

Nikotinabhängigkeit



Kardiologisches Pflugesymposium 20.06.2022 Nikotinabhängigkeit

Dipl.-Psych. Claus-Dieter Kieser
(Psych. Psychotherapeut)

Klinikum Stuttgart
Zentrum für Seelische Gesundheit
Klinik für Suchtmedizin und Abhängiges Verhalten

Nikotinabhängigkeit

Substanz	Abhängige (Erwachsene)	Todesfälle / Jahr
Nikotin	14 800 000	120 000 (3 000)
Alkohol	2 000 000	73 000
Medikamente	2 000 000	keine Angaben
Illegale Drogen	300.000	ca. 1200

Nikotinabhängigkeit

Im Jahr 2021 wieder 33% der Erwachsenen mit
Nikotinabhängigkeit.

In den Jahren zuvor waren es 25%

Krebs ■ ■

- Rachen
- Kehlkopf
- Speiseröhre
- Luftröhre
- Lunge
- Akute Myeloische Leukämie
- Brust*
- Magen
- Leber
- Bauchspeicheldrüse
- Nieren und Harnleiter
- Blase
- Dick- und Enddarm
- Gebärmutterhals

Krebspatienten ■ ■

- Verschlechterung des Gesundheitszustandes bei Krebspatienten und Überlebenden
- erhöhtes Risiko für weitere Krebserkrankungen bei Überlebenden

Gehirn ■ ■

- Abhängigkeit
- zerebrovaskuläre Erkrankungen (Schlaganfall)

Augen ■ ■

- Blindheit
- Katarakte (grauer Star)
- altersbedingte Makuladegeneration

Atemwege ■ ■

- akute Erkrankungen der Atemwege (Lungenentzündung etc.)
- chronische Erkrankungen der Atemwege (Atemnot etc.)
- chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Tuberkulose
- Asthma

Zähne und Zahnhalteapparat ■ ■

- Parodontose
- Karies*
- Versagen von Zahnimplantaten*

Stoffwechsel ■ ■

- Typ-2-Diabetes

Herz-Kreislaufsystem ■ ■

- koronare Herzerkrankungen (Herzinfarkt)
- Atherosklerose
- periphere arterielle Verschlusskrankungen (Raucherbein etc.)

Magen und Darm ■ ■

- chronisch entzündliche Darmerkrankungen*
- Magengeschwüre
- Aneurysmen der Bauchaorta

Knochen und Gelenke ■ ■

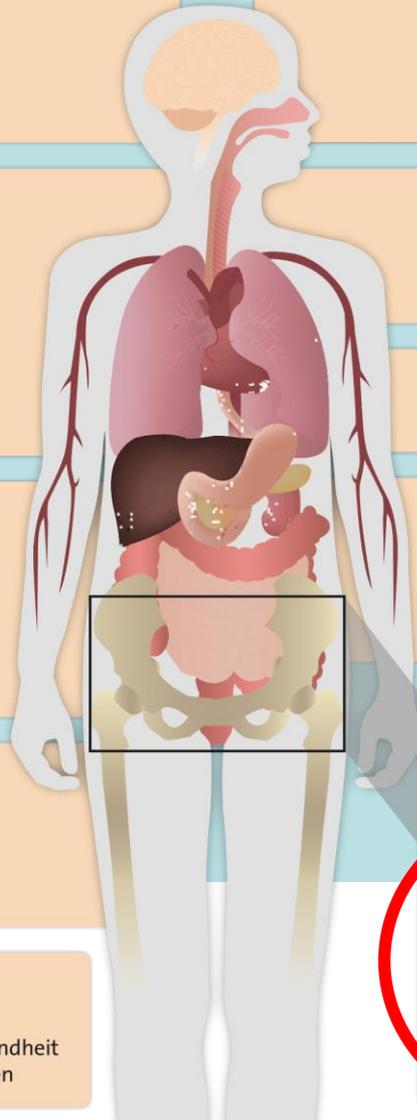
- rheumatische Arthritis
- verminderte Knochenstärke bei Frauen nach der Menopause
- Hüftfrakturen

Fortpflanzung ■ ■

- Erektionsstörungen
- verminderte Fruchtbarkeit bei Frauen
- Schwangerschaftskomplikationen
- Schäden für das Ungeborene und Langzeitfolgen

Allgemeine Beeinträchtigungen ■ ■

- Beeinträchtigung der Immunfunktion
- Beeinträchtigung der allgemeinen Gesundheit
- Beeinträchtigung von Operationserfolgen



Tabakbedingte
Todesfälle in
Deutschland
2016

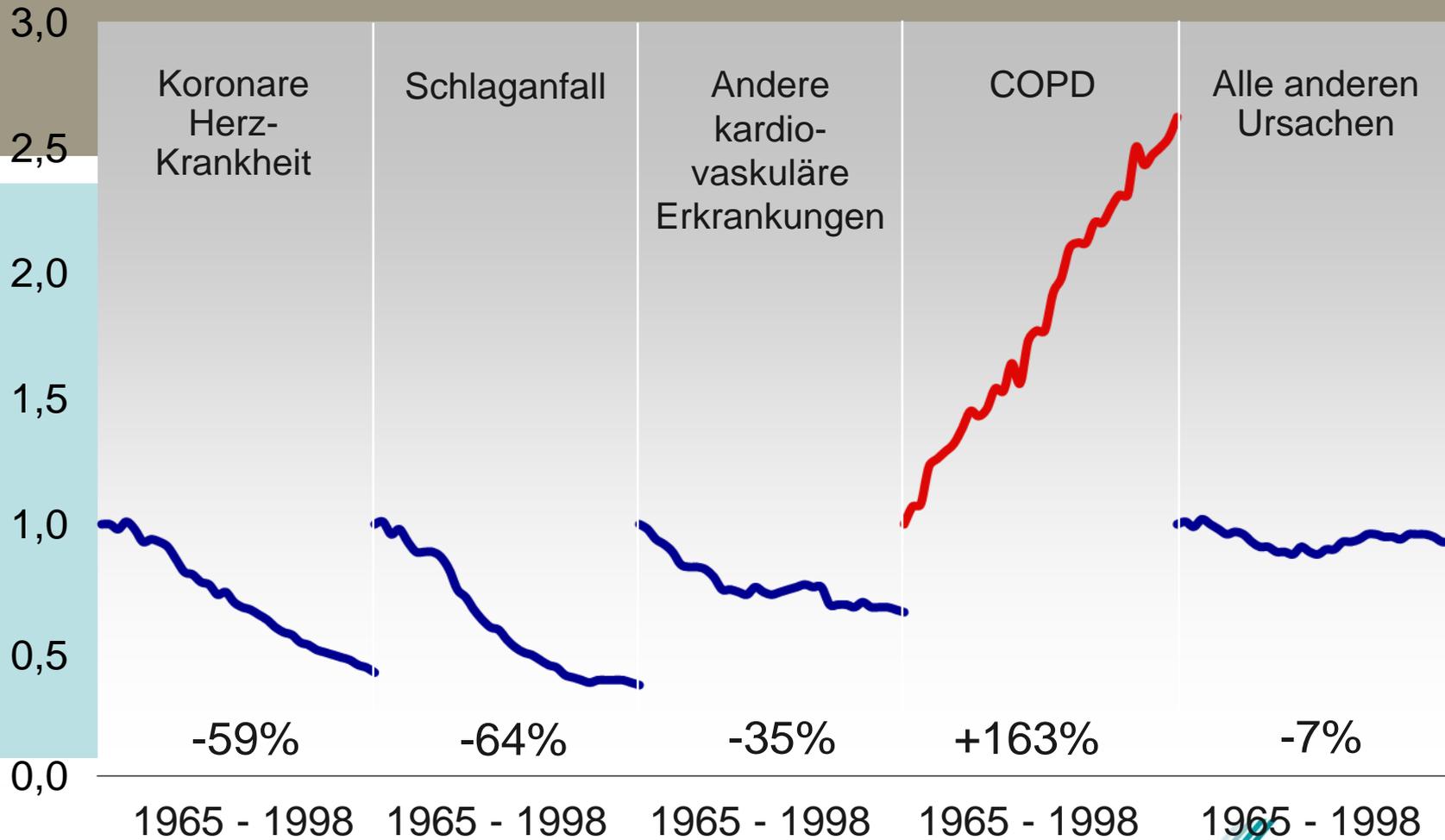
124.789*

*tobaccoatlas

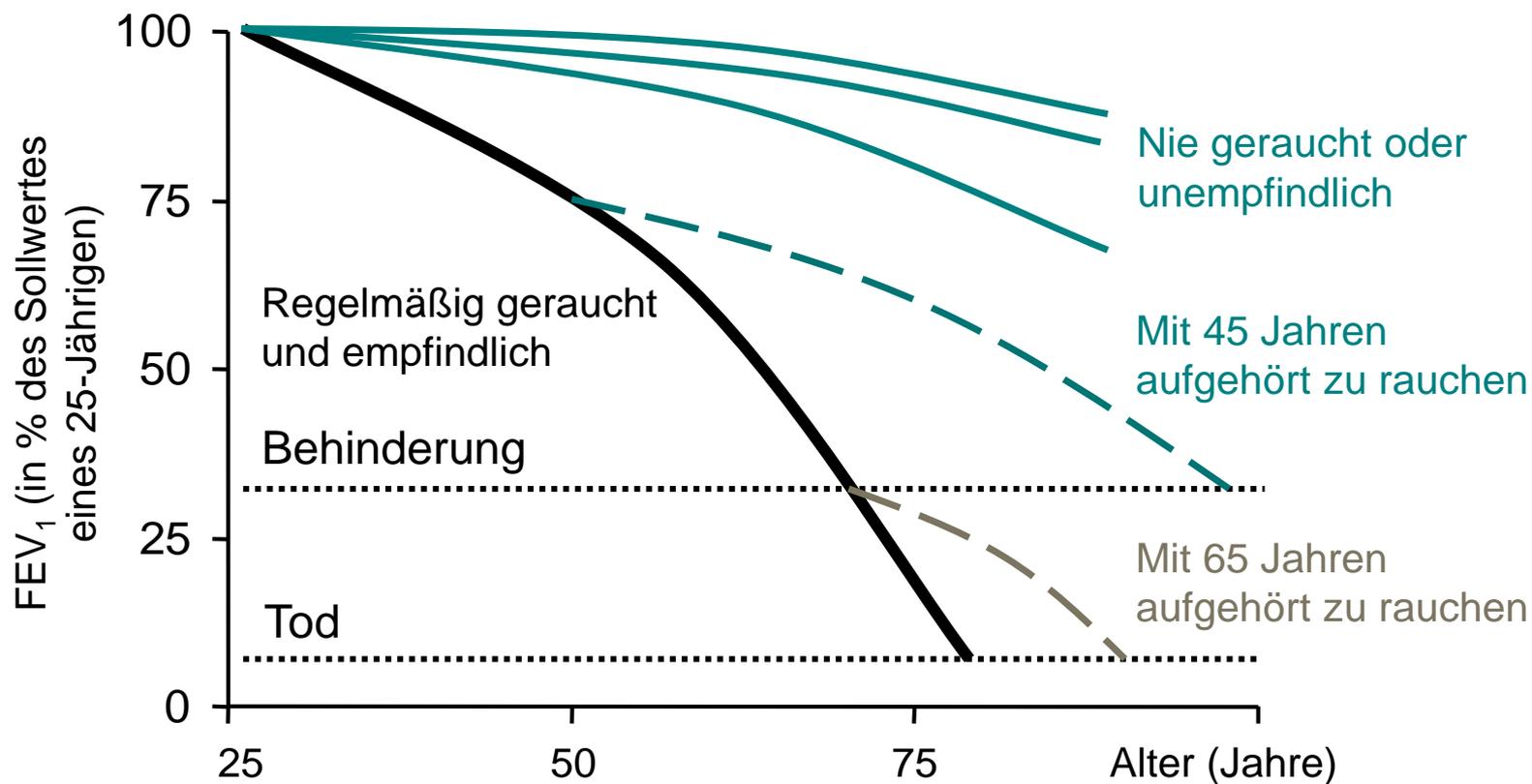


Klinikum Stuttgart

Krankheitshäufigkeiten in den USA 1965 - 1998



Rauchfreiheit kann den Verlust der Lungenfunktion verlangsamen



Krebs

- Rachen
- Kehlkopf
- Speiseröhre
- Luftröhre
- Lunge
- Akute Myeloische Leukämie
- Brust*
- Magen
- Leber
- Bauchspeicheldrüse
- Nieren und Harnleiter
- Blase
- Dick- und Enddarm
- Gebärmutterhals

Krebspatienten

- Verschlechterung des Gesundheitszustandes bei Krebspatienten und Überlebenden
- erhöhtes Risiko für weitere Krebserkrankungen bei Überlebenden

Gehirn

- Abhängigkeit
- zerebrovaskuläre Erkrankungen (Schlaganfall)

Augen

- Blindheit
- Katarakte (grauer Star)
- altersbedingte Makuladegeneration

Atemwege

- akute Erkrankungen der Atemwege (Lungenentzündung etc.)
- chronische Erkrankungen der Atemwege (Atemnot etc.)
- chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)
- Tuberkulose
- Asthma

Zähne und Zahnhalteapparat

- Parodontose
- Karies*
- Versagen von Zahnimplantaten*

Herz-Kreislaufsystem

- koronare Herzerkrankungen (Herzinfarkt)
- Atherosklerose
- periphere arterielle Verschlusskrankungen (Raucherbein etc.)

Stoffwechsel

- Typ-2-Diabetes

Knochen und Gelenke

- rheumatische Arthritis
- verminderte Knochenstärke bei Frauen nach der Menopause
- Hüftfrakturen

Magen und Darm

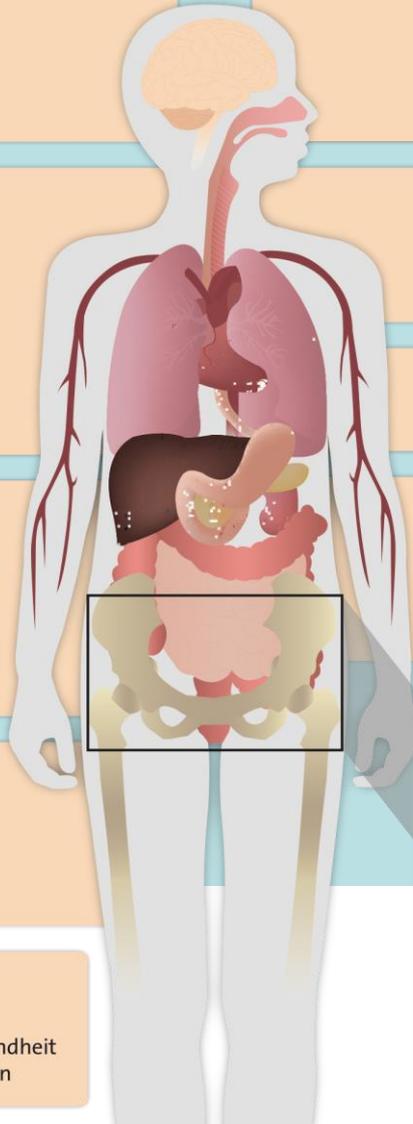
- chronisch entzündliche Darmerkrankungen*
- Magengeschwüre
- Aneurysmen der Bauchaorta

Allgemeine Beeinträchtigungen

- Beeinträchtigung der Immunfunktion
- Beeinträchtigung der allgemeinen Gesundheit
- Beeinträchtigung von Operationserfolgen

Fortpflanzung

- Erektionsstörungen
- verminderte Fruchtbarkeit bei Frauen
- Schwangerschaftskomplikationen
- Schäden für das Ungeborene und Langzeitfolgen



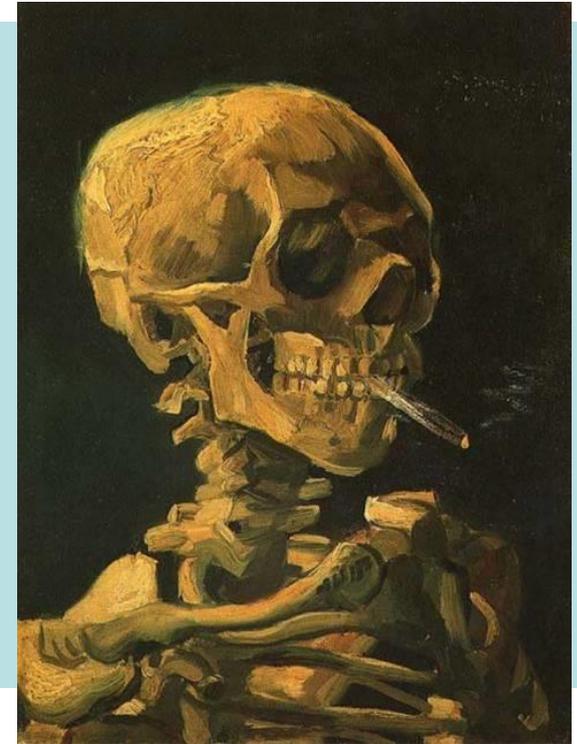
Tabak, Inhaltsstoffe und Nikotin

Tabakrauch enthält neben Nikotin etwa 5.300 chemische Substanzen, von denen ca. 250 als giftig und 90 „krebserzeugend“ oder zumindest „möglicherweise krebserzeugend“ sind.

Nikotin ist die Substanz die für die körperliche Abhängigkeit verantwortlich ist.

Inhaltsstoffe

- Kohlenmonoxid
- Blausäure
- Benzol
- Arsen
- N-Nitrosamine
- Vinylchlorid
- Polonium – 210
- Butan
- Schwefelsäure
- Cadmium, Blei, Nickel, Chrom, Aluminium
- Polyzyclische aromatische Kohlenwasserstoffe
- Vanillin (zugefügt)
- Menthol (verboten)



Nikotin

Vergiftungserscheinungen

- Speichelfluss
- Schwindelgefühl
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall
- Kopfschmerzen
- Herzjagen
- Bewusstseinsstörungen

Nikotin Abhängigkeit

Diagnostische Kriterien nach ICD-10

- Zwang, psychotrope Substanzen zu konsumieren
- Verminderte Kontrollfähigkeit bzgl. Beginn, Beendigung, Menge
- Körperlicher Entzug
- Toleranzentwicklung
- Vernachlässigung anderer Interessen
- Anhaltender Konsum, trotz des Nachweises ...physischer und psychischer Folgeschäden

Nikotinabhängigkeit

Theorien aus:

Medizin

Droge
Drogenwirkung

Psycho-
-logie

Sozio-
-logie

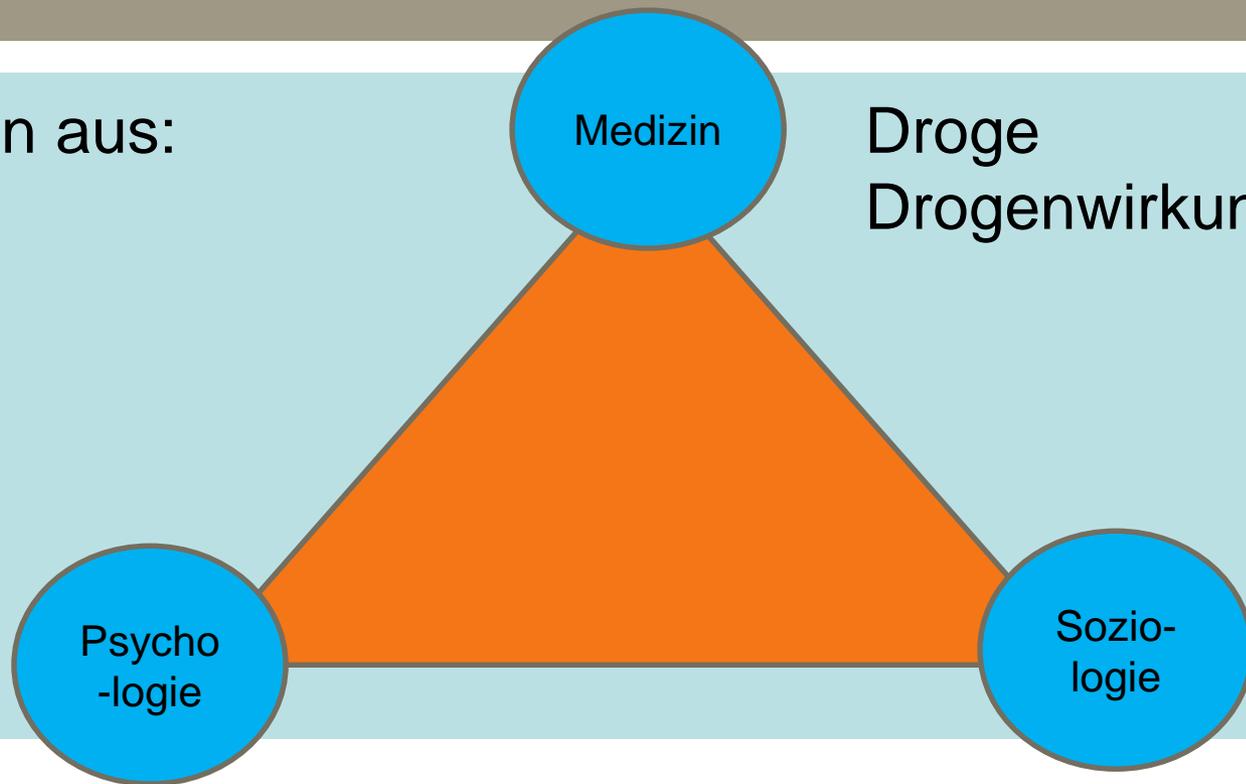
Die Psychologie
des Rauchens

Rauchen in der
Gesellschaft

Klinikum Stuttgart

Nikotinabhängigkeit

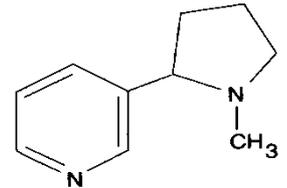
Theorien aus:



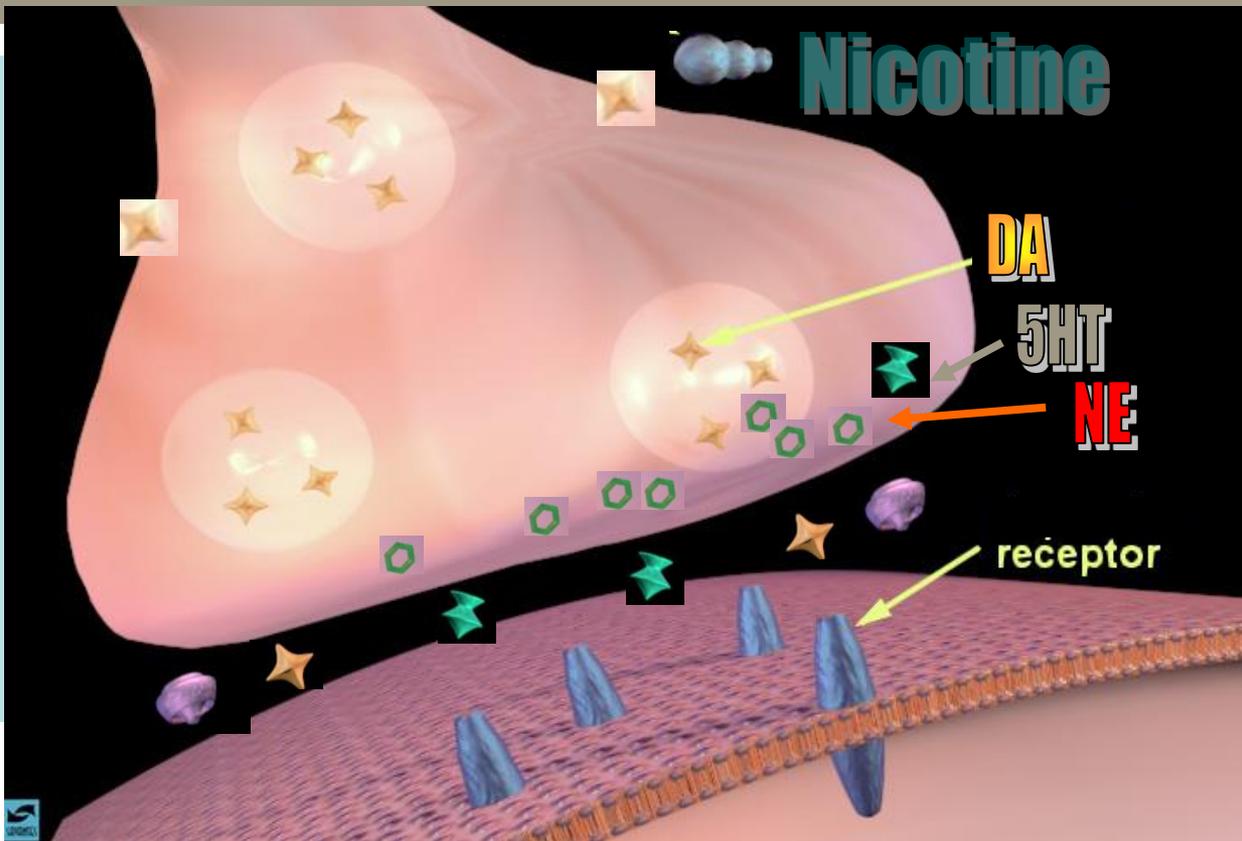
Nikotinabhängigkeit

Nikotin: Wirkstoff im Tabakrauch

- Hauptalkaloid im Tabak
- Nikotin in erster Linie verantwortlich für Wirkung und Suchtentstehung
- 10-20 mg Nikotin in 1 g Tabak, je nach Verarbeitung
- letale Dosis: 1 mg/kg Körpergewicht
- beim Rauchen Freisetzung von ca. 30% des enthaltenen Nikotins
 - Aufnahme abhängig von der Art des Rauchens:
 - Paffen: 5%
 - mäßiges Inhalieren: 70%
 - starkes Inhalieren: 95%
- inhaliertes Nikotin erreicht nach ca. 7-8 sec. das Gehirn
 - Wirkung auf nikotinische Acetylcholinrezeptoren:
 - regelmäßiger Konsum führt zu Vermehrung der Rezeptoren
 - Ausschüttung weiterer Botenstoffe und Hormone
 - Beeinflussung des Belohnungssystems (Dopaminsystem)



Nikotinabhängigkeit



Nikotinabhängigkeit

Nikotin



Dopamin

Adrenalin

Acetylcholin

Vasopressin

Serotonin

Beta-Êndorphin

Freude,
verringertes Hungergefühl

Wachheit,
verringertes Hungergefühl

Wachheit,
Steigerung kognitiver Funktionen

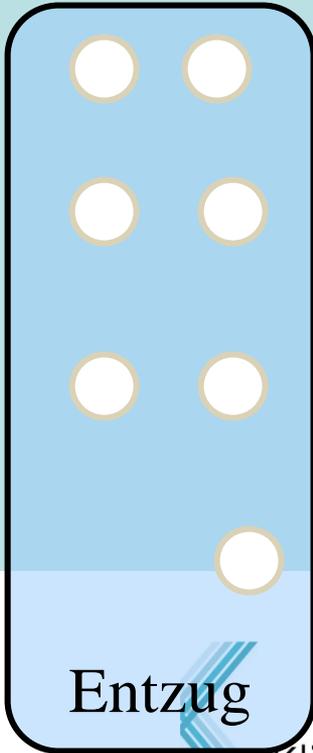
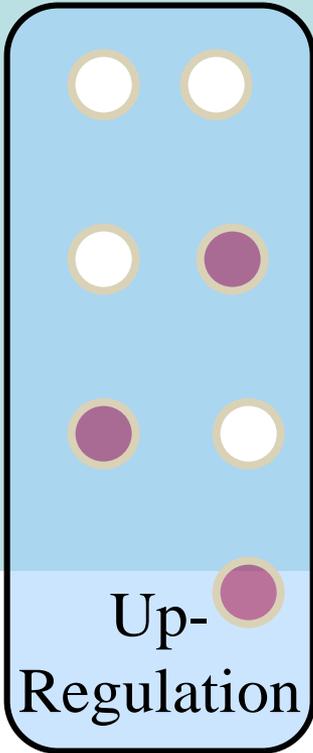
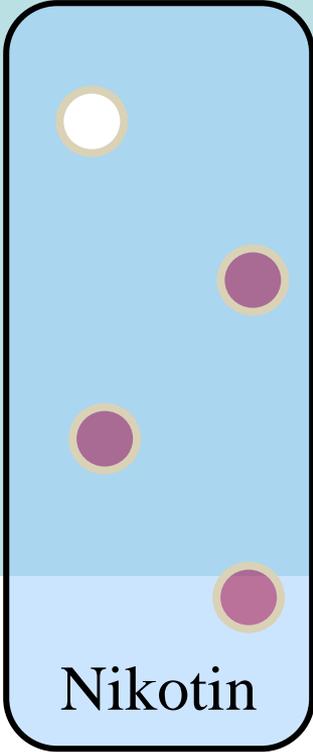
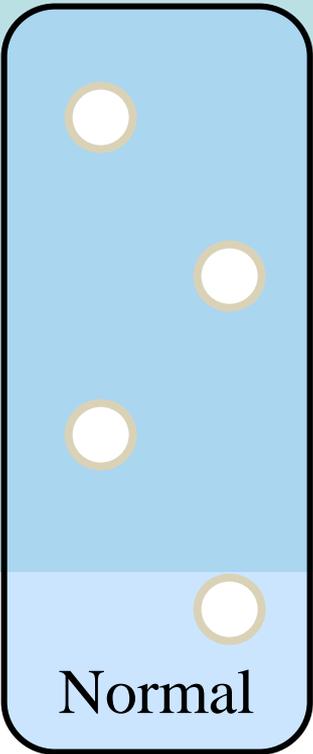
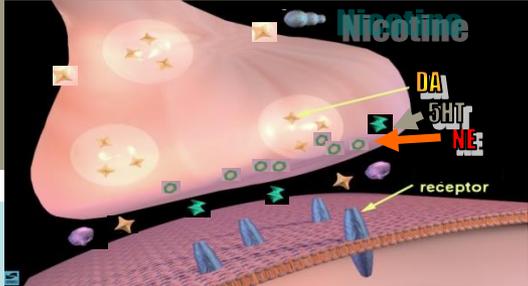
Verbesserte
Gedächtnisleistung

Affekte,
verringertes Hungergefühl

Nachlassen von Angst und
Anspannung

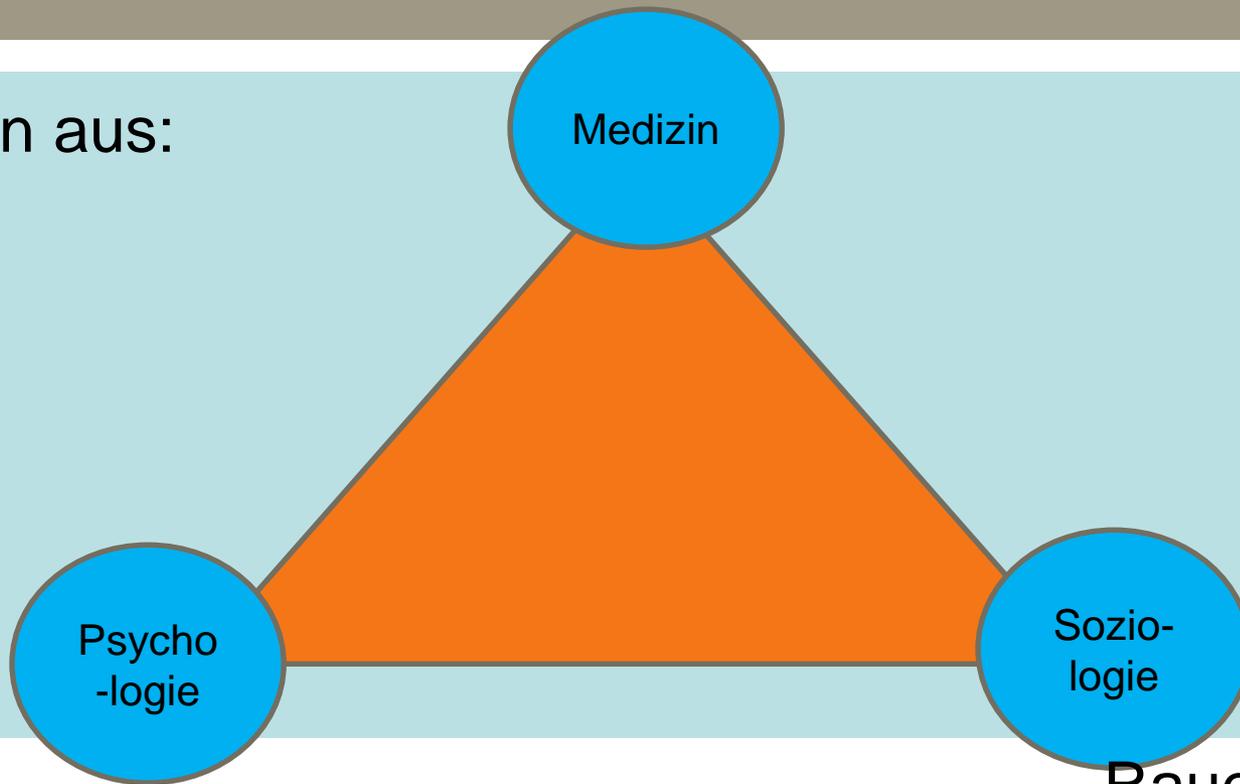


Nikotinwirkungen Up-Regulation



Nikotinabhängigkeit

Theorien aus:



Rauchen in der
Gesellschaft

Klinikum Stuttgart

Nikotinabhängigkeit

Soziologische Ansätze

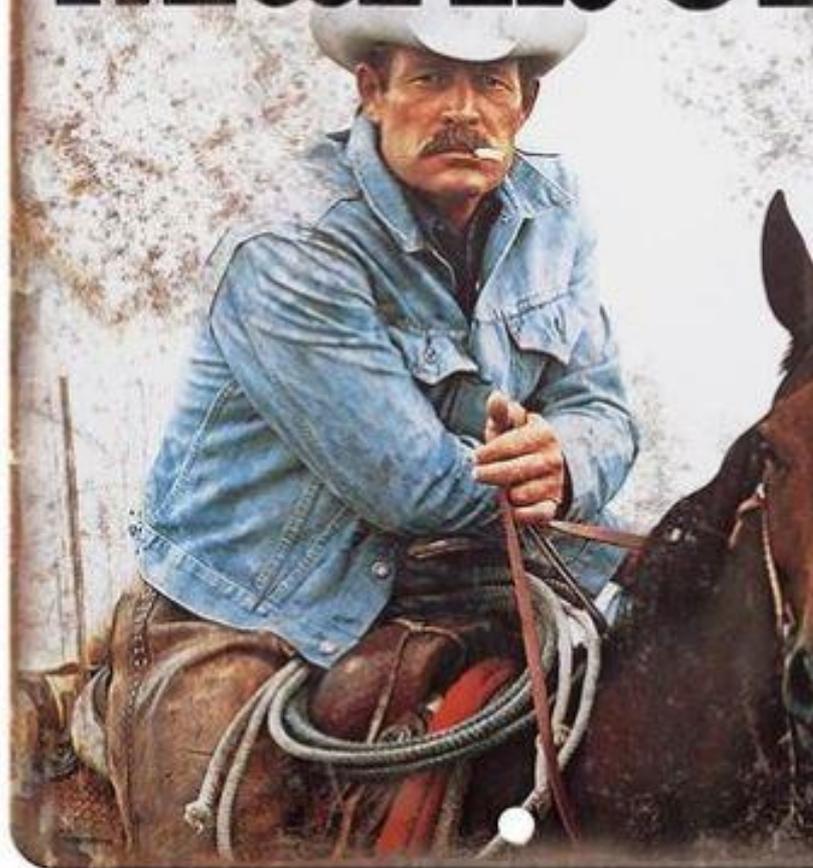


Nikotinabhängigkeit

Werbebotschaften

- Unabhängigkeit
- Selbstbewusstsein
- Soziale Anerkennung
- Befreiung von Druck / Freiheit
- Erwachsen sein
- Zugehörigkeit zur Gruppe
- Jung, Dynamisch, Interessant, Neugierig

Marlboro



Blow in her face and she'll follow you anywhere.

Hit her with tangy Tipalet Cherry. Or rich, grape-y Tipalet Burgundy. Or luscious Tipalet Blueberry. It's Wild! Tipalet. It's new. Different. Delicious in taste and in aroma. A puff in her direction and she'll follow you, anywhere. Oh yes... you get smoking satisfaction without inhaling smoke.



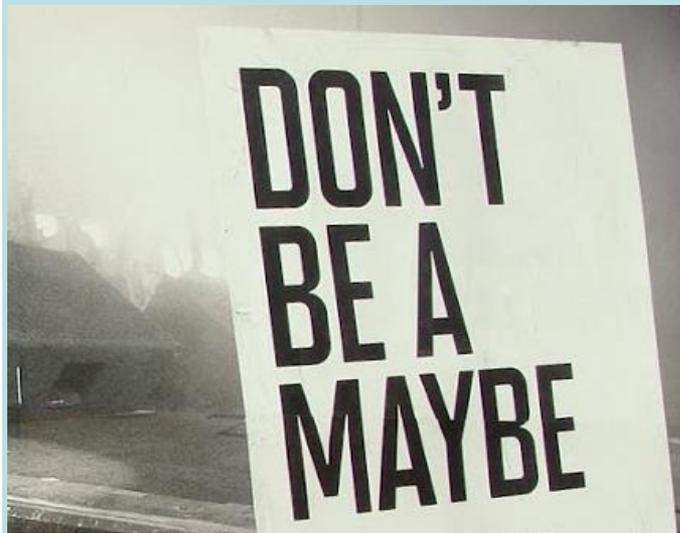
New from Muriet.

About 5 for 25¢.

Smokers of America,
do yourself a flavor.
Make your next
cigarette a

Tipalet®

Nikotinabhängigkeit Werbung



BE 

er, Nikotin und Kohlenmonoxid, die Sie
t, je nachdem, wie Sie Ihre Zigarette rauchen.

Rauchen kann tödlich sein. Der Rauch einer Zigarette dieser Marke enthält
10 mg Teer, 0,8 mg Nikotin und 10 mg Kohlenmonoxid. (Durchschnittswerte nach ISO)

Nikotinabhängigkeit



Paul und Simone, Zürich

Ausschliesslich für erwachsene Raucher bestimmt

HAST DU
EIN NEUES
PARFUM?

WILLKOMMEN ZU
«WIEDERSEHEN OHNE
ZIGARETTEN-
RAUCHGERUCH».

TryIQOS.ch



IQOS



Dieses Tabakerzeugnis kann Ihre Gesundheit schädigen und macht abhängig.
Ce produit du tabac peut nuire à votre santé et crée une dépendance.
Questo prodotto del tabacco può nuocere alla salute e provoca dipendenza.

Nikotinabhängigkeit Im Film



Nikotinabhängigkeit Medien



Nikotinabhängigkeit Medien



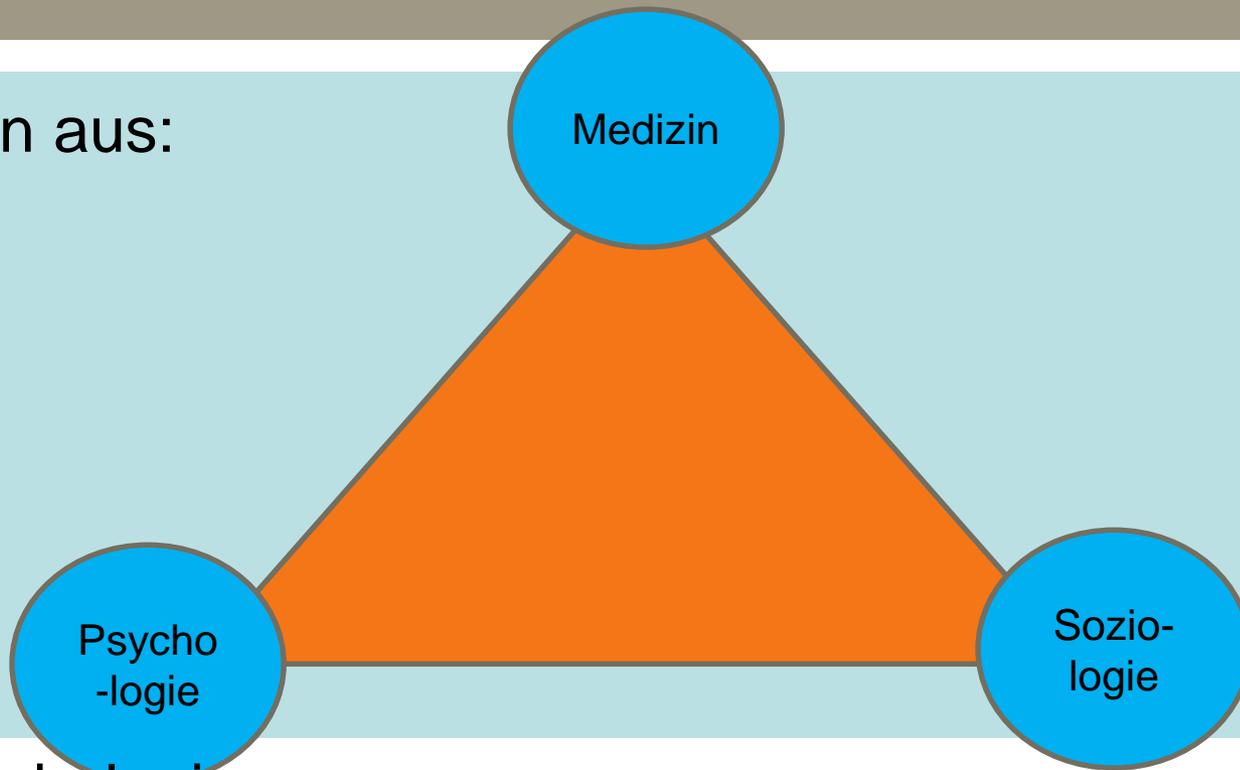
Nikotinabhängigkeit

Film / Medien

Das **Rauchen** in **Film** und Fernsehen wird als ein kausaler Faktor für die Initiierung des Rauchens im Kindes- und Jugendalter gesehen. Eine aktuelle Analyse der für den Deutschen Filmpreis nominierten **Filme** zeigt, dass in 33 von 39 **Filmen** Rauchszenen vorkommen

Nikotinabhängigkeit

Theorien aus:



Die Psychologie
des Rauchens

Nikotinabhängigkeit

Persönlichkeit

Lerntheorien

Klassisches Konditionieren

Operantes Konditionieren

Lernen am Modell

Raucherpersönlichkeit in Selbst- und Fremdwahrnehmung

Raucher sind ...

- fröhlich
- fordernd
- großzügig
- eifersüchtig
- sexuell interessiert
- gesprächig
- emotional

Raucher sind nicht ...

- gehorsam
- ordentlich
- gewissenhaft
- konventionell
- scheu
- ruhig
- nachdenklich

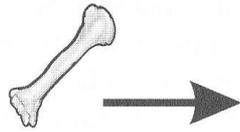
Modelle der Abhängigkeit

Lerntheoretische Erklärungen

Abhängigkeit ist ein erlerntes pathologisches Verhalten.

Es dient unter anderem der Spannungsreduktion. Eine Vielzahl konditionierter auslösender Bedingungen sowie motivationale und kognitive Faktoren spielen eine Rolle.

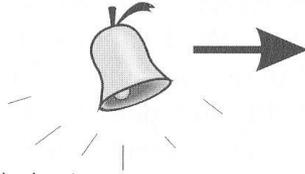
Klassisches Konditionieren: Lernen aus Signalen



Futter
(unkonditionierter Reiz)



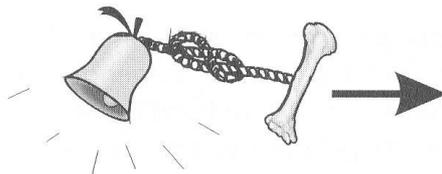
Speichelfluss
(unkonditionierte Reaktion)



Glockenton
(neutraler Reiz)



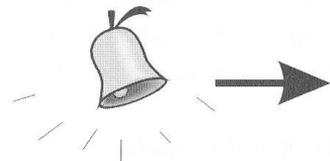
Orientierungsreaktion
(z.B. wegschauen) kein Speichelfluss



Glockenton + Futter
(neutraler Reiz + unkonditionierter Reiz)



Speichelfluss
(unkonditionierte Reaktion)



Glockenton
(unkonditionierter Reiz)



Speichelfluss
(konditionierte Reaktion)

Abbildung 4.4: Klassisches Konditionieren

Operantes Konditionieren: Lernen durch Konsequenzen

Verhalten

Konsequenz

V \Rightarrow C

V \Rightarrow C⁺
V \Rightarrow C⁻

Operantes Konditionieren: Lernen durch Konsequenzen

Positive Konsequenzen verstärken das Verhalten

Rauchen (V) \implies Entspannung (C⁺)

Ein Verhalten kann gleichzeitig positive und negative Konsequenzen haben

Rauchen (V) \implies Entspannung (C_k⁺)
 \implies Krankheit (C_i⁻)

Operantes Konditionieren: Lernen durch Konsequenzen

- Positive Konsequenzen sind Verhaltensrelevanter als negative
- Kurzfristige positive Konsequenzen verhaltensrelevanter als positive langfristige

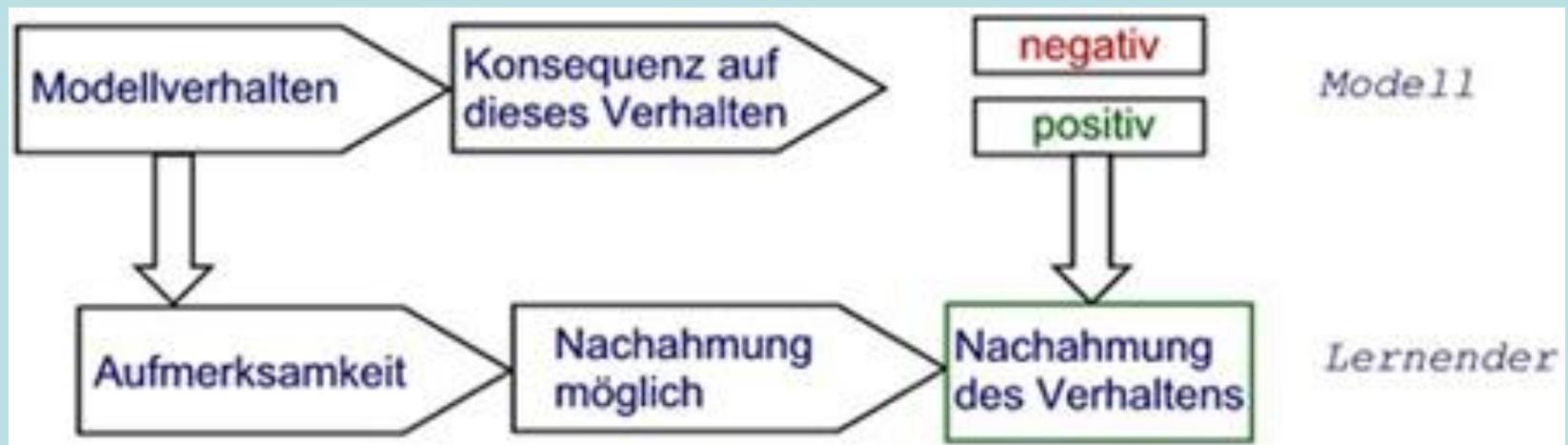
Nikotinabhängigkeit

Lernen am Modell



Nikotinabhängigkeit

Lernen am Modell



Modelle der Abhängigkeit

Lerntheoretische Sicht

➤ **Modelllernen:**

Erwachsene, Idole und Freunde als reale oder imaginäre Modelle

➤ **Operantes Konditionieren:**

Positive und negative Konsequenzen wirken verhaltenssteuernd

➤ **Klassisches Konditionieren:**

Verhalten wird automatisiert; Orte, Situationen, Gerüche erhalten Signalcharakter

➤ **Kognitive Prozesse:**

Intrinsische Attributionen; Effekterwartungen

Zusammenfassung: Tabakabhängigkeit

Physische Abhängigkeit

Vorwiegend vermittelt über Nikotin

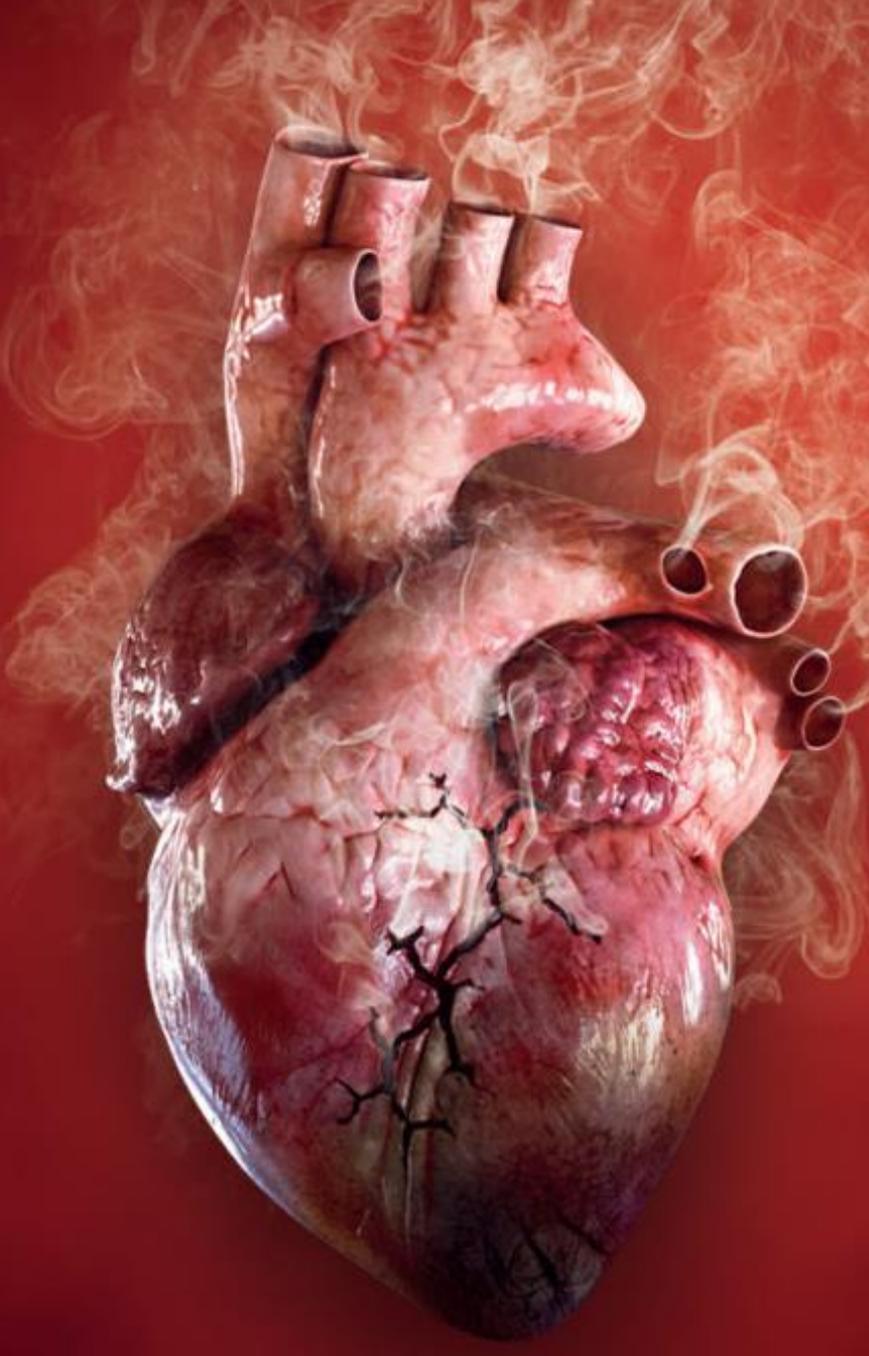
Psychische Abhängigkeit

Klassisch und Operant Konditioniert

Gewohnheiten und Rituale

Zusammenfassung: Tabakabhängigkeit

- Wirkung abhängig von individueller Situation und Stimmungslage
 - Beruhigend in Stresssituationen
 - Anregend bei Niedergeschlagenheit
- Wirkung abhängig von persönlicher Verknüpfung des Rauchens mit best. (positiv erlebten) Situationen



*Eliminating tobacco
use can prevent*

**MILLIONS
OF PEOPLE**

*dying from heart
attacks and strokes*

#NoTobacco

Nikotinentwöhnung

Das Neuerlernen des Nichtrauchens erfolgt in drei Schritten

1. Beobachtungsphase des Rauchverhaltens
2. Aufhörtermin wird festgelegt (unter Beachtung der Rückfallgefährlichen Situationen)
3. Langfristige Stabilisierung und den Versuch mit Rückfallgefährlichen Situationen adäquat um zu gehen.

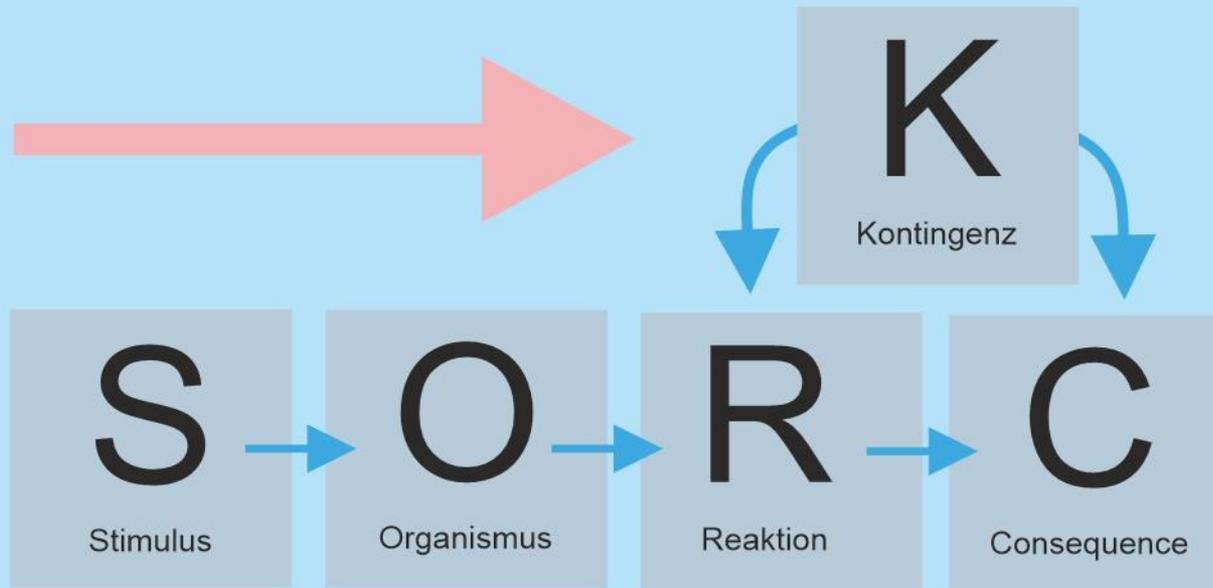
Nikotinentwöhnung Analyse

Das Neuerlernen des Nichtrauchens erfolgt in drei Schritten

1. Beobachtungsphase des Rauchverhaltens

- Wann (Uhrzeit)
- Wo (Situation; Umgebung; ...)
- Wie viele
- Warum / Motivation
- Ergebnis / Folge

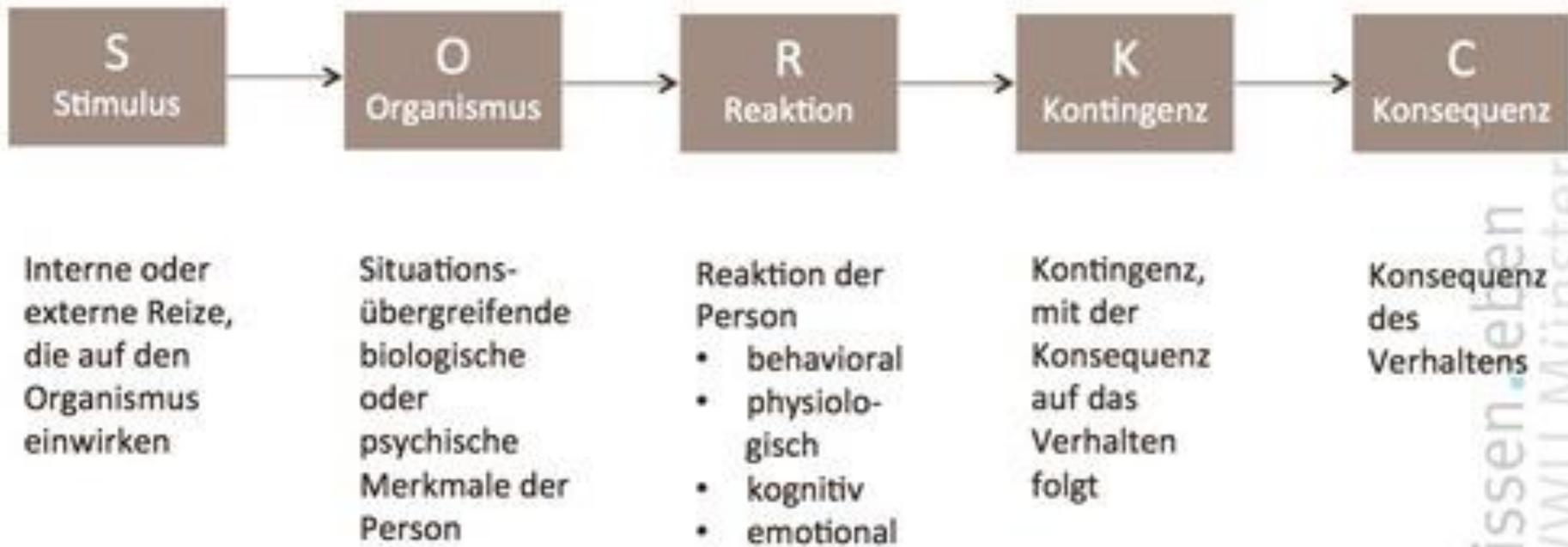
Nikotinentwöhnung



SORKC - Modell
Verhaltensanalyse



Nikotinentwöhnung Analyse



wissen.leben
WWU Münster

Nikotinentwöhnung

Motivation

- Welche Gründe gibt es für mich das Rauchen aufzuhören?
- Vor- und Nachteile des Aufhörens

Nikotinentwöhnung

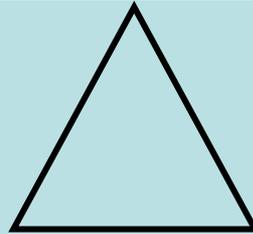
Motivation

Vorteile des Rauchens:

Nachteile des Rauchens:

Nachteil der Abstinenz:

Vorteile der Abstinenz:



Nikotinentwöhnung

Motivation

Vorteile des Rauchens:

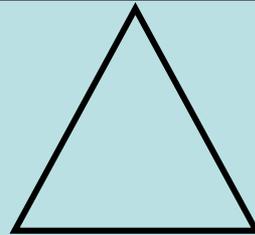
Entspannung
Konzentration steigt
Kontakte
Ich gönne es mir

Nachteile des Rauchens:

Krebsrisiko, Herzinfarkt
Teuer
Schlechte Haut, schlechter Atem
Gelbe Finger, Zähne

Nachteil der Abstinenz:

Zunehmen?
Rauche schon so lange, sinnlos
aufzuhören
Sucht ist zu stark / Angst vor
Nikotinentzug



Vorteile der Abstinenz:

Spare Geld
Geschmack / Geruch
Positives Selbstbild
Körperliche Fitness

Nichtrauchen in 6 Wochen

Termine und Inhalte

- Termin 1: Informationen zur Nikotinentwöhnung; Motivation; Arbeitsblätter; Austausch
- Termin 2: Auswertung der Arbeitsblätter; Rauchalternativen; Erster Nichtrauchertag festlegen; Information zu Akupunktur, Hypnose und Nikotinersatztherapie
- Termin 3: Einsatz von Belohnungen; Erfahrungsaustausch
- Termin 4: Rückfallkritische Situationen; Erfahrungsaustausch
- Termin 5: Krisenplan; Erfahrungsaustausch
- Termin 6: Erfahrungsaustausch; Abschied; Nachtreffen vereinbaren

Nichtrauchen in 6 Wochen

Termine und Inhalte

- Gruppentherapie
- Analyse / Motivation / Ängste
- Rauchalternativen
- Motivationssatz / Bild
- Belohnung(en)
- Risikosituationen
- Unterstützung:
 - Nikotinersatz
 - Akupunktur
 - Hypnose

Körperliche Veränderungen



- **Nach 20 Minuten**
Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte, Körpertemperatur normalisiert sich
- **Nach 8 Stunden**
Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt, Sauerstoffspiegel auf normale Höhe
- **Nach 24 Stunden**
Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen sinkt leicht
- **Nach 48 Stunden**
Nervenenden beginnen mit der Regeneration; Geruchs- und Geschmacksorgane verfeinern sich: Besser riechen und schmecken

Körperliche Veränderungen



- **Nach 2 bis 3 Monaten**
Kreislauf stabilisiert sich, Lungenfunktion verbessert sich
- **Nach 1 bis 9 Monaten**
Hustenanfälle, Kurzatmigkeit geht zurück; Infektionsgefahr verringert
- **Nach 1 Jahr**
Risiko einer Koronarinsuffizienz sinkt auf die Hälfte des Risikos eines Rauchers
- **Nach 5 Jahren**
Risiko an Lungenkrebs zu sterben verringert sich fast um die Hälfte; Herzinfarkttrisiko sinkt;
Risiko von Krebs (Mundhöhle, Luft- und Speiseröhre) ist nur noch halb so groß

Körperliche Veränderungen



➤ **Nach 10 Jahren**

Lungenkrebsrisiko weiter gesunken – nicht mehr höher als bei Nichtraucher; Selbstheilung der Lunge funktioniert wieder ...

Krebsrisiko in anderen Organen sinkt weiter ...

➤ **Nach 15 Jahren**

Das Risiko eines Herzinfarktes ist nicht höher als das eines Nichtrauchers!

Diskussionsbedarf ?!

