Lungenkrebs)
- 75 % aller chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen
- 35 % aller kardiovaskulären Todesfälle (z. B. Myokardinfarkte/Herzinfarkte)

Für die Raucherentwöhnung stehen eine Vielzahl an Methoden zur Verfügung - unabhängig von der Auswahl des Verfahrens stellt jedoch die Motivation mit dem Rauchen aufzuhören den entscheidenden Faktor beim Austritt aus dem Suchtverhalten dar.

### Wir wenden verschiedene Methoden an, welche wir je nach Bedarf einzeln oder in Kombination einsetzen:

- **Akupunktur** - Dieses Verfahren ist Teil der ganzheitlichen Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Nadeln werden an speziellen Akupunktur-Punkten eingestochen und beeinflussen die Zirkulation der Energien im Körper und somit das Verlangen nach dem Rauchen. Verbreitet ist hier vor allem die Ohrakupunktur.
- **Hypnose** - Die Hypnose gehört zu den suggestiven Verfahren und zielt auf die Veränderung des Bewusstseins zugunsten der Rauchfreiheit ab. Während der Behandlung befindet sich der Patient in einem psychogenen Dämmerzustand bzw. einer Trance. Der Patient verliert dabei nicht den Bezug zur Realität und ist sich ständig seiner Reaktionsfähigkeit bewusst. In diesem Zustand wird er angeleitet Entzugserscheinungen zu überwinden und der Versuchung des Rauchens zu widerstehen.
- **Verhaltenstherapie** - Die Verhaltenstherapie wird in Gruppen oder als Einzeltherapie zu 6-10 Sitzungen abgehalten und beinhaltet die kognitive Vorbereitung auf die Nikotinabstinenz, Problemlösetraining sowie Bewältigungsstrategien. Für Kurzinterventionen hat sich das 5-R-Schema als Vorgehensweise bewährt: Relevance (Bezug herstellen), Risks (Risiken benennen), Rewards (Vorteile der Rauchfreiheit benennen), Roadblocks (Hindernisse ansprechen und bewältigen), Repetition (Wiederholen der Schritte).

Die Verhaltenstherapie besteht außerdem aus den folgenden Bausteinen:

- Selbstbeobachtungsphase - Bewusstmachen des (Rauch-)Verhaltens, der Situation und der Konsequenzen.
- Akute Entwöhnungsphase - Entscheidung über die Methode zum Beendigung des Konsums, z. B. Schlusspunkt-Methode, sowie Erstellung von Strategien im Alltag, Aufbau von Alternativverhalten und Festlegung von Belohnungen.
- Stabilisierungsphase - Rückfallprophylaxe und Erarbeiten von Bewältigungsstrategien.

Die erfolgreiche Bekämpfung der Entzugserscheinungen ist sehr wichtig für den Erfolg der oben beschriebenen Verfahren. Dies kann wie bereits erwähnt unterstützend und kontrolliert auf medikamentösem Wege z. B. mit Nikotinplastern, -kaugummis und Nasensprays geschehen. Da jedoch häufig diese Mittel statt zum Entzug als Nikotinersatz verwendet werden, sollten sie nur mit

gebührender Zurückhaltung zum Einsatz kommen. Begleitend können auch Entspannungstechniken eingesetzt werden.

### Ihr Nutzen

Die Raucherentwöhnung bietet individuelle Hilfestellung bei der schwierigen Durchführung der Tabakabstinenz. Da es sich um eine Suchterkrankung handelt, ist dieser Prozess nicht zu unterschätzen und in seiner Durchführung sehr vielschichtig.

Rauchen verursacht eine Vielzahl gefährlicher Erkrankungen, aus diesem Grund ist die **Raucherentwöhnung notwendig zur Erhaltung der Gesundheit und Vitalität.**

## Terminanfrage Raucherentwöhnung

**Sie haben mit untenstehendem Formular die Möglichkeit, uns Ihren Terminwunsch -gerne ganz diskret- online mitzuteilen.**

Einfachauswahl

Bitte wählen Sie eine gewünschte Behandlung aus .. ▼

Bitte Zeitraum auswählen! ▼

Bitte Zeitraum auswählen! ▼

Ich bin bereits Patient/in

Zustimmung \*

Ja, ich gebe meine Zustimmung für die Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten – gemäß der Datenschutzerklärung – zur Bearbeitung und Beantwortung dieser Anfrage. \*

\* Pflichtfelder

Absenden