Rauchentwöhnung

Das Wichtigste in Kürze

Rauchen erhöht das Risiko für viele Erkrankungen. Die Rauchentwöhnung kann durch Entwöhnungsprogramme, Beratungsangebote und in Fällen von schwerer Tabakabhängigkeit durch Arzneimittel unterstützt werden. Krankenkassen übernehmen die Kosten für bestimmte Arzneimittel, bezuschussen Tabakentwöhnungskurse oder bieten zusätzlich oft eigene Programme an.

Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie geht davon aus, dass Rauchen erlerntes Verhalten ist. Dabei werden bestimmte Situationen, Gedanken oder Gefühle (Belohnung) mit dem Rauchen verknüpft. Ziel der Verhaltenstherapie ist es, diese Zusammenhänge zu erkennen und neue Verhaltensweisen aufzubauen.

Eine Verhaltenstherapie läuft in 3 Phasen ab:

- **Selbstbeobachtung:** Das eigene Rauchverhalten wird analysiert, um auslösende Faktoren zu erkennen. Es soll ein Bewusstsein dafür entwickelt werden, welche Situationen, Gedanken und Gefühle am häufigsten zum Rauchen verleiten.
- **Akute Entwöhnung:** Es gibt verschiedene Herangehensweisen für den Rauchstopp. 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**. Die Anzahl der täglichen Zigaretten wird schrittweise reduziert, bis zu einem vorher festgelegten Tag vollständig auf das Rauchen verzichtet wird.
  In jedem Fall ist es wichtig, zeitgleich Gegenstrategien zu entwickeln, damit mit einer alternativen Handlung auf auslösende Faktoren reagiert werden kann (z.B. Sport gegen Stress).
- **Stabilisierung (Rückfallprophylaxe):** Die neuen Verhaltensweisen werden im Alltag gefestigt und der Umgang mit Risikosituationen eingeübt.

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.

Medikamentöse Rauchentwöhnung

Zur Unterstützung der Rauchentwöhnung können nikotinhaltige und nikotinfreie Arzneimittel eingesetzt werden. Sie können Entzugsbeschwerden lindern und das Verlangen nach Tabak verringern. Arzneimittel allein ersetzen jedoch keine Auseinandersetzung mit dem Rauchverhalten. Sie können die Entwöhnung unterstützen, wenn der Wunsch besteht, das Rauchen aufzugeben.

Zu den **nikotinhaltigen** Arzneimitteln gehören z.B. Pflaster, Kaugummis, Lutschtabletten, Inhalatoren und Nasensprays. Die Auswahl und Dosierung richten sich unter anderem nach dem bisherigen Rauchverhalten. Eine Beratung durch Arzt oder Apotheker kann bei der Auswahl des geeigneten Präparats helfen.

Daneben stehen **nikotinfreie** Arzneimittel zur Verfügung. Sie beeinflussen das Rauchverlangen und Entzugsbeschwerden über bestimmte Rezeptoren im Gehirn. Einige dieser Arzneimittel sind verschreibungspflichtig und erfordern eine ärztliche Begleitung.

Eine Kostenübernahme für einige dieser Medikamente ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich, Näheres unter Rauchentwöhnung > Kostenübernahme.

Harm Reduction

Menschen, die zwar ihr Verhalten ändern möchten, aber das Rauchen noch nicht ganz aufgeben wollen oder können, kann eine Reduktion des Tabakkonsums helfen. Dabei kommen z.B. Nikotinersatzprodukte wie Nikotinkaugummis oder Nikotinpflaster sowie verhaltenstherapeutische Maßnahmen zum Einsatz. Studien weisen darauf hin, dass Personen, die ihren Tabakkonsum deutlich reduzieren, später häufiger Rauchstopp-Versuche unternehmen und öfter rauchfrei werden.

Auch E-Zigaretten und Tabakerhitzer werden teilweise genutzt, um den Konsum von Zigaretten zu verringern oder zu ersetzen. Dabei entstehen weniger Verbrennungsprodukte als beim Rauchen von Tabakzigaretten. Die gesundheitlichen Risiken sind jedoch nicht abschließend geklärt. Daher empfehlen Fachgesellschaften und Gesundheitsbehörden weiterhin den vollständigen Verzicht auf Tabak- und Nikotinprodukte als wirksamste Maßnahme zur Verringerung gesundheitlicher Risiken.

Hypnose

Hypnose kann als Zustand zwischen Schlaf und Wachsein bezeichnet werden, der durch therapeutische Techniken herbeigeführt wird. Durch Hypnose können Verhaltensweisen und Gewohnheiten, die im Unterbewusstsein manifestiert sind, erreicht und möglicherweise

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

beeinflusst werden. Bei der Rauchentwöhnung durch Hypnose wird Rauchen mit negativen Gefühlen verbunden. Im zweiten Schritt werden dann positive Gefühle mit dem Nichtrauchen verknüpft. Die Methode soll der Motivation und der Willenskraftstärkung dienen.

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

Akupunktur

Akupunktur ist eine Methode aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Dabei werden feine Nadeln an bestimmten Körperstellen, z.B. am Ohr gesetzt. Akupunktur wird unter anderem zur Unterstützung der Rauchentwöhnung eingesetzt. Die bisherige Studienlage liefert jedoch keine ausreichenden Belege dafür, dass Akupunktur die langfristigen Erfolgsaussichten eines Rauchstopps erhöht.

Praxistipps

- Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) bietet unter www.rauchfrei-info.de ein internetgestütztes Rauchfrei-Ausstiegsprogramm an, das Aufhörwillige über 4 Wochen individuell begleitet. Die Website enthält Informationen zum Rauchstopp, ein Beratungstelefon sowie Austauschmöglichkeiten mit anderen Betroffenen.
  Für **Jugendliche** stehen dort spezielle Informationen, Tipps, Videos sowie Möglichkeiten zur Teilnahme an Umfragen und Wettbewerben zur Verfügung. Das vom BIÖG gemeinsam mit dem Institut für Therapieforschung entwickelte „Rauchfrei-Kursprogramm“ wird unter anderem von Krankenkassen, Volkshochschulen und kommunalen Bildungsstätten angeboten. Informationen zu den Kursen und Kursorten finden Sie unter www.rauchfrei-programm.de.
- Das BIÖG 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.

Verwandte Links

Entwöhnungsbehandlung

Rauchentwöhnung > Kostenübernahme

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg