Nichtraucher werden – aber wie?

Prof. Dr. med. Helmut Gohlke, Mitglied im Vorstand der Deutschen Herzstiftung e. V.
und emeritierter Chefarzt der Abt. Klinische Kardiologie II im Herz-Zentrum Bad Krozingen

SONDERDRUCK

Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung

IMPRESSUM

Sonderdruck: Nichtraucher werden – aber wie? (SD07)
Stand Februar 2022

HERAUSGEBER

Deutsche Herzstiftung e. V.
Bockenheimer Landstr. 94 - 96
60323 Frankfurt am Main

Tel.: 069 955128-0
Fax: 069 955128-313

info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

TEXT

Prof. Dr. med. Helmut Gohlke

GESTALTUNG

Stefanie Schaffer, www.visuellelogik.de

DRUCKVORSTUFE

Schaufler GmbH, Frankfurt, www.schauflergroup.de

BILDNACHWEIS

Logo Celestino Piatti; Adobe Stock Titel: © puhhha; S. 3 Adobe Stock: © 9nong; S. 4 Adobe Stock: © fotofabrika; S. 5 Adobe Stock: © alfa27; S. 6-7 Icons: Adobe Stock: © palau83; S. 8 Adobe Stock: © Aleksej, Adobe Stock: © Andrey Popov; S. 9 Adobe Stock: © vivjanna13; S. 10 Adobe Stock: © Photographee.eu

GENDERN

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die zusätzliche Formulierung der weiblichen Form zumeist verzichtet. Wir möchten darauf hinweisen, dass die Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Der Nachdruck und die elektronische Verbreitung von Artikeln dieser Broschüre sind nur mit Genehmigung der Redaktion möglich. Diese wird in der Regel aber gern erteilt.

Endlich mit dem Rauchen aufhören?

So schaffen Sie es!

Prof. Dr. med. Helmut Gohlke, Mitglied im Vorstand der Deutschen Herzstiftung e. V.
und emeritierter Chefarzt der Abt. Klinische Kardiologie II im Herz-Zentrum Bad Krozingen

Wussten Sie, dass Raucher im Schnitt zehn Jahre früher sterben als Nichtraucher? Auch wenn viele Raucherinnen und Raucher es häufig nicht wahrhaben wollen: Von allen Risikofaktoren für Gefäßerkrankungen und Herzinfarkt hat Rauchen die größte Bedeutung und ist damit noch gefährlicher als Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen und Übergewicht.

Rauchen ist größter Risikofaktor für Gefäßerkrankungen und Herzinfarkt

Wenn Sie rauchen, ist also zunächst die effektivste Maßnahme mit dem Rauchen aufzuhören, um sich vor einem Herzinfarkt zu schützen. Doch wie schafft man den Ausstieg? Und lohnt sich das überhaupt – nach jahrzehntelangem Zigarettenkonsum?

Mit dem Rauchen aufhören lohnt sich immer!

Unser Körper ist ein kleines Wunderwerk – vor allem, wenn es darum geht, sich zu erholen! Denn selbst hartnäckige Raucher, die eine jahrzehntelange Zigarettenkarriere hinter sich haben, profitieren vom Rauchstopp. So sinkt ihr Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben bereits nach fünf Jahren um fast die Hälfte. Ein Nikotinverzicht ab dem Alter von 60 Jahren verlängert statistisch gesehen das Leben um drei Jahre. Ab einem Alter von 50 sind es sechs und ab 40 Jahren sogar etwa neun Lebensjahre. Auch die Lunge darf aufatmen: Bereits drei Monate nach dem Aufhören kann sich die Lungenkapazität um bis zu 30 Prozent erhöhen.

Ist der Umstieg auf E-Zigaretten sinnvoll?

Sie wollen Ihrer Gesundheit zuliebe endlich mit dem Rauchen aufhören? Vielleicht haben Sie bereits etliche Versuche hinter sich? Dann wissen Sie, dass der gute Vorsatz allein häufig nicht reicht. Für viele scheint der Umstieg auf E-Zigaretten eine sinnvolle Alternative zu sein. Das Deutsche Krebsforschungszentrum erklärt nach Stand der aktuellen Forschung, dass E-Zigaretten weniger schädlich sind als herkömmliche Zigaretten. Gesund sind sie damit aber noch lange nicht. Auch mit den meisten E-Zigaretten wird Nikotin inhaliert – und das macht abhängig und fördert das Wachstum bestehender Tumore. Außerdem steht Nikotin unter Verdacht, Krebs zu erzeugen. Hinzukommt, dass die Liquids und das Aerosol einiger E-Zigaretten krebsauslösende Stoffe enthalten. Eine Studie hat zum Beispiel ergeben:

Steigen Raucher auf E-Zigaretten um, verringert sich zwar in Urin und Speichel die nachweisbare Konzentration an gesundheitsschädlichen Stoffen wie den tabakspezifischen N-Nitrosaminen, doch die Nikotinkonzentration bleibt gleich.[1] Anstatt auf E-Zigaretten umzusteigen, ist es daher empfehlenswerter, sich ganz vom Rauchen zu verabschieden.

E-Zigaretten: Der Unterschied zwischen Verdampfen und Erhitzen

Für Verbraucher ist der Markt an Zigarettenalternativen inzwischen mit immer neuen Produkten ziemlich unübersichtlich geworden. Oft werden die verschiedenen Systeme alle in einen Topf geworfen und als E-Zigarette bezeichnet. Nicht nur bei der Technik, sondern auch den Inhaltsstoffen gibt es deutliche Unterschiede, was sich auch gesundheitlich unterschiedlich auswirken kann. Das sind die drei Hauptgruppen.

Verdampfer:

Bei den Verdampfern sorgt ein Akku-betriebenes Heizelement dafür, dass eine Flüssigkeit (das sogenannte Liquid) erhitzt wird. Dabei entsteht der typische Dampf, der dann über ein Mundstück inhaliert wird. Das sind eigentlich die typischen E-Zigaretten. Die Liquids gibt es in verschiedenen Geschmacksrichtungen mit und ohne Nikotingehalt. Im direkten Vergleich mit herkömmlichen Zigaretten enthalten die durch Dampfen freigesetzten Aerosole weniger krebserregende Substanzen. Doch beim Verdampfen können dafür andere, ebenfalls schädliche Abbauprodukte erzeugt werden – u. a. durch Zusatzstoffe in den Liquids. Eine Studie liefert zudem Hinweise, dass das Dampfen die Mundflora ungünstig verändern könnte.[2] Vor allem aber: Viele Konsumenten von E-Zigaretten rauchen zusätzlich weiter normale Zigaretten. Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) geht von fast 90 Prozent aus. Gerade der duale Konsum erhöht laut DKFZ aber die toxische Belastung.

Erhitzer:

Bei dieser Form, gerne als Zwitter-Zigarette bezeichnet, wird immer Tabak verwendet. Doch er wird nicht verbrannt (sonst bei etwa 800 Grad), sondern elektrisch erhitzt – bei etwa 300-350 Grad. Dazu wird bei den am häufigsten genutzten Geräten ein fertiger Tabak-Stick in einen Halteapparat gelegt. Der entstehende Dampf wird aus dem Mundstück aufgenommen und inhaliert. Auch hier zeigen Studien, dass im Dampf merklich weniger krebserregende Substanzen wie Aldehyde und Benzol enthalten sind. Dennoch sind Forscher skeptisch, ob wirklich von einer geringeren Gesundheitsfährdung ausgegangen werden kann. So sei noch zu prüfen, ob z. B. aus den Plastikfiltern oder anderen Metall- und Kunststoffteilen des Erhitzers Schadstoffe freigesetzt werden. Auch die Auswirkungen des Dampfes auf das Lungengewebe werden noch untersucht.

Shisha:

Die derzeit wieder populären Wasserpfeifen können mit und ohne Tabak verwendet werden. Beim Einsatz von Tabak wird dieser auch hier nicht direkt wie bei einer Zigarette verbrannt. Durch darüberliegende glühende Kohle (oder eine elektrische Heizquelle) wird der feuchte Tabak bei niedrigen Temperaturen verschwelt. Der Rauch wird dann durch Wasser gesogen und eingeatmet. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) stuft aufgrund der entstehenden giftigen und krebserzeugenden Substanzen im Rauch das Shisha-Rauchen genauso gefährlich wie Zigarettenkonsum ein.

Nichtraucher werden – aber wie?

Im Frühjahr 2021 wurde die Behandlungs-Leitlinie zur Rauchentwöhnung aktualisiert – u. a. mit Blick auf Verhaltenstherapie, Zigarettenalternativen und neue Medikamente, die die Entwöhnung erleichtern können. Sie fasst zusammen, wie Ärzte und Psychotherapeuten Rauchern helfen können, damit diese den Schritt weg vom Glimm-stengel schaffen. Eine Absage wird dabei den E-Zigaretten erteilt: Sie sollten zur Reduktion des Zigarettenkonsums nicht angeboten werden. Zur Entzugsbehandlung und um Rückfällen vorzubeugen soll hingegen eine Nikotinersatztherapie (Kaugummi, Inhaler, Lutschtablette, Nasal- oder Mundspray und Pflaster) angeboten werden.[3]

Nein zu Zigaretten? Der feste Entschluss muss da sein

Wichtigste Voraussetzung, um mit dem Rauchen aufzuhören, ist der feste Entschluss dazu. Doch selbst wenn handfeste Gründe – z. B. ein überstandener Herzinfarkt – vorliegen, fällt das vielen Menschen nicht leicht. Die Abhängigkeit von Zigaretten ist dann größer als das Gefühl der Bedrohung. Neben dem Ausstieg aus gewohnten Verhaltensweisen machen besonders die Entzugssymptome den Rauchstopp schwer. Diese Symptome werden unterschiedlich wahrgenommen und variieren in ihrer Schwere – abhängig davon, wie viele Zigaretten konsumiert wurden.

Zu den häufigsten Symptomen zählen:

- Ruhelosigkeit
- Nervosität
- Reizbarkeit
- Konzentrationsschwäche
- depressive Verstimmung
- Schlaflosigkeit
- Angstgefühle
- vermehrter Appetit / Gewichtszunahme

Folgende Schritte können Ihnen auf dem Weg zum Rauchstopp helfen:

Das klare Ziel vor Augen: Warum möchte ich mit dem Rauchen aufhören?

Sie möchten sich vor Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs schützen? Sie wollen sich leistungsfähiger und fitter fühlen? Denken Sie genau nach, warum es Ihnen wichtig ist, mit dem Rauchen aufzuhören. Wenn wir ein klares Ziel vor Augen haben, fällt es uns leichter, Veränderungen in unserem Leben zuzulassen. Manchmal hilft es auch, alle Vorteile des Nichtrauchens einmal schriftlich festzuhalten. Sie werden sehen, davon gibt es eine Menge!

Setzen Sie sich einen konkreten Anfangszeitpunkt

Verschieben Sie Ihr Vorhaben, Nichtraucher zu werden, nicht in die ungewisse Zukunft. Legen Sie ein verbindliches Ausstiegsdatum fest. Diese Art von geplantem Ausstieg nennt sich auch das Schluss-Punkt-Prinzip und ist aus wissenschaftlicher Sicht die effektivste Methode. Fällt Ihnen das Aufhören besonders schwer, können Sie sich anfangs auch kleinere Ziele setzen. Machen Sie sich das Rauchen beispielsweise selbst etwas unkomfortabler und beschließen Sie, nur noch draußen zu rauchen. Vielleicht hilft es Ihnen auch, wenn Sie anfangs die Zigaretten nicht mehr ganz, sondern nur noch zur Hälfte rauchen. Welchen Weg Sie auch wählen: Halten Sie sich auf jeden Fall an den von Ihnen festgelegten Anfangszeitpunkt.

Lenken Sie sich ab und suchen Sie Alternativen

Jede Raucherin und jeder Raucher weiß, wie stark das Verlangen nach einer Zigarette sein kann. Wenn dieses Gefühl Sie überkommt, sollten Sie versuchen, sich abzulenken. Manchmal hilft es schon, ein Glas Wasser zu trinken und die Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu richten – vielleicht gewöhnen Sie sich an, in solchen Momenten Obst oder Gemüse griffbereit zu haben. Auch Entspannungsübungen können ablenken, genauso wie kleine Belohnungen – möglichst nicht in Form von Gummibärchen oder Schokolade. Ebenfalls hilfreich ist ein Raucherprotokoll. Schreiben Sie sich auf, in welchen Momenten Sie eine Zigarette rauchen möchten, und decken Sie damit Ihre persönlichen Suchtsituationen auf.

Werden Sie aktiv!

Studienergebnisse beweisen, dass regelmäßige körperliche Aktivität unmittelbar positive Auswirkungen auf Ihr Rauchverlangen und auch auf Entzugssymptome hat. Bringen Sie Sport in Ihr Leben!

Raucherentwöhnung mit Verhaltenstraining

Sie haben es schon mit allen Tipps und Tricks versucht und kommen nicht weiter? Vielleicht probieren Sie dann einmal aus, sich psychologisch unterstützen oder beraten zu lassen – z. B. über Telefonhotlines, in Selbsthilfegruppen oder Einzelgesprächskursen. Dabei werden u. a. praktische Hilfestellungen zum Erhalt der Motivation und gegen das psychische Verlangen nach einer Zigarette gegeben sowie konkrete Verhaltensinstruktionen und Tipps zum Stressmanagement. Zusätzlich können Ihnen Nikotinersatzpräparate helfen, um mit dem Rauchen aufzuhören. Die erste Wahl sind Präparate, die das Nikotin ersetzen. Das können Kaugummis, Lutschtabletten, Sprays oder Pflaster sein.

Raucherentwöhnung durch Nikotinersatztherapie

Die Nikotinersatztherapie stellt einen langsamen Entzug dar, da die verschiedenen Produkte einen unterschiedlichen Nikotingehalt aufweisen und so von einer hohen Dosis schrittweise auf niedrigere gewechselt werden kann. Durch das allmähliche Herabsetzen des Nikotinspiegels im Körper werden die Entzugssymptome vermindert. Die Chance für eine erfolgreiche Entwöhnung wird um 50-60 % erhöht. Außerdem stehen verschiedene Arzneimittel zur Rauchentwöhnung zur Verfügung, die ein Arzt verordnen kann. Dazu gehören vor allem Bupropion und Vareniclin sowie seit kurzem Cytisin. In einigen Fällen können, wenn andere Maßnahmen gar nicht wirken, auch das Antidepressivum Nortriptylin oder der Wirkstoff Clonidin (eigentlich ein Mittel gegen Bluthochdruck) vom Arzt eingesetzt werden.

Nikotinersatztherapie – Behandlungsmöglichkeiten und Wirkweisen im Überblick

Nikotinpflaster

Nikotinpflaster sind in drei Dosisstärken für 16 oder 24 Stunden erhältlich. Welche Stärke infrage kommt, hängt von der Anzahl der pro Tag gerauchten Zigaretten ab. Nikotinpflaster werden nach dem Aufwachen auf eine unverletzte und trockene Hautstelle an Oberkörper, Oberarm oder Hüfte geklebt. Nach vier bis acht Wochen wird in der Regel ein niedriger dosiertes Pflaster empfohlen. Wer Nikotinpflaster klebt, muss zudem ganz mit dem Rauchen aufhören. Nach 12 Wochen sollte möglichst Schluss mit dem "Kleben" sein. Oft kann jedoch bereits nach acht Wochen auch auf einen Kaugummi gewechselt werden, der dann noch bis zu einem halben Jahr als Nikotinersatz dient. Rauchern, denen das Aufhören besonders schwerfällt oder die schon einen Rückfall hatten, kann zudem die Kombination aus einem Nikotinpflaster plus einem weiteren Nikotinersatzprodukt den Ausstieg erleichtern. Denn damit kann etwa dem "Verlangen zwischendurch" entgegengewirkt werden. Wichtig: Diabetiker sollten ihren Blutzucker in der Anfangsphase der Pflastertherapie im Blick behalten, da durch das Nikotin freigesetzte Substanzen (Katecholamine) den Kohlenhydratstoffwechsel beeinflussen können, eventuell muss die Insulindosis angepasst werden. Auch Herzpatienten, vor allem mit Rhythmusstörungen und/oder hohem Blutdruck, sollten vor einer Nikotinpflaster-Anwendung mit ihrem Kardiologen sprechen.

Kaugummis

Bei Nikotinkaugummis wird der Wirkstoff durch Kauen herausgelöst und über die Mundschleimhaut (sozusagen an der Leber vorbei) in den Blutkreislauf aufgenommen. Ganz wichtig ist dabei, langsam zu kauen (ca. 30 Minuten lang). Kaut man zu schnell, wird der Wirkstoff zu einem Großteil verschluckt und von der Leber abgebaut, bevor er sich im Körper verteilen kann. Die Kaugummis gibt es in Dosierungen von 2 Milligramm oder 4 Milligramm. Wie viele Kaugummis in welcher Dosis man kauen sollte, hängt von der Stärke der Nikotin-Abhängigkeit ab. Nach vier bis sechs Wochen sollte die Dosis schrittweise in Absprache mit dem behandelnden Arzt verringert werden. Nach sechs Monaten sollte die Behandlung abgeschlossen sein. Bei der Anwendung kann es zu vermehrtem Speichelfluss, Schluckauf und Reizungen der Mundschleimhaut kommen.

Lutschtabletten

Lutschtabletten lösen sich innerhalb von rund 20-30 Minuten unter der Zunge auf. Weniger stark abhängige Raucher können eine Entwöhnung mit 2-Milligramm-Nikotinlutschtabletten beginnen. Stark abhängige Raucher (Konsum von mehr als 20 Zigaretten pro Tag) oder Raucher, die zuvor mit 2-Milligramm-Nikotinlutschtabletten keine Entwöhnung erreicht haben, können in Absprache mit ihrem Arzt eventuell auf die 4-Milligramm-Nikotintabletten übergehen. Nach zwei bis drei Monaten sollte der Konsum schrittweise verringert und nach sechs Monaten beendet werden. Bei der Anwendung kann es zu vermehrtem Speichelfluss, Schluckauf und Reizungen der Mundschleimhaut kommen.

Nikotininhaler und -spray

Ein Nikotininhaler hilft vor allem starken Rauchern im ersten Schritt, auf eine Zigarette zu verzichten und sollte auch nur in Absprache mit einem Arzt verwendet werden. Denn hier wird das Nikotin über eine Patrone in ein Inhaliergerät eingelegt und als Sprühstoß in die Atemwege inhaliert. Es ist quasi eine Ersatzhandlung zum Ziehen an der Zigarette. Nach etwa acht Wochen sollte begonnen werden, die Zahl der Inhalationen zu reduzieren.

Anders ist es beim Nikotinspray. Hier wird das Nikotin nur über die Mund- und Rachenschleimhaut aufgenommen. Dazu werden meist 1 bis max. 2 Sprühstöße in die Mundhöhle gegeben, immer dann, wenn das Verlangen nach einer Zigarette auftritt oder wenn normalerweise eine Zigarette geraucht würde. Während des Sprühens darf hierbei nicht gleichzeitig eingeatmet werden, damit kein Sprühnebel in die Atemwege gelangt. Auch hier ist das Ziel, die Häufigkeit der Anwendung über die Zeit zu reduzieren. Nach drei Monaten sollte üblicherweise die Nutzung beendet oder nochmals Rücksprache mit dem Arzt gehalten werden.

Medikamente und ihre Wirkungsweisen

Bupropion

Bupropion (Handelsname Zyban) ist ein verschreibungspflichtiges Antidepressivum, das die Wiederaufnahme von Serotonin und Noradrenalin in den Nervenzellen hemmt. Auf welchem Weg das Medikament aber genau zur Raucherentwöhnung beiträgt, ist nicht geklärt. Die Therapie sollte über einen Zeitraum von sieben bis neun Wochen erfolgen. Raucher sollten zudem innerhalb der ersten zwei Wochen das Rauchen einstellen. Wichtig zu wissen: Das Medikament kann starke Nebenwirkungen haben. Zu den häufigsten Symptomen zählen Schlaflosigkeit, Mundtrockenheit, Überempfindlichkeitsreaktionen, Depression, Zittern, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung und Fieber. Über die Notwendigkeit der Behandlung und mögliche Risiken und Wechselwirkungen mit einer evtl. vorhandenen Begleitmedikation muss der behandelnde Arzt entscheiden. Die Dosierung muss je nach Begleitmedikation regelmäßig überwacht und angepasst werden. Dies gilt z. B. für Betablocker wie Metoprolol, für verschiedene Herzrhythmusmedikamente (z. B. Propafenon, Flecainid), Clopidogrel und Ticlopidin sowie für verschiedene Antidepressiva und Antipsychotika.

Vareniclin

Der Wirkstoff Vareniclin (Handelsname Champix) wurde zur Raucherentwöhnung entwickelt. Das Medikament sollte nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt eingenommen werden, der es auf einem Privatrezept verordnen kann. Der Wirkstoff stimuliert einen speziellen Nikotinrezeptor im Gehirn, der als entscheidend für das Entstehen der Nikotinabhängigkeit gilt. Über diesen Mechanismus ist Vareniclin in der Lage, Entzugssymptome zu mindern und die Chancen für eine Rauchentwöhnung zu verdoppeln. Vorsicht bei diesem Medikament ist geboten bei schwerer Niereninsuffizienz (hier ist eine Dosisanpassung notwendig); für Jugendliche unter 18 Jahren ist Vareniclin nicht zugelassen. In der Schwangerschaft und bei stillenden Müttern sollte es nicht gegeben werden.

Cytisin

Bei dem Wirkstoff Cytisin (Handelsname Asmoken) handelt es sich um eine pflanzliche Substanz (Alkaloid), die unter anderem in den Samen des Goldregens vorkommt. Sie ähnelt in ihrer Struktur dem Nikotin (ebenfalls ein Alkaloid), wirkt aber schwächer. Der Therapieeffekt beruht darauf, dass Cytisin das Nikotin, das an spezielle Rezeptoren bindet, um im Körper seine Wirkung zu entfalten, dort gut verdrängen kann. Man spricht daher auch von einem partiellen Agonisten. Vor allem im Gehirn soll so der Nikotineffekt verringert und Symptome des Nikotinentzugs gelindert werden. Eine Behandlung mit Cytisin zur Rauchentwöhnung dauert 25 Tage. In dieser Zeit wird die Dosierung langsam reduziert. Generell soll die Substanz nicht bei Patienten über 65 und unter 18 Jahren verwendet werden sowie bei Rauchern mit Leber- oder Nierenfunktionsstörungen. Auch bestimmte Herzleiden sind eine Kontraindikation: Patienten mit instabiler Angina pectoris oder kürzlich durchgemachtem Herzinfarkt/Schlaganfall sowie ausgeprägten Arrhythmien dürfen die Substanz nicht einnehmen. Vorsicht ist auch bei koronarer Herzkrankheit (KHK), Herzschwäche und Bluthochdruck geboten.

Was tun nach einem Rückfall?

Setzen Sie sich mit Ihrem Hausarzt in Verbindung. Er kann Ihnen mit gezieltem Verhaltenstraining und bei Bedarf mit dem Verordnen von Medikamenten, die die Rauchentwöhnung erleichtern, helfen. Oder er wird Sie bei der Suche nach einem passenden Psychotherapeuten unterstützen. Oft hilft auch die kombinierte Anwendung von Nikotinersatzprodukten, etwa einem Pflaster plus Nikotinkaugummi, Spray oder Inhaler.

Gibt es finanzielle Unterstützung für die Entwöhnung?

Einige Krankenkassen übernehmen bereits die Kosten für zertifizierte Entwöhnungsprogramme. Jetzt hat auch die Bundesregierung vorgesehen, dass Versicherte, bei denen eine schwere Tabakabhängigkeit festgestellt wurde, künftig Anspruch auf eine einmalige Versorgung mit Arzneimitteln zur Tabakentwöhnung bekommen sollen, wenn es sich um ein sogenanntes "evidenzbasiertes Programm zur Raucherentwöhnung" handelt. Allerdings muss erst noch der Gemeinsame Bundesausschuss (GBA) festlegen, welche Medikamente unter welchen Bedingungen auf Kassenkosten verordnet werden können. Bisher müssen Nikotinersatzprodukte selbst bezahlt werden. Auch die Kosten für Medikamente zur Raucherentwöhnung (alle verschreibungspflichtig) müssen selbst von den Patienten über ein Privatrezept übernommen werden. Dafür fallen für den Patienten die Kosten für die Zigaretten weg, so dass keine zusätzliche finanzielle Belastung entsteht.

Quellen:
1. Ann Intern Med. 2017 Mar 21;166(6):390-400. doi: 10.7326/M16-1107.
2. Science Advances 27 May 2020: Vol. 6, no. 22, eaaz0108 DOI: 10.1126/sciadv.aaz0108
3. S3-Leitlinie Rauchen und Tabakabhängigkeit: Screening, Diagnostik und Behandlung. AWMF: Detail

Weitere Informationen zu Lebensstil und Prävention sowie weitere Themen rund um Ihre Herzgesundheit finden Sie in unseren Ratgebern und der Zeitschrift HERZ heute.

Bestellen Sie einfach per ***Bestellnummer*** unter Tel: **069 955128-400**, per Mail: **bestellung@herzstiftung.de** oder auf unserer Website **www.herzstiftung.de**

Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt
Bestellnr.: BR10*

Bluthochdruck – Herz und Gefäße schützen
Bestellnr.: BR01*

*Wir bitten um eine Spende, um die Produktions- und Versandkosten zu decken. Für Mitglieder ist die Zusendung kostenfrei.

Informieren + Vorbeugen + Forschung fördern = Deutsche Herzstiftung e. V.

Als unabhängige Patientenorganisation vertreten wir die Interessen der Herzpatienten. Wir klären über Herzkrankheiten auf und fördern die patientennahe Forschung. Mit unseren fundierten und für jedermann verständlichen Informationen bauen wir eine Brücke zwischen Herzpatienten, Angehörigen und Ärzten.

Werden Sie Mitglied!

Profitieren Sie von unserem umfangreichen Service-Angebot:
www.herzstiftung.de/aufnahmeantrag

Bitte unterstützen Sie Herzforschung, Aufklärung und Prävention!

Spendenkonto: Frankfurter Volksbank
IBAN DE 97 5019 0000 0000 1010 10
BIC FFVBDEFFXXX

Ihre Spende rettet Leben!

Deutsche Herzstiftung e. V.
Bockenheimer Landstr. 94 - 96
60323 Frankfurt am Main

Tel.: 069 955128-0
Fax: 069 955128-313

info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

Gut fürs Herz.
Deutsche Herzstiftung