

# INHALT

Vorwort .....	11
Die Autoren .....	13
<b>SCHLUSSLICHT ÖSTERREICH?</b> .....	15
Wirkung des Nikotins und Nikotinersatztherapie .....	19
Raucherprotokoll .....	19
Tabak in Österreich .....	21
Exkurs: Der Tabakmarkt in Österreich und wer daran verdient ..	22
<b>TABAK UND RAUCHEN – EIN HISTORISCHER ÜBERBLICK</b> .....	25
Tabakpflanzen und ihr Ursprung .....	27
Tabakgebrauch zu religiösen Zwecken .....	27
Der Tabak erreicht Europa .....	28
Verbreitung des Tabaks .....	29
Entwicklung der Zigarre .....	30
Entwicklung der Zigarette .....	31
Schon lange: Gesundheitliche Bedenken gegen das Rauchen ....	32
Die Zigarette wird auch bei Frauen salonfähig .....	33
Ärztliche Anwendung von Tabak im 19. Jahrhundert .....	36
<b>TABAK UND SEINE SCHÄDIGENDEN SUBSTANZEN</b> .....	39
Die Giftküche des Rauchens .....	41
Kohlenmonoxid .....	44
Krebserregende Substanzen .....	45
Benzol .....	45
Cadmium .....	46

Freie Radikale .....	47
Ionisierende Strahlen .....	47
Cyanwasserstoff („Blausäure“) .....	48
Aldehyde .....	48
<b>TABAKKONSUM – RISIKO UND FOLGEERKRANKUNGEN .....</b>	<b>51</b>
<b>Bronchuskarzinom und andere Krebserkrankungen .....</b>	<b>55</b>
<b>Kardiovaskuläre Erkrankungen .....</b>	<b>56</b>
<b>Orale Kontrazeptiva .....</b>	<b>58</b>
<b>Postmenopause .....</b>	<b>58</b>
<b>Chronische Bronchitis .....</b>	<b>58</b>
<b>Diabetes und Rauchen: Eine besonders gefährliche Kombination ..</b>	<b>59</b>
Raucherentwöhnung .....	60
Schutzimpfungen .....	60
<b>Passivrauchen .....</b>	<b>61</b>
<b>Exkurs: Rauchen im Auto? Rauchfrei am Steuer! .....</b>	<b>63</b>
<b>NIKOTIN – WARUM RAUCHEN SÜCHTIG MACHT .....</b>	<b>65</b>
<b>Wirkungen des Nikotins .....</b>	<b>68</b>
<b>Zentralnervensystem .....</b>	<b>68</b>
<b>Kardiovaskuläre Effekte .....</b>	<b>69</b>
<b>Endokrine und metabolische Effekte .....</b>	<b>69</b>
<b>Die Rolle des Nikotins als abhängig machende Substanz .....</b>	<b>70</b>
Pharmakologische Abhängigkeit .....	70
Epidemiologie der Nikotinabhängigkeit .....	73
Nikotinabhängigkeit und Dopaminstoffwechsel .....	74
Schlafraubendes Rauchverlangen – Nocturnal Sleep Disturbing Nicotine Craving (NSDNC) .....	75
<b>Nikotinabhängigkeit und Kohlenhydratsucht .....</b>	<b>75</b>
Auswirkung auf die Rauchertherapie .....	76

<b>NIKOTINABHÄNGIGKEIT KLASSIFIZIEREN UND DIAGNOSTIZIEREN</b> .....	79
<b>Klassifikation der Nikotinabhängigkeit als Krankheit</b> .....	82
Kriterien für Drogenabhängigkeit (US Surgeon General's Report, 1988) .....	82
Einfluss der Arzneistoffe auf den Organismus (pharmakokinetische und pharmakodynamische Inhalte).....	83
Kinetische Studien mit Nikotin .....	84
Nikotinabhängigkeit als Suchterkrankung .....	84
<b>Gesundheitspsychologische Aspekte des Rauchens</b> .....	86
Rauchbeginn .....	86
Internalisierung des Rauchverhaltens .....	87
<b>Motive zur Änderung des Rauchverhaltens</b> .....	88
Verhaltensmodifikation .....	91
<b>Diagnose der Tabakabhängigkeit – Tabakkonsumenten     sind verschieden</b> .....	92
„Spiegelraucher“ und „Spitzenraucher“ .....	93
NSDNC (Nocturnal Sleep Disturbing Nicotine Craving) .....	93
Kohlenmonoxidmessung .....	94
Teerexpositionswert .....	95
Nikotin-Prä-Abstinenz-Syndrom (NPAS) .....	95
Reduziertes oder kontrolliertes Rauchen .....	95
Lebensstilmedizin .....	96
Der Umgang mit der Krankheit Tabakabhängigkeit .....	96
<b>THERAPIE DER NIKOTINABHÄNGIGKEIT</b> .....	101
<b>Nikotinersatztherapie (NRT)</b> .....	103
Therapieempfehlungen als Richtlinien zum „Wiener Standard Raucher-Inventar“ .....	104
Medikamentöse Verfahren .....	107
Exkurs: Nikotin-Prä-Abstinenz-Syndrom (NPAS) .....	109
Prävention als besondere Indikation für die Rauchertherapie ....	110

Kontraindikation für Nikotinersatzprodukte .....	111
Therapie der Tabakabhängigkeit: State of the art .....	112
<b>Psychologische Intervention</b> .....	113
„Spiegelraucher“ .....	114
„Spitzenraucher“ .....	114
<b>Unterstützende Maßnahmen</b> .....	115
Nikotinersatztherapie beugt Gewichtszunahme vor .....	115
Bewegungsaktivität als Alternativverhalten .....	116
Entspannungsmethoden .....	116
Entspannungsverfahren gegen die Rückfallsursache Stress .....	117
Komplementärmethoden .....	118
Nichtraucher-Apps .....	118
<b>Reduziertes Rauchen</b> .....	119
Reduziertes Rauchen und Nikotinersatztherapie .....	120
Anwendung und mögliche Konsequenzen des reduzierten Rauchens .....	120
<b>Stationäre Rauchertherapie</b> .....	121
<b>Erfahrungsdaten</b> .....	122
Erfolgsraten .....	123
Das Problem der Gewichtszunahme .....	123
Wer interessiert sich für das Behandlungsangebot? .....	124
<b>Exkurs: Rolle der Sozialversicherung</b> .....	127
<b>PRÄVENTION</b> .....	129
<b>Maßnahmenkatalog für die Eindämmung des Tabakgebrauchs</b> ..	132
Aufklärungsprogramme .....	133
Rauchertherapie .....	133
Preispolitische Maßnahmen .....	133
Öffentlichkeitsarbeit .....	134
Gesundheitserziehung .....	134

<b>Spezifische Zielgruppen</b> .....	134
Kinder und Jugendliche .....	134
Schwangere .....	135
Frauen .....	135
Personen mit besonderen Schadstoffbelastungen am Arbeitsplatz ..	135
Risikoprogramme.....	135
<b>PRAKTISCHE TIPPS ZUR RAUCHERENTWÖHNUNG</b> .....	137
<b>Fagerström-Test (Test zur Ermittlung der Nikotin- abhängigkeit)</b> .....	139
<b>Nikotinersatzprodukte</b> .....	141
Kaugummi .....	141
Pflaster .....	141
Inhalator .....	141
Mundspray .....	142
<b>Nach der letzten Zigarette</b> .....	142
<b>Tipps &amp; Tricks zum Tag X – Der richtige Zeitpunkt!</b> .....	144
Weg mit den Rauchtensilien! .....	144
Durchbrechen Sie die Routine! .....	144
Meiden Sie Verführungssituationen! .....	145
Machen Sie Bewegung! .....	145
Belohnen Sie sich! .....	145
Das Raucherprotokoll – Der Tag X bringt die Freiheit .....	146
<b>Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz</b> .....	148
Schutz vor Tabakrauch .....	149
Maßnahmen gegen Schäden durch Passivrauchen .....	150
Eingeschränkter Nichtraucherschutz in Gastronomiebetrieben ...	151
Literaturangaben .....	153
Bildnachweis .....	156
Stichwortverzeichnis .....	157