

# Das rauchOmeter® System

## Kohlenmonoxid-Atemtestgeräte

### Artikel

#### Hilfe bei der Raucherentwöhnung

#### Klinik zur Raucherentwöhnung - Erfahrungen eines Arztes

von Dr. Chris Steele

**Dr. Chris Steele gehört zu den führenden britischen Experten für Raucherentwöhnung und leitet in Manchester eine äußerst erfolgreiche Klinik. Er veranstaltet Raucherentwöhnungskurse im Auftrag des staatlichen britischen Gesundheitsdiensts und der Industrie. Zu diesem Thema hat er zwei Bücher herausgebracht.**



**Lesen Sie selbst,  
was Dr. Chris  
Steele zum  
rauchOmeter®  
zu sagen hat.**

#### Meine drei Leidenschaften!

Ich führe zwar ein äußerst solides Ehe- und Familienleben, doch in meinem Leben gibt es drei Leidenschaften: Raucherentwöhnung, Allgemeinmedizin und Fernsehmedizin. Doch in Wahrheit sind alle drei dieser Leidenschaften meine große Passion ! Ich bin seit 30 Jahren Allgemeinmediziner, seit 23 Jahren widme mich der Raucherentwöhnung und seit 10 Jahren beantworte ich in der Sendung 'This Morning' des britischen Fernsehkanals ITV telefonisch allgemeine Fragen zur Gesundheit (dienstags und donnerstags, falls Sie Zeit haben!).

#### Echter Erfolg

Meine vom staatlichen Gesundheitsdienst NHS finanzierten Raucherentwöhnungskliniken (ich nenne sie lieber Raucherkliniken) haben eine einjährige 'Entwöhnungsquote' von 20-25%. Das bedeutet, dass 25% der behandelten Patienten seit dem Tag, an dem sie die Klinik besucht haben, nie wieder eine Zigarette angerührt haben (was durch Bluttests belegt ist). In der Realität der Raucherentwöhnung ist ein solches Ergebnis äußerst ansehnlich; im Vergleich dazu schaffen es nur etwa 2% der Raucher, ohne jede Hilfe vom Nikotin wegzukommen. Umgekehrt sollte man extrem hohen Erfolgsquoten von 30% oder mehr äußerst misstrauisch gegenüberstehen (siehe den Artikel 'Playing the Percentage Game' in dieser Ausgabe von STOP!).

#### Enormes Potential

Viele Mediziner und insbesondere Hausärzte betrachten die Raucherentwöhnung oft als undankbare Aufgabe, da so viele Raucher rückfällig werden. Doch Raucher sind auf jede Hilfe angewiesen, um ihre Sucht zu überwinden. Wahrscheinlich haben sich die Ärzte so stark an die Erfolge in anderen Bereichen der Medizin gewöhnt (z. B. bei der Bekämpfung von Schmerzen, bakteriellen Infektionen usw.), dass sie die Rückfallquote bei der Raucherentwöhnung nur schwer hinnehmen können. Gleichzeitig ist jedoch der gesundheitliche Nutzen des Nichtrauchens enorm.

## **Motivierte Mediziner**

Vor Beginn eines Rauchentwöhnungsprogramms muss sich der Arzt oder Therapeut klar machen, dass er es mit Nikotinsucht zu tun hat - und dass Nikotin in quantitativer Hinsicht 10-mal abhängiger macht als Heroin! Das bedeutet: Nicht nur der Patient muss zum Aufhören das nötige Maß an Motivation mitbringen, sondern auch der Mediziner (Hausarzt, Pfleger, Therapeut usw.) muss ausreichend motiviert und über Raucherentwöhnungstechniken informiert sein, um seinem Patienten bei diesem Schritt helfen zu können.

Die Raucher in meiner Klinik wurden von ihrem Hausarzt überwiesen und nach den Kriterien der NHS-Warteliste ausgewählt. Nach etwa 2 Monaten (diese Wartezeit richtet sich nicht nach irgendwelchen magischen Auswahlverfahren, sondern einfach nur nach meiner eigenen Auslastung!) erhalten die Patienten eine Einladung zum nächsten Raucherentwöhnungskurs.

## **Mein Gruppenkurs**

Alle sieben Tage kommen neue Patienten zu meinem KOSTENLOSEN Rauchentwöhnungsprogramm. Dieses dauert sechs Wochen. Die erste Woche dient dabei ausschließlich zur Einführung. In der ersten Sitzung dürfen die Patienten sogar noch rauchen, damit sie sich entspannen und an die Umgebung gewöhnen können. Durch diese ungewöhnliche Regelung merken die Patienten, dass sie vor dem Kurs keine Angst zu haben brauchen. Sie sehen, dass dieses Programm ohne Drohungen funktioniert und sie mitfühlend unterstützt – dies ist für die meisten eine völlig neue Erfahrung nach den früheren Versuchen, auf die geliebten Glimmstängel zu verzichten!

In der ersten Sitzung erfahren die Teilnehmer, dass es sich beim Rauchen nicht nur um eine äußerst eingefleischte Gewohnheit handelt (wer täglich ein Päckchen raucht, führt Tag für Tag 200-mal die Hand zum Mund), sondern um eine Abhängigkeit vom Nikotin, das im Übrigen die Gehirnzellen innerhalb von sieben Sekunden nach dem Inhalieren erreicht.

## **Eine äußerst eigenartige Droge**

Nikotin ist eine äußerst eigenartige Droge: In kleinen Dosen regt es das Gehirn an, doch in größeren Dosen bewirkt es das genaue Gegenteil - es entspannt und beruhigt das Gehirn! Raucher sind wahre Experten darin, sich genau die Nikotindosis zuzuführen, die sie gerade benötigen. Wenn sie unter Stress stehen und sich entspannen müssen, inhalieren sie tiefer, um die Dosis zu erhöhen; wenn sie sich hingegen langweilen, inhalieren sie kleinere Rauchmengen, um das Gehirn anzuregen. Auf diese Weise passen sie ihren Nikotinspiegel stets an den jeweiligen Bedarf an - und das, ohne es zu merken! Nach jahrelangem Rauchen spielt sich alles im Unterbewusstsein ab.

## **Gruppenkurse**

In der letzten Ausgabe von STOP! stellte ich das Raucherentwöhnungsprogramm vor, das ich im Süden von Manchester leite. In dieser Ausgabe werde ich eingehender beschreiben, wie dieses Programm funktioniert. Ich glaube zwar nicht, dass ein intensives Klinikprogramm die einzig mögliche Methode zur erfolgreichen Entwöhnung ist; aber wenn Sie umfangreiche Unterstützung brauchen und Ihre Erfahrungen mit anderen teilen möchten, finden Sie hier wahrscheinlich das Richtige für Ihre Bedürfnisse. Manche kommen mit individueller Einzelberatung besser zurecht, andere setzen auf alternative Therapien. Doch egal, was Sie wählen: Wichtig ist vor allem, dass die Therapie sicher und preiswert (oder sogar umsonst) ist und dass sie von einem erfahrenen Experten geleitet wird. Verletzliche oder verzweifelte Raucher können von rücksichtslosen Geschäftemachern ausgenutzt werden - informieren Sie sich also so ausführlich wie möglich über das Angebot, bevor Sie sich anmelden.

## **Gruppengröße**

Unsere Abendgruppen haben in jedem Kurs unterschiedlich viele Teilnehmer. Einige Gruppen umfassen ca. 50 Personen; in anderen gibt es bis zu 120 - ich muss also manchmal zusehen, wie ich so viele Menschen unter einen Hut bekomme! Das Gute an den großen Gruppen ist die dynamische Atmosphäre, in der sich viele persönliche Beziehungen zwischen den Gruppenmitgliedern bilden. Das regt Diskussionen an und führt jede Woche zu zahllosen persönlichen Schicksalsberichten, die sich immer weiterentwickeln. Viele Patienten tauschen außerdem ihre Telefonnummern aus, damit sie auch zwischen den Sitzungen und nach Abschluss des Programms in Verbindung bleiben. Auch das trägt zum Gesamterfolg der Gruppe bei.

## Das Programm

Woche 1: In der ersten Sitzung erklären wir den Teilnehmern, dass ihre Tabaksucht durch das Nikotin in den Zigaretten verursacht wird. Wir ermuntern sie dazu, sich den anderen vorzustellen und von ihren früheren Versuchen zu berichten, mit dem Rauchen aufzuhören. Während dieser Sitzung ist das Rauchen erlaubt - das entspannt die Teilnehmer und zeigt ihnen, dass das Programm nicht so gruselig wird, wie sie sich vielleicht vorgestellt haben.

Woche 2: Heute ist der Tag zum Aufhören. Jeder raucht am Eingang zum Krankenhaus seine letzte Zigarette. Dann sprechen wir sofort darüber, welche Durchhaltestrategien es gibt, wie man sich ablenken kann, welche Entspannungstechniken empfehlenswert sind - und natürlich wie man Nikotinersatztherapien nutzt. Anschließend kann jeder Patient seine eigene Konzentration an Kohlenmonoxid (CO) mit einem rauchOmeter® überprüfen. Auf diese Weise sieht er, wie nikotinabhängig er wirklich ist und wie viele Schadstoffe er an diesem Tag mit dem Zigarettenrauch inhaliert hat. Selbst bei langjährigen Rauchern fällt der CO-Spiegel nach 24 Stunden auf den eines Nichtraucherers. Der CO-Test liefert also eine positive Rückmeldung und erhöht die Motivation zum Durchhalten.

Woche 3 – 6: Ab Woche 3 beginnt jede Sitzung mit einem Bericht der Teilnehmer darüber, wie sie die letzte Woche durchgehalten haben. Für die Teilnehmer ist es sehr hilfreich, ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen, die sich in derselben Phase der Entwöhnung befinden. Sie erzählen sich von ihren Sorgen und Nöten, helfen sich gegenseitig dabei, schwere Phasen zu durchstehen, und feiern gemeinsam ihre Erfolge. Unabhängig von den konkreten Ergebnissen sprechen wir niemals von 'Fehlschlägen', denn jeder Teilnehmer gibt sich redliche Mühe und ist schon durch seine Teilnahme dem Ziel der endgültigen Entwöhnung ein Stück näher gekommen.

## Die richtige Kombination

Während des gesamten Programms achten wir auf eine lockere, zwanglose Atmosphäre, damit die Patienten am gesamten Erlebnis Spaß haben. Wenn der Patient mit der gewählten Behandlung Probleme hat, helfen wir ihm dabei, das Beste aus seiner Therapie zu machen oder bei Bedarf auf andere Produkte oder Strategien umzusteigen. Manche setzen sogar auf eine Kombinationstherapie, also zum Beispiel auf Nikotinpflaster in Verbindung mit einem Nikotin-Inhalator, um zur Überwindung der Entzugserscheinungen so viel wie möglich psychologische und physische Hilfe erhalten. Für einen solchen Einsatz sind Nikotinersatz-Präparate derzeit in England nicht zugelassen. Ich kombiniere die Präparate aber schon seit Jahren, und nach meinem klinischen Urteil ist diese Methode am besten dazu geeignet, die Erfolgsquote zu erhöhen. Auch wenn ein Patient zwei verschiedene Nikotinersatzpräparate gemeinsam verwendet, hat er immer noch deutlich weniger Nikotin im Blut als jemand, der weiterraucht. Kurzfristig ist diese Methode also eindeutig sicherer, und wenn sie dabei hilft, ganz mit dem Rauchen aufzuhören, ist der gesundheitliche Nutzen enorm. Auch schwangeren Raucherinnen verschreibe ich Nikotinersatztherapien, denn eine geringe Dosis an 'sauberem' Nikotin ist für Mutter und Kind immer noch deutlich besser als eine hohe Dosis an 'schmutzigem' Nikotin im toxischen Tabakrauch.

## Ratschläge zu Nikotinersatztherapien

Wir drängen niemanden zu einer Nikotinersatztherapie, doch viele Patienten interessieren sich besonders für die neueren Techniken, z. B. den Nikotin-Inhalator und in jüngster Zeit auch die neuen 'Microtab'-Tabletten. Ich betone hier, dass Nikotinersatztherapien äußerst sicher sind, denn viele Patienten machen sich darüber Gedanken und Sorgen. Eigentlich überrascht es mich, wie viele Raucher besorgt sind, dass die Nikotinersatztherapie Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten haben könnte - schließlich machten sie sich bis dato auch nie Gedanken darüber, ob dasselbe vielleicht auch auf den Tabak zutreffen könnte! Ebenso haben manche von ihnen trotz der niedrigen Dosierung der Nikotinersatztherapien Angst, vom Nikotin abhängig zu werden - während sie zuvor beim jahrelangen Konsum von stark nikotinhaltigen und mit gefährlichen Chemikalien belasteten Tabakprodukten nie auf solche Gedanken gekommen sind!



**Regelmäßige Tests mit  
rauchOmeter® steigern  
die Motivation!**

# Das rauchOmeter<sup>®</sup> System

## Kohlenmonoxid-Atemtestgeräte

**Specialmed GmbH**  
**Roßberg 2**  
**D-84164 Lengthal**

Brief von Dr. Chris Steele (30. Mai. 2000)

**Tel.: +49 (0) 8731 3264130**  
**Fax: +49 (0) 8731 3264930**  
**E-Mail: info@specialmed.de**

Sehr geehrter Herr Smith, (Firmeninhaber der Bedfont Scientific Ltd.)

wie Sie wissen, leite ich seit mehr als 25 Jahren Kliniken zur Raucherentwöhnung. In dieser Zeit habe ich tausende Raucher mit den verschiedensten zum Beispiel Hypnose, Akupunktur, Verhaltenstherapie, Aversionstherapie und verschiedene pharmakologische Therapien und Methoden behandelt. Seit 1981 erziele ich ausgezeichnete Erfolgsquoten durch den Einsatz von Nikotinersatztherapien; momentan setze ich diese Therapien zusammen mit Gruppentherapiesitzungen ein.

Seit 15 Jahren verwende ich außerdem Ihre Kohlenmonoxid-Atemtestgeräte rauchOmeter. Die Modelle 'Mini', 'Micro' und der vor kurzem eingeführte 'piCO' ermöglichen es mir, den CO-Spiegel von jedem Raucher zu messen, der an unseren Entwöhnungssitzungen teilnimmt. Die Größe unserer Gruppen schwankt zwischen 40 und 220 Patienten pro Sitzung; deshalb ist es wichtig, dass das Testgerät von allen Patienten verwendet werden kann. Ein Kohlenmonoxid-Atemtestgerät muss bedienerfreundlich und narrensicher sein, darf nur wenig wiegen und muss sich einfach transportieren lassen. Ich lasse die Testgeräte in der Gruppe herumgehen und bitte die Teilnehmer immer, den gemessenen CO-Gehalt ihrer ausgeatmeten Luft zu notieren - während ich selber den Vortrag fortsetze. In dieser 'rauen Praxis' haben sich die rauchOmeter als robuste, stabile und zuverlässige Geräte bewährt.

Durch meine häufigen Vorträgen im Ausland kamen Ihre CO-Testgeräte in insgesamt 15 Ländern zum Einsatz. Ich bin wirklich beeindruckt, wie zuverlässig diese Geräte sind und wie selten sie geeicht werden müssen.

Doch der größte Nutzen der Testgeräte liegt zweifellos in der psychologischen Wirkung die diese auf den Raucher ausüben. Der rauchOmeter hat eindeutig einen therapeutischen Nutzen für die Patienten. Es überrascht mich immer wieder, wie fasziniert die Raucher von ihrem eigenen Kohlenmonoxidspiegel sind. Viele Raucher machen sich vor, dass ihnen schon nichts passieren wird - doch das ändert sich rasch, wenn sie sehen, dass sie z. B. 35 ppm CO in ihrer Atemluft haben - gegenüber den 5 ppm von Nichtrauchern (mein eigener Wert).

Der Nutzen der Raucherentwöhnung zeigt sich auch, wenn der Raucher 24 Stunden nach dem Aufhören erneut in das Testgerät bläst: Innerhalb von 24 Stunden sinkt der CO-Gehalt auf den eines Nichtrauchers! Hierbei handelt es sich um den einzigen Nutzen der Entwöhnung, der sich gegenüber dem Patienten objektiv nachweisen lässt - was vor allem in dieser frühen Phase der Entwöhnung von unschätzbarem Wert ist.

Ich bin überzeugt, dass Ihre Kohlenmonoxid-Atemtestgeräte „rauchOmeter“ eine nachhaltige psychologische Wirkung auf die Patienten haben - eine Wirkung mit eigenem therapeutischen Nutzen. Sollte irgendjemand daran Zweifel haben, empfehle ich ihm, das Testgerät auch nur an einem Raucher auszuprobieren und die Wirkung zu beobachten! Auch in Schulen und in Kliniken für werdende Mütter sowie bei öffentlichen Vorträgen über die Gefahren des Rauchens ist das Gerät ein äußerst nützliches Hilfsmittel.

Ich schreibe Ihnen Herr Smith diese Zeilen, damit Sie belegen können, welch hohe Meinung ich von Ihrem ausgezeichneten Produktsortiment habe. Über Ihre rauchOmeter CO-Tester weiß ich nur Gutes zu berichten, und das möchte ich Ihnen hiermit schwarz auf weiß bestätigen. Gerne können Sie dieses Schreiben und meine Kommentare auch für Werbezwecke einsetzen.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Chris Steele, Medizinischer Direktor



**General Practice - Smoking Cessation -  
Media Medicine  
14 Belfield Road, Didsbury  
Manchester, England. M20 6BH**