Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2025 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Rauchentwöhnung

1. Das Wichtigste in Kürze

Rauchen schadet den Gefäßen und ist ein großer Risikofaktor für viele Krankheiten. Eine Rauchentwöhnung ist nicht leicht, aber es gibt mehrere Hilfsmöglichkeiten, die den Weg zum Nichtraucher erleichtern können. Die Kosten für die meisten Maßnahmen muss der Betroffene selbst tragen. Die Krankenkasse bezuschusst aber oft Raucherentwöhnungsprogramme oder bietet selbst kostenfreie Kurse an.

2. Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie geht davon aus, dass Rauchen erlerntes Verhalten ist. Der Raucher verknüpft Nikotin mit der Bewältigung von Stress oder mit angenehmen Momenten (Belohnung). Die Verhaltenstherapie soll dem Raucher helfen, die Ursachen und Mechanismen seines Verhaltens zu durchschauen und neue Verhaltensmuster aufzubauen.

Eine Verhaltenstherapie läuft in 3 Phasen ab:

- **Selbstbeobachtung:** Hierbei soll der Raucher sein Rauchverhalten analysieren, um auslösende Faktoren zu erkennen. Er soll ein Bewusstsein dafür entwickeln welche Situationen, Gedanken und Gefühle ihn am häufigsten zum Rauchen verleiten.
- **Akute Entwöhnung:** Es gibt verschiedene Herangehensweisen wie ein Raucher seinen Entzug angehen kann. Die **Schlusspunktmethode** basiert auf dem Beschluss, an einem bestimmten Tag oder aber „von heute auf morgen“ das Rauchen vollkommen einzustellen. Eine Variante davon ist die **Reduktionsmethode** . Dabei reduziert der Raucher die Anzahl der täglichen Zigaretten bis zu einem festgelegten Tag, an dem er den vollständigen Nikotinverzicht erreicht.
  In jedem Fall ist es wichtig zeitgleich Gegenstrategien zu entwickeln, damit man mit einer alternativen Handlung auf auslösende Faktoren reagieren kann (z.B. Sport gegen Stress).
- **Stabilisierung (Rückfallprophylaxe):** Der Raucher muss seine veränderten Verhaltensweisen im Alltag verfestigen. Um einen Rückfall zu vermeiden, muss er weiterhin achtsam mit kritischen Situationen umgehen.

Die Verhaltenstherapie kann in Gruppen- oder Einzelstunden stattfinden. Seminare, die von Krankenkassen, Volkshochschulen oder anderen Einrichtungen angeboten werden, bauen in der Regel auf Elementen der Verhaltenstherapie auf.

3. Medikamentöse Rauchentwöhnung

Die Nikotinersatztherapie ist eine Methode zur Aufnahme von Nikotin, ohne zu rauchen. Diese Nikotinzufuhr soll besonders in der Anfangsphase der Rauchentwöhnung die Entzugserscheinungen mildern und das Verlangen nach einer Zigarette unterdrücken. Dadurch sollen dem ehemaligen Raucher die Bewältigung der psychologischen und verhaltenstherapeutischen Aspekte des Rauchens erleichtert werden. Grundsätzlich gilt: Die Medikamente begleiten und erleichtern eine Entwöhnung nur. Der Wille, mit dem Rauchen aufzuhören, muss beim Raucher vorhanden sein.

Es gibt verschiedene Mittel zur Nikotinersatztherapie, z.B. Pflaster, Kaugummi, Inhaler, Lutschtabletten oder Nasenspray. Die Dosierung dieser Mittel ist abhängig von der Zahl der täglich konsumierten Zigaretten, die ersetzt werden. In jedem Fall ist es sinnvoll, sich vom Arzt oder Apotheker beraten zu lassen. Das Nasenspray ist das einzige Produkt, das ärztlich verschrieben werden muss. Alle anderen Produkte sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Außerdem gibt es nikotinfreie Medikamente (mit Wirkstoffen wie z.B. Vareniclin oder Bupropion), die über bestimmte Rezeptoren im Gehirn das Verlangen nach Nikotin beeinflussen. Aber auch hier gilt: Ohne den festen Willen, das Rauchen aufzugeben, können auch diese Medikamente nicht wirken. Die Präparate müssen ärztlich verordnet werden, die Kosten trägt der Betroffene selbst. Eine Betreuung durch den Arzt ist wegen möglicher Nebenwirkungen unbedingt notwendig.

4. Harm Reduction

Bei Rauchern, die zwar ihr Verhalten ändern möchten, aber das Rauchen noch nicht ganz aufgeben wollen oder können, kann eine Reduktion des Tabakkonsums helfen. Dabei unterstützen zum Beispiel Produkte, bei denen der Tabak nur erhitzt und nicht verbrannt wird und bei denen dementsprechend auch keine Verbrennungsstoffe inhaliert werden. Das können (nikotinhaltige und nikotinfreie) E-Zigaretten oder Tabakerhitzer sein, aber auch Nikotinersatzprodukte wie Nikotinkaugummi

oder Nikotinpflaster. Eine Verhaltenstherapie kann die Reduktion des Tabakkonsums zusätzlich unterstützen.

Raucher, die eine Reduktion erfolgreich geschafft haben, hören oft später ganz mit dem Rauchen auf.

5. Hypnose

Hypnose kann als Zustand zwischen Schlaf und Wachsein bezeichnet werden, in den ein Patient durch einen Hypnose-Therapeuten versetzt wird. Durch Hypnose können Verhaltensweisen und Gewohnheiten, die im Unterbewusstsein manifestiert sind, erreicht und möglicherweise beeinflusst werden. Bei der Rauchentwöhnung durch Hypnose verbindet der Therapeut beim Patienten Rauchen mit negativen Gefühlen. Im zweiten Schritt werden dann positive Gefühle mit dem Nichtrauchen verknüpft. Die Methode soll der Motivation und der Willenskraftstärkung des Patienten dienen.

Die Effizienz der Hypnose bei der Rauchentwöhnung ist wissenschaftlich nicht bewiesen, sie wird als 'möglicherweise wirksam' eingestuft. Vielen Rauchern dient sie allerdings als Einstieg in die Rauchentwöhnung. Wichtig dabei ist, dass die Hypnose durch eine ausgebildete Fachperson durchgeführt wird.

6. Akupunktur

Akupunktur ist eine alte Methode aus der chinesischen Medizin. Durch feine Nadeln, die dem Patienten z.B. ins Ohr gesteckt werden, sollen die Lust auf Zigaretten genommen und Entzugssymptome wie Nervosität, innere Unruhe, Schlafstörungen und Gewichtszunahme gemindert werden.

Die Wirksamkeit von Akupunktur ist wissenschaftlich nicht bewiesen.

7. Praxistipp

- Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) stellt unter www.rauchfrei-info.de ein internetgestütztes Rauchfrei-Ausstiegsprogramm zur Verfügung, das Aufhörwillige über 4 Wochen regelmäßig und individuell bei ihrem Vorhaben unterstützt. Die Internetseite bietet außerdem zahlreiche Informationen, ein Beratungstelefon sowie Kommunikationsmöglichkeiten mit Gleichgesinnten zur gegenseitigen Unterstützung.
- Die BZgA hat gemeinsam mit dem Institut für Therapieforschung eine Methode entwickelt und nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Tabakabhängigkeit und Tabakentwöhnung gestaltet.
  Angeboten wird das „Rauchfrei-Kursprogramm“ von Krankenkassen, Volkshochschulen oder kommunalen Bildungsstätten. Weitere Informationen, z.B. wo die Kurse stattfinden, unter www.rauchfrei-programm.de .
- Für Jugendliche bietet die BZgA die Internetseite rauch-frei.info . Dort gibt es Tipps zum Aufhören und hilfreiche Infos, z.B. als Videos. Außerdem können die Jugendlichen ihre eigenen Storys mitteilen und an Umfragen und Wettbewerben teilnehmen.
- Die BZgA bietet unter der kostenlosen Servicenummer 0800 8 31 31 31 Telefonberatung zur Rauchentwöhnung an. Die Beratungszeiten sind Mo–Do 10–22 Uhr sowie Fr–So 10–18 Uhr.
- Bei der Entwöhnung können auch Apps oder Webanwendungen unterstützen. Auf Anfrage bei der Krankenkasse ist eine Kostenübernahme für ausgewählte Gesundheits-Apps bzw. digitale Gesundheitsanwendungen möglich, auch über eine Verordnung des Arztes auf Rezept. Näheres unter Digitale Gesundheitsanwendungen .
- Die Bundesinitiative "Rauchfrei leben" des Beauftragten der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen unterstützt ebenfalls bei der Entwöhnung. Näheres unter www.nutzedeinechance.de .

8. Verwandte Links

Entwöhnungsbehandlung