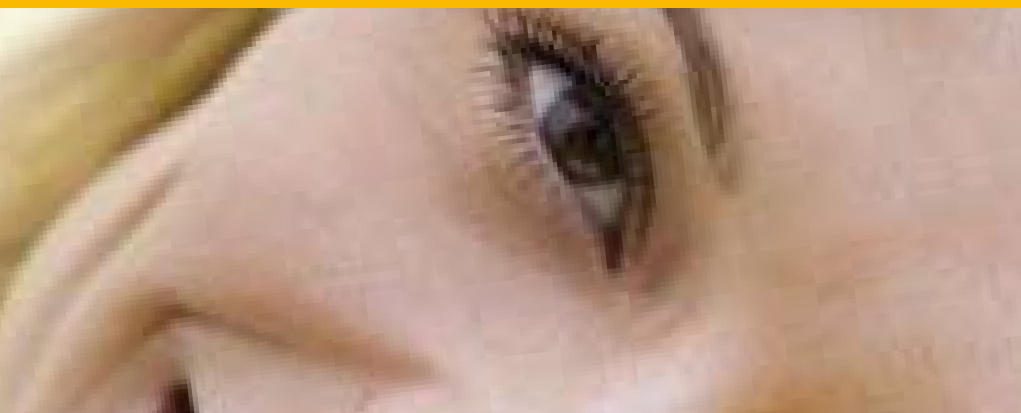


# Frau **SUCHT** Gesundheit



- ▶ **ALKOHOL**
- ▶ **MEDIKAMENTE**
- ▶ **TABAK**

Informationen, Tipps und Hilfen für Frauen

Bleiben Sie gesund!

**DHS**

FrausUCHT  
Gesundheit

# INHALT

## ALKOHOL mit Vorsicht genießen 6 - 13

Wie viel ist zu viel?

Weshalb Frauen weniger Alkohol „vertragen“ als Männer

Mindestens 4 Mio. Frauen trinken „riskant“

Im Alkoholrausch drohen Frauen besondere Gefahren/  
Alkohol und Gewalt

Wie Alkohol der Gesundheit von Frauen schadet

Alkohol, Kinderwunsch und Elternschaft

Alkoholfrei auf Zeit

Probleme durch Alkohol?

## 14 - 27 **MEDIKAMENTE** sinnvoll und sicher gebrauchen

Welche Medikamente nehmen Frauen ein

Weshalb werden Frauen mehr Arzneimittel verordnet  
als Männern?

Medikamente wirken bei Frauen anders als bei Männern  
Zu Risiken und Nebenwirkungen

Welche Medikamente können abhängig machen?

Wie Sie Medikamentenproblemen vorbeugen können

„Bin ich medikamentenabhängig?“

## 28 - 37 **TABAK** rauchfrei ist besser

Wie viele Frauen rauchen?

Nikotin, die unterschätzte Droge

Wie Rauchen der Gesundheit von Frauen schadet

Das Märchen von der leichten Zigarette

Rauchen aus 2. Hand

Rauchen, Kinderwunsch und Elternschaft

Rauchen als Diät?

Aufhören lohnt sich!

## ÜBER DIESE BROSCHÜRE

Der Gebrauch von Alkohol, psychoaktiven Medikamenten und Tabak ist in Deutschland weit verbreitet. Die große Mehrheit der Frauen trinkt zumindest gelegentlich Wein, Bier oder andere alkoholische Getränke. Rund vier Millionen Frauen trinken so viel, dass ihr Risiko für viele Krankheiten erhöht ist. Psychoaktive Medikamente, z. B. Schlaf- und Beruhigungsmittel oder bestimmte Schmerzmittel, nehmen rund 1,7 Millionen Frauen regelmäßig ein. Etwa acht Millionen Frauen rauchen.

Diese Broschüre möchte Sie darüber informieren, wie Tabak, Alkohol und Medikamente die Gesundheit von Frauen schädigen können und was Frauen dagegen tun können. Dabei gibt es zwischen diesen drei Substanzen (Substanz = Stoff) bzw. Substanzgruppen viele Gemeinsamkeiten. Es gibt aber auch große Unterschiede. Deshalb finden Sie auf den folgenden Seiten zunächst jeweils einige wichtige Informationen zu den Wirkungen und Risiken von Alkohol, Medikamenten und Tabak. Einfache Testfragen und Hinweise helfen erkennen, ob bereits die Gefahr einer Abhängigkeit bzw. Sucht besteht.

**Alkohol – mit Vorsicht genießen**

**Medikamente – sicher und sinnvoll gebrauchen**

**Tabak – rauchfrei ist besser**

Eine Zahl die Mut macht: Von allen Frauen, die anfangen zu rauchen, hört jede Zweite bis zum Alter von 50 Jahren wieder auf.\*

Wie lässt sich der Wunsch in die Tat umsetzen, rauchfrei zu werden, weniger Alkohol zu trinken oder Medikamente wirklich nur dann zu gebrauchen, wenn dies medizinisch notwendig ist?

12 Tipps geben Ihnen einen Überblick über bewährte „Tricks“ und Hilfsmittel, wenn Sie es noch einmal versuchen möchten. Achtung! Das Absetzen eines verschreibungspflichtigen Medikaments muss immer mit einem Arzt bzw. einer Ärztin abgesprochen sein!

**Veränderung ist möglich!**

*\* Jahrbuch Sucht 2007, S. 65 f*

Der Verzicht auf den süchtigen, d. h. missbräuchlichen oder abhängigen Gebrauch psychoaktiver Substanzen ist ein wichtiger Schritt zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. Er kann aber nicht die schwerwiegenden persönlichen und sozialen Probleme lösen, unter denen viele Frauen mit Suchtproblemen leiden. Mangelndes Selbstbewusstsein, Arbeitslosigkeit, Erfahrungen sexueller und anderer Gewalt, Einsamkeit, lieblose Partnerschaften, Schlaflosigkeit – die vorliegende Broschüre möchte ihre Leserinnen ermutigen, auch diese Probleme in Angriff zu nehmen.

**Es geht um mehr – es geht um Sie!**

(Sucht-)Probleme sind lösbar und es gibt Hilfe. Manchmal ist die Unterstützung von Familienangehörigen oder der besten Freundin der Schlüssel zum Erfolg. In anderen Fällen bringt ärztlicher Rat die Motivation zur Veränderung. Eine längerfristige begleitende Beratung oder eine ambulante oder stationäre Entwöhnungstherapie sind weitere Hilfeangebote. Es gibt auch Angebote, die speziell für Frauen und für Frauen mit (kleinen) Kindern entwickelt wurden. Diese Broschüre möchte dazu beitragen, dass betroffene Frauen, die Hilfen in Anspruch nehmen, die sie brauchen, um ein unabhängiges und zufriedenes Leben führen zu können.

**So finden Sie Hilfe**

# ALKOHOL

mit Vorsicht genießen



**ANNA, 23:**

„Wenn wir ausgehen, gehört Alkohol dazu. Ich trinke gerne Cocktails. Heute bin ich da vorsichtiger als früher.“

Einmal hatte ich große Angst, schwanger zu sein. Und das von einem Mann, den ich kaum kannte. Ich möchte wissen, was ich tue und mit wem.

Außerdem hat mir meine Freundin, die Krankenschwester ist, gesagt, dass Alkohol und Tabletten eine gefährliche Mischung sind. Das hat mich sehr nachdenklich gemacht, denn ich nehme seit Jahren ein Medikament gegen Menstruationsbeschwerden. Ich will sehen, dass ich das „anders“ in den Griff bekommen kann.“

## Wie viel ist zu viel?

„Wie viel kann ich trinken, ohne meiner Gesundheit zu schaden?“ Das ist die vielleicht meistgestellte Frage im Umgang mit Alkohol. Um es jedoch vorneweg zu sagen: Es gibt keine Grenze bis zu der jede Frau (jeder Mann) ohne jedes Risiko Wein, Sekt, Bier oder andere alkoholische Getränke trinken kann.

Dennoch können Grenzwerte für einen risikoarmen Konsum genannt werden. Diese liegen bei 12 g Alkohol pro Tag für Frauen und 24 g Alkohol pro Tag für Männer. Das bedeutet: Eine Frau, die täglich nicht mehr als ein Glas Bier (ca. 0,3 l) oder ein Glas Wein/Sekt (ca. 0,15 l) oder ca. 0,04 l einer Spirituose wie Gin, Wodka, Likör o.ä. trinkt, wird in der Regel keine Schäden durch Alkohol erleiden. Für Männer gelten die doppelten Mengen.

## Weshalb Frauen weniger Alkohol vertragen als Männer

Alkohol wird über die Schleimhäute von Magen und Dünndarm aufgenommen und löst sich in allen wasserhaltigen Körperflüssigkeiten und Körpergeweben. Um festzustellen, wie viel Alkohol jemand getrunken hat, wird der Alkoholgehalt des Blutes in Promille (= Tausendstel = ‰) gemessen. Bei gleicher getrunkenen Menge erreichen Frauen dabei höhere Werte als Männer.

Zum einen, da sie meist kleiner und leichter sind als Männer. Zum anderen enthält der Körper von Frauen generell weniger Wasseranteile, in denen sich der Alkohol lösen kann. Anders ausgedrückt: Im Körper von Frauen ist weniger Flüssigkeit zum „Verdünnen“ des getrunkenen Alkohols vorhanden.

Auch der Abbau des Alkohols erfolgt bei Frauen langsamer. Ihre Leber ist kleiner und enthält weniger des zum Alkoholabbau benötigten Enzyms (Alkoholdehydrogenase).

## Mindestens 4 Millionen Frauen trinken „riskant“

Im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit wird alle zwei Jahre eine Umfrage zum Konsum von Alkohol und anderen Drogen durchgeführt. Befragt werden Erwachsene im Alter zwischen 18 und 64 Jahren. Die letzte dieser Befragungen im Jahr 2006 ergab:

- ▶ 30 von 100 Frauen hatten in den letzten 30 Tagen vor der Befragung keinen Alkohol getrunken.
- ▶ 55 von 100 Frauen hatten durchschnittlich nicht mehr als 12 g Alkohol pro Tag konsumiert.
- ▶ 15 von 100 Frauen hatten durchschnittlich mehr als 12 g Alkohol pro Tag konsumiert.

Mindestens 3,9 Mio. Frauen in Deutschland trinken demnach so viel Alkohol, dass ihr Risiko für viele Krankheiten erhöht ist.

*Quellen: IFT, E-Mail Auskunft, DeStatis Wohnbevölkerung zum Zeitpunkt der Befragung: ca. 26 Mio. Frauen im Alter zwischen 18 und 64*

## Rauschtrinken ist für Frauen mit besonderen Gefahren verbunden

Alkohol wirkt im Körper wie ein Betäubungsmittel. Der Austausch von Signalen zwischen den Nervenzellen wird deutlich verlangsamt. Vom ersten Glas an, nehmen Konzentrationsvermögen und Reaktionsgeschwindigkeit ab. Gleichzeitig steigt die Risikobereitschaft, Angst und Hemmschwellen werden abgebaut. Deshalb steigt unter Alkoholeinfluss die Unfallgefahr in allen Lebensbereichen steil an. Viele Verkehrs-, Arbeits-, Haushalts-, Sport- und Badeunfälle sind Alkoholunfälle.

Alkohol und Gewalt gehen oftmals zusammen. Die Statistik des Bundeskriminalamts zeigt, dass fast ein Viertel aller Gewalttaten unter Alkoholeinfluss begangen werden. Körperverletzung, Totschlag, Vergewaltigung, Nötigung, Kindesmisshandlung und weitere Gewalttaten in der Familie gelten als alkoholtypisch. Die Täter sind in über 90 von 100 Fällen männlich, die Opfer sehr oft weiblich.

Frauen, die selbst (zu viel) Alkohol getrunken haben, sind stärker gefährdet, das Opfer von Gewalt zu werden. Sie werden von den Tätern wohl als leichte Opfer gesehen. Möglich auch, dass sie gefährliche Situationen unterschätzen und sich nicht so vor Übergriffen und Gewalt schützen können, wie sie dies nüchtern könnten.

Eine weitere Gefahr ist, dass es unter Alkoholeinfluss zu sexuellen Kontakten kommt, die nicht wirklich gewünscht sind. Der Schutz vor ungewollten Schwangerschaften und sexuell übertragbaren Krankheiten, wie Hepatitis und HIV-Infektion, wird dabei oft vernachlässigt. Bei sexuellen Kontakten unter Alkoholeinfluss kann es Tätern und Opfern schwer fallen, die Grenze zwischen Verführung, Nötigung und Gewalt klar zu erkennen und zu ziehen.

## Längerfristige Folgen für die Gesundheit

Trinkt eine Frau mehr als 12 g reinen Alkohol (ca. 0,3 Liter Bier, 0,15 l Wein/Sekt oder ca. 0,04 l Wodka, Gin, Likör) ist ihr Risiko für viele Gesundheitsstörungen und Krankheiten erhöht. Zu den möglichen Folgen eines ständig überhöhten Alkoholkonsums gehören unter anderem Bluthochdruck, Schlafstörungen, Hautveränderungen, Magenbeschwerden und Störungen des Mineralhaushalts.

Das Risiko für verschiedene Krebskrankheiten ist erhöht. Zu nennen sind Krebserkrankungen von Speiseröhre, Magen und Darm. Auch die Gefahr an Brustkrebs oder Gebärmutterhalskrebs zu erkranken, ist erhöht.

Starkes Trinken schädigt die Leber und das Gehirn. Leberkrankheiten bis hin zur Leberzirrhose und Gehirnschäden bis hin zum Verlust der Intelligenz und zu Persönlichkeitsveränderungen können die Folge sein.

Starkes Trinken kann nicht nur körperlich krank machen. Auch die psychische Gesundheit leidet. Scham- und Schuldgefühle, ein schlechtes Selbstwertgefühl, Depressionen, Nervosität und Angst werden durch starkes Trinken verstärkt oder ausgelöst. Nicht zuletzt besteht die Gefahr, körperlich und psychisch abhängig zu werden.

Der Körper von Frauen ist deutlich verletzlicher. Wenn eine Frau und ein Mann gleich viel Alkohol trinken, ist das Risiko der Frau deutlich größer, durch Alkohol krank bzw. alkoholabhängig zu werden.

## Alkohol, Kinderwunsch und Elternschaft

Ein hoher Alkoholkonsum kann die Fruchtbarkeit der Frau senken, sehr starkes Trinken kann zum Ausbleiben des Eisprungs und der Monatsblutung führen. Männer können durch starkes Trinken impotent werden.

Von der Befruchtung bis über die Geburt hinaus kann Alkohol der Gesundheit des Kindes schwer schaden. Wird die Eizelle in den ersten Tagen nach der Befruchtung geschädigt, stirbt sie ab. Es kommt zu einer Fehlgeburt, die häufig nur als etwas verspätete, starke Regelblutung erlebt wird. In den ersten drei Monaten der Schwangerschaft können schwere körperliche Missbildungen und geistige Behinderungen durch Alkohol entstehen. In späteren Schwangerschaftsmonaten kann Alkohol die Gehirnreifung stören. Eine geringere Intelligenz und Probleme wie Unruhe und Aufmerksamkeitsstörungen sind mögliche Folgen.

Es gibt keinen Grenzwert, bis zu dem jedes Risiko für das Kind ausgeschlossen werden kann. Am besten ist es deshalb, wenn schwangere Frauen und Frauen, die schwanger werden möchten, ganz auf Alkohol verzichten.

Fällt es einer schwangeren Frau schwer, keinen Alkohol zu trinken, kann ein Partner, der ebenfalls alkoholfrei lebt, eine große Hilfe sein. Ist es für die Frau kaum möglich, auf Alkohol zu verzichten bzw. sehr maßvoll zu trinken – z. B. 1- bis 2-mal pro Woche ein kleines Glas Wein oder Bier – deutet dies auf ein Alkoholproblem hin. In diesem Fall sollte die Frau umgehend verständnisvolle Hilfe und Unterstützung suchen, um ihre Gesundheit und die Gesundheit ihres Kindes zu schützen.

Alkohol geht direkt in die Muttermilch über. Deshalb sollten stillende Mütter ebenfalls keinen oder nur sehr wenig Alkohol trinken. Möchte eine Stillende einmal ein Glas Wein oder Bier trinken, ist unmittelbar nach dem Stillen der beste Zeitpunkt dafür. Dann kann der Körper bis zum nächsten Stillen bereits einen Teil des Alkohols abbauen.

Nicht zuletzt ist ein weiterer Aspekt erwähnenswert: Eltern, die selbst verantwortungsvoll mit Alkohol umgehen, tragen viel dazu bei, dass ihr Kind dies später ebenfalls tun wird.

## Alkoholfrei auf Zeit

Alkoholprobleme entstehen meist über viele Jahre. Anzeichen einer beginnenden Abhängigkeit bzw. Schädigung durch Alkohol sind beispielsweise Schlafstörungen, Ängste, Stress, Konzentrationsstörungen, Vernachlässigung von Hobbys und Interessen. Diese Veränderungen setzen nach und nach ein und werden oft nicht als alkoholbedingt erkannt. Deshalb ist es ratsam, jedes Jahr einmal für mehrere Wochen keinen Alkohol zu trinken. Dadurch kann man am besten erkennen, ob man sich bereits an Alkohol gewöhnt hat. Fragen wie die folgenden können helfen, den Einfluss des Alkohols auf das eigene Leben genauer zu erkennen:

- ▶ Fällt es mir schwer, auf Alkohol zu verzichten?
- ▶ Habe ich Probleme, meine freie Zeit entspannt zu erleben? Wie fühle ich mich ohne Alkohol?
- ▶ Bin ich z. B. eher gelassener oder nervöser?
- ▶ Wie steht es um meine Leistungsfähigkeit? Ist sie höher oder gleich?

## Probleme durch Alkohol?

Die folgenden sechs Fragen können Ihnen einen Hinweis darauf geben, ob Alkohol in Ihrem Leben bereits zu Problemen geführt hat. Denken Sie an das vergangene Jahr und prüfen Sie bei jeder Aussage, ob diese auf Sie zutrifft oder nicht. Kreuzen Sie jeweils das entsprechende Kästchen an:

- ▶ Trinken Sie alleine, wenn Sie traurig sind oder sich einsam fühlen? Hilft Ihnen Alkohol, wenn Sie wütend oder ängstlich sind?  
 ja  nein
- ▶ Sind Sie schon einmal zu spät zur Arbeit gekommen oder konnten Sie sich schon einmal nicht um Ihre Kinder oder andere Angehörige und die Hausarbeit kümmern, weil Sie zu viel getrunken hatten?  
 ja  nein
- ▶ Haben sich Freunde oder Familienmitglieder schon einmal besorgt über Ihren Alkoholkonsum geäußert?  
 ja  nein
- ▶ Haben Sie schon einmal Alkohol getrunken, obwohl Sie sich vorgenommen hatten, es nicht zu tun?  
 ja  nein
- ▶ Konnten Sie sich schon einmal nicht mehr an das erinnern, was Sie unter Alkoholeinfluss getan haben?  
 ja  nein
- ▶ Haben Sie Kopfschmerzen oder einen „Kater“ nachdem Sie getrunken haben?  
 ja  nein

Haben Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit JA beantwortet? Dann haben Sie vermutlich ein Alkoholproblem entwickelt und sollten dringend weniger Alkohol trinken bzw. Rat und Hilfe annehmen.



# MEDIKAMENTE

sicher und sinnvoll gebrauchen

**HEIKE, 61:**

„Seit fast 15 Jahren nehme ich abends eine Schlaftablette. Es war eine schwierige Zeit damals. Beide Kinder waren aus dem Haus, und ich habe geglaubt nun mehr Zeit für mich und meinen Mann zu haben. Da erkrankte meine Mutter an Alzheimer. Die ersten Jahre ging es noch, aber es wurde ja immer mehr. Fast neun Jahre habe ich sie gepflegt, bevor sie vor zwei Jahren gestorben ist. Fünf Jahre lang waren wir nicht einen Tag im Urlaub.“

Ich war gereizt, erschöpft und niedergeschlagen. Unser Hausarzt hat mir dann ein Beruhigungsmittel verordnet; jedes Quartal habe ich mir mein Rezept abgeholt.

Jetzt hat er aufgehört und seine Praxis einer Kollegin übergeben. Sie hat mir zum ersten Mal erklärt, dass ich möglicherweise abhängig bin und mir empfohlen, das Medikament schrittweise abzusetzen“



## Welche Medikamente nehmen Frauen ein?

Pro Kopf der Bevölkerung werden in Deutschland für Arzneimittel etwa 450 Euro im Jahr für rund 20 Packungen Medikamente ausgegeben. Von den 20 Packungen entfallen 10 auf rezeptpflichtige und 10 auf nicht rezeptpflichtige Medikamente. Umgerechnet sind das rund 1100 Tabletten, Kapseln, Zäpfchen etc.\*

\* Quelle: Jahrbuch Sucht 2008

Die Arzneimittelverordnungen aller in der gesetzlichen Krankenversicherung Versicherten (das sind etwa 90 Prozent der bundesdeutschen Bevölkerung) werden für den jährlich erscheinenden Arzneiverordnungsreport ausgewertet. Dabei zeigt sich seit vielen Jahren folgendes Bild: Der Medikamentengebrauch nimmt vom mittleren Lebensalter an stetig zu. Insgesamt werden mehr als die Hälfte aller Rezepte für Patientinnen und Patienten über 60 ausgestellt. Frauen erhalten deutlich mehr Arzneimittel als Männer. Insgesamt liegt die verordnete Menge um etwa ein Drittel höher. Schlaf- und Beruhigungsmittel und andere Psychopharmaka (Medikamente mit psychoaktiver Wirkung) erhalten Frauen sogar fast doppelt so häufig wie Männer.

Für den Bereich der frei verkäuflichen Mittel liegen ähnlich detaillierte Daten nicht vor. Fachleute gehen jedoch davon aus, dass hier der Unterschied in der eingenommenen Menge geringer ist.

## Verordnungen verschiedener Medikamentengruppen pro versicherter Person in Tagesdosen

Alter	Schmerzmittel*	Schlaf-/Beruhigungsmittel	Muskelentspannende Mittel	Weitere Psychopharmaka
20-24	3,9	0,2	0,4	5,2
25-29	4,8	0,3	0,7	7,9
30-34	6,0	0,4	0,7	10,9
35-39	8,4	0,7	1,1	14,7
40-44	12,1	0,8	1,3	19,4
45-49	16,8	1,4	1,5	24,0
50-54	25,6	2,1	2,3	31,0
55-59	34,8	3,1	2,3	34,5
60-64	36,2	3,6	2,3	31,2
65-69	42,2	4,3	2,5	32,4
70-74	52,6	5,9	2,6	38,0
75-79	62,2	7,9	2,1	44,0
80-84	62,8	10,1	2,0	49,1
85-89	63,2	10,3	1,4	48,4
90+	63,2	11,4	1,7	48,3
Frauen	23,4	2,5	1,4	21,7
Männer	16,1	1,4	1,1	13,7

GKV Arzneimittelindex Stand Juli 2007, Arzneiverbrauch nach Alter und Geschlecht  
 \*Diese Zahlen decken nur den geringeren Teil des tatsächlichen Gebrauchs ab, da viele Schmerzmittel frei verkäuflich sind. Im Jahr 2006 wurden fast 150 Mio. Packungen dieser Schmerzmittel verkauft. Quelle: Jahrbuch Sucht 2008

## Warum werden Frauen mehr Arzneimittel verschrieben als Männern?

Pro Arztbesuch werden Frauen und Männern gleich viele Medikamente verordnet. Frauen gehen jedoch häufiger zu Ärzten. Auch Vorsorgeuntersuchungen werden von ihnen häufiger wahrgenommen. Diese größere Achtsamkeit gegenüber der eigenen Gesundheit mag dazu beitragen, dass Frauen in Deutschland eine um sieben Jahre höhere Lebenserwartung haben als Männer.

Wenn Frauen über ihre Beschwerden und ihr Befinden sprechen, stellen sie psychische Aspekte stärker in den Vordergrund. Eine Frau mit Herzbeschwerden, wird zum Beispiel eher die dadurch ausgelöste Angst in den Vordergrund rücken. Der Mann wird stärker die körperlichen Symptome wie Herzstiche und Atemnot betonen. Eine Folge davon: Männer werden Studien zufolge körperlich genauer und aufwändiger untersucht.

## Medikamente wirken bei Frauen anders als bei Männern

Bei Frauen und Männern werden die Wirkstoffe aus Arzneimitteln unterschiedlich im Körper verteilt und abgebaut. Fettlösliche Wirkstoffe z. B. werden bei Frauen langsamer abgebaut und wirken länger. Bei wasserlöslichen Wirkstoffen erreichen Frauen schneller einen höheren Wirkstoffpegel im Blut, da ihr Körper weniger Wasser enthält. Für den Abbau der Wirkstoffe ist die Leber zuständig. Die weibliche Leber enthält aber zum Teil andere Enzyme oder die gleichen Enzyme in einer anderen Konzentration. Zusätzlich wird die Verarbeitung der Wirkstoffe stark durch den Hormonspiegel beeinflusst und dieser ist bei Frauen vor den Wechseljahren in den verschiedenen Phasen des Monatszyklus völlig unterschiedlich. Die Wirkungen von Medikamenten sind deshalb bei Frauen weniger berechenbar und schwanken stärker als bei Männern.

Arzneimittelstudien wurden bislang vor allem an Männern durchgeführt. Erst seit dem Jahr 2004 wird in Deutschland der Aspekt Geschlecht stärker berücksichtigt. Die in Beipackzettel genannten Dosierungen und beschriebenen Nebenwirkungen unterscheiden bis heute nicht zwischen Männern und Frauen.\*

\* [http://www.springer-gup.de/media/pdf/fuer\\_alle\\_lesbar/05\\_07\\_PTA\\_10-18.pdf](http://www.springer-gup.de/media/pdf/fuer_alle_lesbar/05_07_PTA_10-18.pdf)

## Zu Risiken und Nebenwirkungen

Medikamente können neben erwünschten auch unerwünschte Wirkungen haben, sog. Nebenwirkungen. Sie können beispielsweise schläfrig machen oder den Magen belasten oder Symptome wie Schwindel und Schwitzen hervorrufen. Manche Medikamente verändern die Wahrnehmung oder die Reaktionsfähigkeit, ohne dass man das selbst bemerkt. Schlimmstenfalls sind bleibende Gesundheitsschäden, z. B. an Leber und Nieren, möglich. Auch freiverkäufliche Medikamente sind nicht frei von Nebenwirkungen. Auf diese sollte in der Apotheke beim Verkauf hingewiesen werden.

Werden mehrere Medikamente gleichzeitig eingenommen, steigt das Risiko für Nebenwirkungen. Zwischen den Wirkstoffen der verschiedenen Medikamente kann es zu unberechenbaren und manchmal gefährlichen Wechselwirkungen kommen. Bei jeder neuen Verordnung sollte deshalb geklärt werden, welche anderen Medikamente bereits eingenommen werden. Das schließt auch frei verkäufliche Mittel mit ein.

## Gefährliche Mischung: Alkohol und Medikamente

Alkohol beeinflusst die Wirkungsweise vieler Medikamente. Er kann sie beispielsweise unwirksam machen, ihre Wirkung verstärken oder schwere Nebenwirkungen hervorrufen. Medikamentengruppen, bei denen das Auftreten von Wechselwirkungen mit Alkohol bekannt ist, sind u. a. Mittel zur Behandlung von Bluthochdruck, Allergien, Magenbeschwerden oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Antibiotika.

Besonders gefährlich ist der gleichzeitige Gebrauch von Alkohol und Medikamenten mit Abhängigkeitspotenzial (siehe neben). Bei dämpfenden Mitteln wird die beruhigende, bei anregenden Mitteln die aktivierende Wirkung durch Alkohol verstärkt. Es kann zu lebensbedrohlichen Herz-Kreislauf-Problemen und gefährlichen Vergiftungen kommen und die Unfallgefahr steigt weiter. Ebenso wird die Gefahr einer Suchtentwicklung deutlich gesteigert, vor allem bei der Kombination zwischen „Benzodiazepinen“ und Alkohol.

## Welche Medikamente können abhängig machen?

Etwa 5 bis 6 Prozent aller häufig verordneten Arzneimittel besitzen ein eigenes Abhängigkeits- bzw. Suchtpotenzial, das heißt, man kann von ihnen abhängig werden. Zu den Medikamenten mit Abhängigkeitspotenzial gehören vor allem Schlaf- und Beruhigungsmittel mit einem Wirkstoff aus der Gruppe der Benzodiazepine, opiathaltige Schmerzmittel und sog. Stimulanzien („Aufputschmittel“). Bei einer Reihe weiterer Medikamente besteht ein Missbrauchspotenzial, ohne dass es zur Entwicklung einer Abhängigkeit vom Wirkstoff kommt. Missbrauch bedeutet, dass das Medikament eingenommen wird, ohne dass dies medizinisch sinnvoll ist.

### **Benzodiazepine**

Die meisten der abhängigkeits erzeugenden Medikamente gehören in die Gruppe der Schlaf- und Beruhigungsmittel und enthalten den suchterzeugenden Wirkstoff Benzodiazepin oder eines seiner Derivate (Abkömmlinge). Angewandt werden Benzodiazepine vor allem als Beruhigungs- und Schlafmittel sowie als Muskelrelaxans, z.B. bei durch Muskelverkrampfungen verursachten Rückenschmerzen. Benzodiazepine vermindern die Empfänglichkeit bestimmter Rezeptoren des Gehirns und wirken darüber zugleich angstlösend, ermüdend, schlafanstoßend, muskelentspannend und krampf lösend.

### **Handelsnamen häufig verordneter Benzodiazepine**

#### **Schlaf und Beruhigungsmittel:**

Radedorm rp, Noctamid rp, Lendormin rp, Flunitrazepam ratio rp, Remestan, Planum, Dalmadorm, Rohypnol

#### **Tranquilizer:**

Diazepam-ratiopharm, Adumbran, Tavor, Oxazepam-ratiopharm, Bromazanil-hexal, Normoc, Lexotanil 6, Faustan

#### **Muskelrelaxans:** Musaril

*Jahrbuch 2008*

Die Abhängigkeitsentwicklung kann bereits wenige Wochen nach Einnahmebeginn einsetzen. Als Entzugerscheinungen treten oft die Beschwerden verstärkt wieder auf, gegen die das Mittel ursprünglich helfen sollte. Häufig werden sie aber nicht als Entzugerscheinungen erkannt. Vielmehr werden sie irrtümlicherweise als Beweis dafür genommen, dass das Arzneimittel hilft und weiter eingenommen werden muss.

Die meisten Benzodiazepinabhängigen weisen eine sog. Niedrig-Dosis-Abhängigkeit auf. Das heißt die Betroffenen nehmen eine durchaus übliche Dosis ein, z. B. ein oder zwei Tabletten täglich.

Nach längerer, regelmäßiger Einnahme können nach dem Absetzen quälende Entzugerscheinungen auftreten, wie Zittern, starke Ängste, depressive Verstimmungen und Krampfanfälle auftreten. Wie stark die Entzugerscheinungen sein werden, ist nicht genau vorhersehbar. Manchmal setzen sie erst um einige Tage verzögert ein. Benzodiazepinhaltige Arzneimittel werden in der Regel ausgeschlichen, das heißt, schrittweise abgesetzt. Dies sollte immer mit ärztlicher Begleitung erfolgen!

### **Opioide und Stimulanzien**

Opiathaltige Mittel bzw. Opioide wirken betäubend und stark euphorisierend. Zu den Opioiden gehören z. B. Heroin, Morphin und Methadon. In der Medizin werden opiathaltige Schmerzmittel bei sehr starken Schmerzen angewendet, z. B. bei Krebs. Die Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung tritt dann hinter das Ziel der Schmerzlinderung zurück und wird durch die Art der Dosierung gering gehalten.

Zu den Stimulanzien gehören unterschiedliche Wirkstoffe, die den Organismus anregen. Sie werden in der Medizin z. B. zur Behandlung von Asthma eingesetzt. Als Appetitzügler werden sie wegen schwerer Nebenwirkungen, wie z. B. Herzrhythmusstörungen, und ihres Suchtpotenzials kaum noch verordnet. Im Leistungssport gelten Stimulanzien als Dopingmittel. Auch Ecstasy gehören zu den Stimulanzien.

### Weitere Medikamente mit Missbrauchspotenzial

Bei verschiedenen weiteren Medikamenten besteht ein Missbrauchspotenzial, ohne dass es zur Entwicklung einer Abhängigkeit vom Wirkstoff kommt. Zu diesen Medikamenten gehören Schlaf- und Beruhigungsmittel mit den Wirkstoffen Zolpidem, Zopiclon und Zaleplon, die nicht zur Benzodiazepin-Familie gehören, sowie verschiedene Psychopharmaka, wie Antidepressiva und Neuroleptika.

### Auch rezeptfrei erhältliche Medikamente werden teilweise in zu hohen Dosen oder zu lange eingenommen und können Schäden verursachen:

- ▶ Kopfschmerzmittel, insbesondere wenn der schmerzstillender Wirkstoff, Acetylsalicylsäure (ASS) oder Paracetamol, mit anregendem Koffein, kombiniert ist. (Mögliche Folgen: Gewöhnung mit extremer Dosissteigerung, z. B. 20 bis 50 Tabletten täglich, Kopfschmerzmittel-Kopfschmerz, im Extremfall Nierenversagen)
- ▶ Abführmittel (Gewöhnung, Flüssigkeitsverlust, Verdauungsprobleme)
- ▶ Schnupfensprays (Gewöhnung, Schädigung der Nasenschleimhäute)
- ▶ alkoholhaltige Stärkungsmittel wie sog. Geriatrika, vor allem in Kombination mit „Benzodiazepinen“, erhöhte Unfallgefahr, Sturzgefahr, Gefahr von Abhängigkeit

## Wie Sie Medikamentenproblemen vorbeugen können

### 1. Verzichten Sie auf jede dauerhafte Selbstmedikation

Grundsätzlich ist von jeder dauerhaften Selbstmedikation abzuraten. Anhaltende Schmerzen oder andere Beschwerden sollten immer sorgfältig diagnostiziert und ärztlich behandelt werden.

### 2. Lesen Sie den Beipackzettel

Leider sind Beipackzettel meist in einer schwer verständlichen Sprache geschrieben. Dennoch ist es sinnvoll, sie zu lesen:

- ▶ Sehen Sie die Liste der Inhaltsstoffe durch. Sind darunter Substanzen gegen die Sie allergisch sind?
- ▶ Beachten Sie die Warnhinweise.
- ▶ Achten Sie auf das Verfallsdatum.

### 3. Klären Sie offene Fragen

- ▶ Haben Sie genau verstanden, weshalb Sie dieses Medikament einnehmen sollen und welche Wirkung es haben soll?
- ▶ Wissen Sie, ob Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten zu erwarten sind?
- ▶ Wann sollen Sie das Medikament einnehmen? Vor, zu oder nach den Mahlzeiten?
- ▶ Dürfen Sie trotz Medikamenteneinnahme Alkohol trinken?
- ▶ Weiß die Ärztin/der Arzt welche anderen Medikamente Sie bereits einnehmen? Ist sie/er über bestehende Allergien und Unverträglichkeiten informiert?

### 4. Nehmen Sie verordnete Medikamente gewissenhaft ein

- ▶ Organisieren Sie Ihren Alltag und Ihre Arzneimittel so, dass Sie möglichst unweigerlich an die Einnahme Ihrer Medikamente erinnert werden.
- ▶ Verändern Sie niemals ohne ärztliche Rücksprache die Dosierung oder Einnahmehäufigkeit Ihrer Medikamente.
- ▶ Geben Sie verordnete Medikamente nicht an andere weiter.

### 5. Behalten Sie die Übersicht

Eine einfache – aber vollständige! – Liste aller von Ihnen eingenommenen Arzneimittel kann viel dazu beitragen, dass ein problematischer Medikamentengebrauch rechtzeitig erkannt wird. Nehmen Sie in diese Liste auch freiverkäufliche Mittel, wie Schmerz-, Erkältungs-, Vitamin- und Stärkungsmittel auf und notieren Sie, wie oft Sie diese ungefähr einnehmen. Sie können hierfür das auf **Seite X** dieser Broschüre abgedruckte Schema verwenden.

**Tragen Sie in die folgende Tabelle alle ärztlich verordneten Medikamente ein.**

Name des Medikaments	Grund der Verordnung bzw. Grund der Einnahme	Verordnet durch:	Dosierung bzw. Häufigkeit der Einnahme	Einnahme seit:	Beobachtete Nebenwirkungen

**Welche der folgenden freiverkäuflichen Arzneimittel und Mittel zur Nahrungsergänzung verwenden Sie? Bitte notieren Sie auch, wie häufig Sie diese verwenden:**

	Name	Grund der Einnahme	Häufigkeit der Einnahme
Schmerzmittel			
Allergiemittel			
Magenmittel			
Erkältungsmedizin			
Diätmittel			
Verdauungsmittel			
Vitamine			
Mineralien			
Homöopathische Mittel			
Sonstige			

## Bin ich medikamentenabhängig?

Die Frage, ob eine Medikamentenabhängigkeit besteht oder nicht, ist nicht leicht zu beantworten. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt oder einer anderen fachkundigen Person, zu der Sie Vertrauen haben, wenn Sie bereits seit mehreren Monaten oder Jahren Medikamente einnehmen, um:

Ihr psychisches Befinden zu verbessern und negative Gefühle, wie Angst, Trauer und Einsamkeit besser ertragen zu können.

- ▶ Schmerzen zu lindern, deren Ursachen Sie nicht kennen.
- ▶ Besser schlafen zu können oder Ihre Unruhe bzw. Nervosität in den Griff zu bekommen.
- ▶ Der längerfristige Gebrauch solcher Medikamente kann andererseits zu bestimmten Gewohnheiten und Schwierigkeiten führen. Wenn Sie eine der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten, kann das ein Hinweis auf ein Medikamentenproblem und eine eventuelle Abhängigkeit sein.
- ▶ Beunruhigt Sie die Vorstellung, mehrere Tage oder sogar Wochen auf „Ihr“ Medikament verzichten zu müssen?
- ▶ Haben Sie sich zur Sicherheit einen Vorrat dieses Medikaments angelegt?
- ▶ Haben Sie über die Zeit der Einnahme hinweg die Dosis gesteigert, da die Wirkung des Medikaments nachließ und die ursprünglichen Beschwerden trotz Einnahme des Medikaments wiederkamen?
- ▶ Verbergen Sie vor anderen, dass Sie dieses Medikament einnehmen bzw. wie häufig und in welcher Dosis Sie dieses Medikament einnehmen?

**Suchen Sie fachlichen Rat und Hilfe, wenn Sie mit einem Medikament nicht zurecht kommen oder eine Abhängigkeit befürchten. Setzen Sie niemals eigenmächtig ein Medikament ab und nehmen Sie Medikamente immer in der verordneten Dosis ein! Jede Veränderung der Einnahme muss vorher mit Arzt bzw. Ärztin abgestimmt werden!**



**TABAK**  
rauchfrei ist besser

**BRIGITTE, 48:**

„Vor 5 Jahren habe ich nach mehr als 25 Jahren aufgehört zu rauchen. Versucht habe ich es schon die Jahre davor immer wieder. Schließlich habe ich mir Nikotinkaugummis gekauft.“

Manchmal plagt mich heute noch die Lust auf eine Zigarette, aber ich lasse die Finger davon. 6 Kilo habe ich im ersten Jahr zugenommen. Das war hart, aber ich habe mir ein neues Rad gekauft und beim Essen auf Fett und Süßigkeiten verzichtet.

Mein Mann hat mich unterstützt. Das hat unserer Ehe neuen Schwung gegeben. Kurzum: Ich fühle mich richtig wohl.“



## Wie viele Frauen rauchen?

Das Statistische Bundesamt erhebt alle vier Jahre Daten zur Verbreitung des Rauchens in Deutschland. Im Jahr 2005 ergab sich folgendes Bild:

### 19 von 100 Frauen rauchen täglich, davon rauchen

- ▶ 2 jeden Tag mehr als 20 Zigaretten
- ▶ 8 jeden Tag zwischen 5 und 15 Zigarette
- ▶ 9 zwischen 1 und 5 Zigaretten.

### 4 von 100 Frauen rauchen gelegentlich.

### 77 von 100 Frauen rauchen nicht, davon sind

- ▶ 14 Frauen Ex-Raucherinnen.

Das bedeutet: 28,5 von insgesamt 36,5 Millionen Frauen sind Nicht-raucherinnen, 5 Mio. von ihnen sind Ex-Raucherinnen. 8 Millionen Frauen in Deutschland sind Raucherinnen, die weitaus meisten von ihnen rauchen täglich.

*Quelle: Statistisches Bundesamt Mikrozensus*

## Nikotin – die unterschätzte Droge

Der für die psychischen Wirkungen des Tabakrauchens entscheidende Inhaltsstoff ist Nikotin, ein starkes Pflanzengift. Nikotin gelangt sehr schnell über die Lunge ins Blut und erreicht bereits wenige Sekunden nach einem „Lungenzug“ das Gehirn. Im Gehirn lagert sich Nikotin an verschiedenen Nervenzellen an und setzt eine Vielzahl von Neurotransmittern (Botenstoffe zum Austausch von Nervenimpulsen zwischen den Zellen) mit unterschiedlichen Wirkungen frei. Zu nennen sind beispielsweise das anregende und appetithemmende Noradrenalin sowie das angst-, stress- und schmerzmindernde Endorphin.

Nikotin wurde als Droge lange unterschätzt. Heute wird das Sucht- oder Abhängigkeitspotenzial von Nikotin, das heißt seine Fähigkeit, eine Sucht auszulösen, mit dem von Heroin verglichen. Rauchen ist immer noch an vielen Orten und bei vielen Gelegenheiten akzeptiert. Gerade deshalb kann die Zigarette fast unbemerkt zu einer scheinbar unentbehrlichen Begleiterin im Alltag werden.

Der weibliche Körper baut Nikotin langsamer ab als der männliche.\* Das heißt, das Nikotin bleibt länger im Körper und die Wirkung hält länger an. Dadurch wird die ohnehin große Suchtgefahr vielleicht noch verstärkt.

*\* Primer/WHO*

## Wie Rauchen der Gesundheit von Frauen schadet

Rauchen kann bei Frauen wie bei Männern viele schwere Krankheiten auslösen. Selbst wenige Zigaretten täglich stellen ein deutliches Risiko für die Gesundheit dar. Einen Grenzwert für einen unbedenklichen Tabakgebrauch gibt es nicht. Rauchen eine Frau und ein Mann gleich viel, ist das Krankheitsrisiko für die Frau aber noch höher.

Insgesamt ist das Krebsrisiko für Raucherinnen und Raucher etwa verdoppelt. Besonders eng ist der Zusammenhang zwischen Lungenkrebs und Rauchen. Es hat sich gezeigt, dass Raucherinnen in der Regel schneller an Lungenkrebs erkranken als Männer.\* Noch in den 1950er Jahren galt es als unschicklich, wenn Frauen rauchten. Seit den 1970er und 1980er Jahren setzten sich Frauen zunehmend über dieses „Verbot“ hinweg und die Zahl der Raucherinnen stieg stark an. Damals lag Lungenkrebs auf Rang 18 der häufigsten Todesarten bei Frauen. Heute liegt er auf Rang 8.\*\*

*\* WHO Primer \*\*PM Destatis 217, 25.5.2007*

Ebenfalls stark erhöht ist für Raucherinnen das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden und für Durchblutungsstörungen. Denn Rauchen fördert die Arteriosklerose der Gefäße. Bei dieser Krankheit verengen sich die Blutbahnen durch Ablagerungen. Raucherinnen, die mit „der Pille“ verhüten, sind besonders gefährdet, da sich bei Ihnen leichter Thrombosen (Blutgerinnsel) bilden. Ihr Risiko für einen Herzinfarkt kann bis auf das 20-fache steigen!

Chronische Bronchitis und Lungenemphysem („Blählunge“ – viele Lungenbläschen sind geplatzt, andere übermäßig erweitert, so dass die Lunge nicht mehr genug Sauerstoff aufnehmen kann) sind schwere Lungenkrankheiten, die fast immer durch das Rauchen verursacht sind.

### **Rauchen hat viele weitere Folgen für die Gesundheit, die oft weniger bekannt sind:**

Rauchen stört den Hormonhaushalt und senkt die Fruchtbarkeit: Rauchen beeinträchtigt die Fruchtbarkeit von Frauen, indem es den Östrogenspiegel senkt. Dadurch kann das Heranreifen einer befruchtungsfähigen Eizelle verhindert werden. Raucherinnen berichten zudem über stärkere Regelschmerzen und kommen früher in die Wechseljahre.

Andererseits kann Rauchen ebenfalls durch die Beeinflussung des Östrogenspiegels die Wirksamkeit der kombinierten Pille herabsetzen und so das Risiko einer ungewollten Schwangerschaft erhöhen.

[http://www.aok.de/ich-werde-nichtraucher/htm/fakten\\_gesund.php#sexualitaet](http://www.aok.de/ich-werde-nichtraucher/htm/fakten_gesund.php#sexualitaet)

### **Rauchen erhöht das Osteoporose-Risiko:**

Osteoporose ist der Abbau von Knochenmasse „Knochenschwund“ mit der Folge, dass die Knochen leicht brechen und es zu schmerzhaften Verformungen kommt. Östrogenmangel fördert das Entstehen von Osteoporose. Frauen nach den Wechseljahren sind besonders gefährdet. Rauchen erhöht aber auch das Osteoporose-Risiko von Männern und jüngeren Frauen.

spiegelonline Wissenschaft 6. Juni 2006

Eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, vorzeitige Hautalterung und Faltenbildung, Rückenschmerzen, Parodontitis (Zahnfleischentzündungen), Mundgeruch und Zahnbeläge sowie Wundheilungsstörungen sind weitere mögliche gesundheitliche Folgen des Rauchens.

### **Das Märchen von der leichten Zigarette**

Seit dem Jahr 2003 dürfen Zigaretten die Bezeichnung „Leicht“ oder „Mild“ nicht mehr auf der Schachtel tragen. Der Grund: Es wurde festgestellt, dass diese Zigaretten nicht weniger schädlich sind, als andere mit einem höheren Nikotin- und Kondensatgehalt. Der geringere Schadstoffgehalt, führt dazu, dass mehr Zigaretten geraucht werden und dass der Tabakrauch tiefer inhaliert wird. Dieses tiefe Inhalieren verursacht eine Lungenkrebsart, die besonders schwer zu behandeln ist.

Leichtzigaretten sind ein Produkt, das entwickelt wurde, um den Einstieg in das Rauchen zu erleichtern und die Angst der Raucherinnen und Raucher vor Krankheiten zu beschwichtigen. Vor allem Frauen und Jugendliche rauchen „leichte“ Zigarette. Fachleute der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfehlen deshalb heute sogar, dass ein Mindestgehalt an Kondensat und Nikotin vorgeschrieben werden sollte.

*WHO, Women and the Tobacco Epi-demic, S. 75*

## **Rauchen aus 2. Hand**

Wo geraucht wird, rauchen alle Anwesenden mit. Kurzfristig führt der Aufenthalt in verrauchten Räumen zu Beschwerden wie Reizungen der Atemwege, Kopfschmerzen, Atembeschwerden und Husten. Langfristig kann Passivrauchen die gleichen schweren Krankheiten hervorrufen, wie das aktive Rauchen selbst. Das Deutsche Krebsforschungszentrum schätzt, dass in Deutschland mehr als 3000 Menschen jedes Jahr an den Folgen des Passivrauchens sterben.

Quelle ergänzen, PM DKFZ, 9.12.2005

In Gegenwart von Nicht-Raucherinnen und Nicht-Rauchern sollte grundsätzlich auf das Rauchen verzichtet werden. Die Gifte des Tabakrauchs lagern sich auf Möbeln, Vorhängen, Teppichen etc. ab. Lüften alleine genügt nicht. Darum ist es am besten, wenn nur im Freien geraucht wird. Auf keinen Fall sollte in Autos oder Kinderzimmern, in Gegenwart von schwangeren Frauen, Kindern und von Asthma- oder Herzkranken geraucht werden.

### **Umgekehrt ist es das Recht einer Raucherin sich gegen Angriffe und Herabsetzungen zu wehren:**

„Ich kann verstehen, dass du deine Gesundheit schützen möchtest und nehme darauf gerne Rücksicht. Meine Gesundheit ist aber in erster Linie meine Angelegenheit. Du kannst mir als Freundin raten, aber bitte setze mich nicht ständig unter Druck.“

## Rauchen, Kinderwunsch und Elternschaft

Rauchen senkt die Fruchtbarkeit von Frauen (siehe Seite X). Noch stärker beeinflusst es die Zeugungsfähigkeit des Mannes. Eine Studie ergab, dass die Zeugungsfähigkeit täglicher Raucher von mindestens vier Zigaretten um 75 Prozent geringer ist.

[http://www.aok.de/ich-werde-nichtraucher/htm/fakten\\_gesund.php#sexualitaet](http://www.aok.de/ich-werde-nichtraucher/htm/fakten_gesund.php#sexualitaet)

Während der Schwangerschaft erhöht Rauchen die Gefahr einer Fehl-, Früh- oder Todgeburt. Kinder von Raucherinnen wiegen bei der Geburt im Durchschnitt weniger und leiden häufiger an Allergien. Ist die Schwangere – zum Beispiel weil ihr Partner raucht – zum Passivrauchen gezwungen, schadet dies natürlich ebenfalls der Gesundheit von Mutter und Kind.

Ein werdender Vater, der aufhört zu rauchen, unterstützt seine Partnerin und zeigt, wie wichtig ihm die Gesundheit seiner Frau und seines Kindes ist. Frauen fühlen sich oft allein gelassen, wenn von ihnen ein gesunder Lebensstil erwartet wird, während ihr Partner weiterlebt wie bisher. Nicht zu vergessen: ein (werdender) Vater, der aufhört zu rauchen, verbessert seine Gesundheit und spart Geld, das der Familie zu Gute kommt.

Für viele Mütter sind die ersten Wochen nach der Geburt schwierig. Sie müssen zum einen eine völlige Umstellung ihres Lebens verkraften. Durch den Abfall der Schwangerschaftshormone erleben zudem viele Frauen ein Stimmungstief („Baby Blues“). In dieser Zeit ist die Rückfallgefahr für die Frau sehr hoch. Ein Partner, der selbst rauchfrei bleibt, kann eine große Hilfe sein.

Kinder sollten nicht durch Passivrauchen belastet werden – Eltern, die nicht rauchen, können ihren Kindern problemlos ein rauchfreies Zuhause bieten und sie tragen viel dazu bei, dass ihr Kind später einmal ebenfalls rauchfrei bleiben wird.

## Rauchen als Diät?

Die Auswirkungen des Rauchens auf das Gewicht sind ein Aspekt der für viele Mädchen und Frauen besonders wichtig ist. Junge Mädchen fangen eher an zu rauchen, wenn sie unzufrieden mit ihrem Gewicht sind oder Angst haben, dick zu werden. Später ist die Angst vor einer Gewichtszunahme für Frauen häufig ein Grund weiterzurauchen bzw. wieder rückfällig zu werden.

Nikotin kann Hungergefühle dämpfen. Zugleich ist das Rauchen einer Zigarette eine Beschäftigung für Mund und Hände, die z. B. den Griff nach etwas Süßem ersetzen kann. Hinzu kommt, dass der Energieverbrauch einer starken Raucherin um bis zu 300 Kilokalorien erhöht ist. Im Durchschnitt sind Raucherinnen etwa um 2 bis 3 kg leichter. Für diesen geringen „Gewichtsvorteil“ geht eine Raucherin ein enormes gesundheitliches Risiko ein. Aus gesundheitlicher Sicht ist Rauchen zur Gewichtskontrolle ganz entschieden abzulehnen. Für tatsächliche Gewichtsprobleme ist Rauchen ohnehin keine Lösung. Nach einem Rauchstopp nehmen die meisten Frauen (und Männer) tatsächlich etwas zu. Die durchschnittliche Gewichtszunahme liegt bei drei bis vier Kilogramm.\*

\* You Can Control Your Weight as You Quit Smoking / U.S. Depart. of Health a. Human Services

**Eine stärkere Gewichtszunahme betrifft vor allem die Frauen, die bereits vorher übergewichtig waren oder zu starken Gewichtsschwankungen neigen. Frauen, die einen Ausstiegsversuch planen, sollten deshalb Folgendes bedenken:**

- ▶ Frauen, die eine Gewichtszunahme um einige Pfund akzeptieren können, ersparen Sie sich viel Stress. Ihre Aussichten auf eine erfolgreiche Tabakentwöhnung sind deutlich höher.
- ▶ Eine Diät parallel zu einem Ausstiegsversuch ist nicht empfehlenswert. Die meisten Menschen sind damit überfordert, so dass weder die Diät noch die Tabakentwöhnung gelingt.
- ▶ Die beste Methode, um eine Gewichtszunahme gering zu halten oder zu vermeiden, ist nach heutigem Wissen eine mäßige Steigerung der körperlichen Aktivitäten und damit des Energieverbrauchs.
- ▶ Zusätzlich sollte natürlich darauf geachtet werden, dass die Kalorienzufuhr nicht erhöht wird. Studien zeigen, dass die Kalorienaufnahme nach einem Rauchstopp vor allem deshalb steigt, weil zwischen den Mahlzeiten mehr „Snacks“ gegessen werden.

## Aufhören lohnt sich!

Es ist nicht leicht mit dem Rauchen aufzuhören, aber es ist möglich. Von allen Frauen, die anfangen zu rauchen, hört jede zweite Frau bis zum Alter von 50 Jahren wieder auf.

*Jahrbuch Sucht 2007, S. 65 f*

**Die Liste der Vorteile eines Rauchstopps ist lang. Manche werden sehr kurzfristig spürbar, andere erst auf mittlere Sicht. Manche sind vor allem für junge Frauen bedeutsam, andere eher für Frauen in der Lebensmitte oder im höheren Alter. Wichtig ist, dass eine Raucherin die Argumente findet, die für Sie persönlich wirklich bedeutsam sind und die sie motivieren können, den Ausstieg in Angriff zu nehmen.**

- ▶ Das Atmen fällt leichter.
- ▶ Die Haut wirkt frischer.
- ▶ Die Chance, schwanger zu werden und ein gesundes Kind zu gebären, wächst.
- ▶ Der Körper erhält mehr Sauerstoff, die körperliche Fitness verbessert sich.
- ▶ Das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, sinkt bereits 24 Stunden nach der letzten Zigarette.
- ▶ Die Durchblutung, vor allem von Armen und Beinen, verbessert sich.
- ▶ Andere Menschen werden nicht länger gezwungen, ihretwegen gesundheitsschädigenden Tabakrauch einzuatmen.
- ▶ Das Geld, das vorher für das Rauchen gebraucht wurde, steht für andere Dinge zur Verfügung.
- ▶ Nicht-Raucherinnen sind Kindern und Jugendlichen ein gutes Beispiel und können andere Raucherinnen und Raucher ermutigen, ebenfalls mit dem Rauchen aufzuhören.
- ▶ Man ist nicht mehr abhängig von Nikotin und seinen Wirkungen und muss z. B. nicht mehr vor die Tür gehen, um eine zu rauchen.
- ▶ Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl werden gestärkt.
- ▶ Die Angst vor schweren Krankheiten lässt nach.
- ▶ Haare, Haut, Atem und Kleidung riechen nicht mehr nach Rauch.
- ▶ Man schmeckt und riecht besser.
- ▶ Der Raucherhusten hört allmählich auf.
- ▶ Die Anfälligkeit für Erkältungen geht zurück, Gleiches gilt für das Risiko, an einer Grippe zu erkranken oder eine Lungenentzündung zu erleiden.
- ▶ Das Risiko für Gefäßerkrankungen bzw. deren Fortschreiten sinkt stark.
- ▶ Das Krebsrisiko sinkt innerhalb von fünf Jahren um die Hälfte, nach 10 Jahren ist das Lungenkrebsrisiko auf normales Niveau gesunken.

# VERÄNDERUNG IST MÖGLICH



**JULIA, 24:**

„Max war nicht geplant, aber dann wollten wir beide das Kind. Bis zur Geburt habe ich auch nicht geraucht. Danach wollte ich aber möglichst schnell mein Gewicht wieder. Da habe ich dann nachmittags und abends wieder geraucht. Und wenn ich mit Tanja ausging.

Kurz nach Max 1. Geburtstag war es dann aus zwischen Stefan und mir... Jetzt rauche ich fast eine Schachtel am Tag. Max gegenüber habe ich ein schlechtes Gewissen, auch wenn ich immer lüfte. Aufhören wäre schon schön...“

Möchten Sie aufhören zu rauchen? Haben Sie den Wunsch, Ihren Alkoholkonsum oder Ihren Medikamentengebrauch einzuschränken? Die folgenden Tipps können Ihnen dabei helfen.

**Achtung! Wenn Sie ein ärztlich verordnetes Medikament einnehmen, gilt: Jede Veränderung der Einnahme muss vorher mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin oder einer anderen fachkundigen Person abgestimmt sein. Dennoch können auch Sie von diesen Tipps profitieren.**

### 1. Nehmen Sie sich Zeit für sich

Haben Sie Zeit? Zeit um aufmerksam gegenüber Ihrer Gesundheit und Ihren Wünschen zu sein? Der Alltag vieler Frauen ist gespickt mit Pflichten. Frauen, die kleine Kinder haben oder Angehörige pflegen, müssen oft rund um die Uhr für andere da sein. Versuchen Sie, wenigstens für einige Stunden in der Woche jemanden zu finden, der Sie von Ihren Verpflichtungen entlastet. Suchen Sie eine Möglichkeit, jeden Tag wenigstens eine halbe Stunde ungestört zu sein.

### 2. Festigen Sie Ihre Motivation

Je verlockender Ihnen ein Ziel erscheint, umso mehr Energie werden Sie aufbringen können, es zu erreichen. Führen Sie sich deshalb nicht nur die Nachteile, sondern vor allem die Vorteile einer Verhaltensänderung vor Augen. Malen Sie sich in leuchtenden Farben aus, wie schön es sein wird, wenn Sie z. B. morgens aufstehen, ohne Kopfschmerzen zu haben oder sich Selbstvorwürfe zu machen. Stellen Sie sich vor, wie gut Sie sich fühlen werden, wenn Sie beim Sport wieder fitter sind.

Eine gute Unterstützung ist es, einmal die Nachteile des bisherigen Verhaltens und die Vorteile einer Verhaltensänderung in einer Tabelle festzuhalten. Welches sind für Sie persönlich die drei wichtigsten Gründe, Ihr Verhalten zu ändern?

### Nachteile meines bisherigen Verhaltens


### Vorteile einer Verhaltensänderung


### 3. Stärken Sie Ihre Zuversicht

Der Glaube versetzt Berge. Der Glaube daran, dass die gewünschte Verhaltensänderung tatsächlich gelingen wird, ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für den Erfolg. Wie zuversichtlich sind Sie?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 Ich bin gar nicht zuversichtlich  
10 Ich glaube fest an meinen Erfolg

Warum schätzen Sie Ihre Erfolgsaussichten nicht geringer ein. Was lässt Sie daran glauben, dass Sie es schaffen werden? Und warum ist Ihre Zuversicht nicht noch größer? Fehlt Ihnen bspw. die Unterstützung eines nahestehenden Menschen? Haben Sie große Angst vor einer Gewichtszunahme oder schlaflosen Nächten und stundenlangen Grübeleien? Was können Sie tun, um Ihre Zuversicht und Ihre Aussicht auf Erfolg weiter zu stärken?

Hilfreich kann es sein, sich an schwierige Situationen zu erinnern, die Sie schließlich meistern konnten. Machen Sie sich auch bewusst, dass Sie erste wichtige Schritte bereits unternommen haben:

**Sie denken ernsthaft über eine Verhaltensänderung nach und Sie sind dabei, sich sorgfältig vorzubereiten.**

Vielleicht haben Sie früher schon einmal versucht, ihr Verhalten zu verändern – leider ohne dauerhaften Erfolg? Das ist kein Grund, es nicht noch einmal zu versuchen. Im Gegenteil! Heute weiß man, dass die Veränderung von Verhaltensweisen, wie Ernährung, Rauchen und der Konsum alkoholischer Getränke, ein Lernprozess ist, in dem es Fortschritte aber auch Rückschläge gibt. Untersuchungen belegen, dass beim Rauchen mit jedem ernsthaften Ausstiegsversuch, die Chancen auf einen dauerhaften Erfolg steigen.

**4. Beobachten Sie das Verhalten, das Sie verändern möchten**

Es ist sinnvoll, das Verhalten, das Sie verändern möchten, zunächst genau zu beobachten.

- ▶ Wie viel rauchen/trinken Sie?
- ▶ Wann und wo greifen Sie zu Alkohol und/oder Tabak?
- ▶ Welche Medikamente nehmen Sie wann und weshalb ein?

Am besten ist es, für einige Tage ein Protokoll zu führen. Ein entsprechendes Formular finden Sie **auf Seite X** dieser Broschüre. Ein solches Protokoll kann Ihnen wichtige Hinweise geben. **(Tipp 4 und 5)**

**5. Durchbrechen Sie Ihre Routinen**

Anhand des Protokolls können Sie z. B. sehen, welche festen Gewohnheiten (Routinen) Ihren Tabak-, Alkohol- und Medikamentengebrauch kennzeichnen. Rauchen Sie z. B. immer, wenn Sie zum Telefon greifen? Schenken Sie sich immer ein Glas Wein ein, wenn Sie die Abendnachrichten einschalten?

Wenn Sie eben diese Routinen bereits durchbrechen, bevor Sie die gewünschte Verhaltensänderung endgültig in die Tat umsetzen, steigen Ihre Erfolgsaussichten. Hierfür können Sie Regeln aufstellen, wie:

- ▶ Ich trinke immer zuerst ein alkoholfreies Getränk.
- ▶ Ich rauche nicht mehr im Auto oder während der Arbeit, sondern mache immer ganz bewusst eine Rauchpause.
- ▶ Bevor ich mein Medikament einnehme, lese ich immer erst 20 Minuten im Bett und stehe dann noch einmal auf.

**Welche Regeln könnten für Sie ganz persönlich von Nutzen sein?**

- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....

**6. Bereiten Sie sich auf kritische Situationen vor**

Mit Hilfe des Protokolls können Sie auch erkennen, in welchen Situationen es Ihnen vermutlich besonders schwer fallen wird, nicht auf Ihr gewohntes Verhalten zurückzugreifen. Es kann sehr hilfreich sein, wenn Sie sich einmal gezielt überlegen, wie Sie diese Situationen und Stimmungen in Zukunft ohne den Griff zu Zigarette, Tablette oder Glas meistern könnten.

Mein bisheriges Verhalten	So könnte ich mich in Zukunft verhalten
Ich trinke mehr Alkohol, wenn ich mich geärgert habe.	Bevor ich mir ein Glas einschenke, werde ich aufschreiben, was mich geärgert hat.
Wenn ich Stress habe, rauche ich besonders viel, um mich zu entspannen.	Ich werde, bevor ich rauche, 10 Mal tief durchatmen und mir sagen, dass das Rauchen nichts an den Ursachen des Stresses ändert.

## 7. Bitten Sie Freunde und Angehörige um Unterstützung

Die Entscheidung, Ihren Alkohol-, Tabak- oder Medikamentengebrauch zu überprüfen und einzuschränken, kann Ihnen niemand abnehmen. Die Menschen in Ihrer Umgebung können Ihnen aber eine große Hilfe sein, indem sie:

- ▶ Ihnen in kritischen Situationen beistehen. Sie können Ihnen beispielsweise anbieten, jederzeit telefonisch oder per SMS für Sie erreichbar zu sein.
- ▶ zumindest in der ersten Zeit in Ihrer Gegenwart ebenfalls auf das Rauchen bzw. auf alkoholische Getränke verzichten.
- ▶ gemeinsam mit Ihnen etwas unternehmen, das Sie ablenkt.
- ▶ sich Belohnungen für Sie ausdenken und mit Ihnen teilen.

## 8. Legen Sie fest, wann Ihr Tag X sein wird.

Nachdem Sie Ihre Entscheidung getroffen haben, ist es wichtig, einen Zeitpunkt oder Zeitplan für die geplante Veränderung festzulegen. Legen Sie fest, von welchem Tag an, Sie nicht mehr rauchen werden. Schreiben Sie auf, von welchem Tag an Sie nicht mehr rauchen oder weniger/keinen Alkohol mehr trinken werden. Halten Sie z. B. gemeinsam mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt fest, von welchem Tag an und in welchen Schritten Sie Ihr Medikament absetzen möchten.

## 9. Widerstehen Sie den Momenten starken Verlangens

In manchen Momenten kann der Wunsch zu rauchen, ein alkoholisches Getränk zu trinken oder sich durch die Einnahme einer Tablette, Erleichterung zu verschaffen, nahezu übermächtig werden. Dieses starke Verlangen hält aber meist nur wenige Minuten an und flaut danach wieder ab. Diese Minuten gilt es „ohne“ zu überstehen. Sie können sich beispielsweise vornehmen, erst noch ein Glas Wasser in kleinen Schlucken zu trinken, zehn Minuten spazieren zu gehen, eine Liste Ihrer Erledigungen für morgen zu schreiben, 15 mal tief durchzuatmen, eine Freundin oder einen Freund anzurufen.

Eine andere Strategie ist es, sich grade nicht abzulenken, sondern sich ganz auf dieses Verlangen zu konzentrieren. Dabei können Sie beobachten, wie sich das Verlangen wie eine Welle aufbaut bis sie ihren höchsten Punkt erreicht, an dem sie bricht und verebbt.



Lassen Sie nicht zu, dass Gedanken wie: „Ich muss jetzt unbedingt rauchen“, oder: „Das ist ja nicht zum aushalten“ Ihren Willen schwächen. Sagen Sie sich lieber Sätze wie: „Ich würde jetzt zwar gerne rauchen, aber in fünf Minuten sieht das wieder anders aus“, oder: „Wenn ich jetzt standhaft bleibe, werde ich morgen stolz auf mich sein.“ Nach wenigen Tagen treten die Momente starken Verlangens bereits seltener auf und Sie werden Ihnen gelassener begegnen können.

### 10. Belohnen Sie sich für Ihre Erfolge

Die Liste der kleinen und großen Extras, mit denen Sie sich belohnen können, ist lang: ein Stadtbummel, eine neue CD, ein Parfüm, ein Kinobesuch, Essen gehen, u.v.m.

Achten Sie darauf, dass Sie auf Ihre ersten Belohnungen nicht allzu lange warten müssen. Erklären Sie nichts zur Belohnung, was Sie ohnehin brauchen und wählen Sie keine Belohnung aus, die für Sie schwer umsetzbar ist. Wie z. B. sollen Sie sich auf ein Wochenende in London freuen, wenn Sie niemanden haben, der Ihre Kinder betreut?

Eine andere Art der Belohnung, ist das Eigenlob. Belohnen Sie sich selbst, indem Sie sich loben! Das mag ungewohnt sein, hat sich aber bewährt. Sagen Sie zu sich selbst Sätze wie:

- ▶ „Ich zeige Durchhaltevermögen. Ich habe schon seit ... Tagen nicht geraucht“
- ▶ „Ich kann stolz darauf sein, dass ich gestern Abend, obwohl ich mich mit ... gestritten habe, keinen Alkohol getrunken habe.“
- ▶ Obwohl ich sehr unruhig war, habe ich wie vereinbart nur eine halbe Tablette eingenommen. Das war eine starke Leistung von mir.

### 11. Seien Sie aktiv

Es wird Ihnen besser gehen und die gewünschte Veränderung wird Ihnen leichter fallen, wenn Sie Ihr „neues Leben“ möglichst aktiv gestalten. Verwenden Sie Ihre Fantasie und Energie darauf, Aktivitäten zu planen, an denen Sie Freude haben – anstatt daran zu denken, was Sie nicht mehr tun möchten. Gibt es Hobbies, Interessen und Freundschaften, die Sie gerne wieder mehr pflegen würden?

Jede Art von Sport und körperlicher Bewegung hat eine Vielzahl von positiven Effekten. Die Zahl der Stresshormone im Blut sinkt und man fühlt sich ausgeglichener. Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt. Dadurch werden Schadstoffe schneller aus dem Körper ausgeschieden. Nicht zuletzt hilft ausreichend Bewegung, eine vielleicht befürchtete Gewichts- zunahme zu vermeiden. Auch in puncto Essen und Trinken ist eine aktive Haltung befriedigender als eine passive. Planen Sie bewusst, was Sie essen und trinken möchten. Freuen Sie sich lieber auf ein gutes, fettarmes Steak oder frisches Obst, anstatt daran zu denken, dass Sie Pommes und Kuchen meiden sollten.

### 12. Geben Sie nicht auf!

Meist dauert es Jahre bis es so weit ist, dass Rauchen, alkoholische Getränke oder die Einnahme eines psychoaktiven Medikaments ein fester Bestandteil des Lebens geworden sind. Manchmal für Jahrzehnte. Deshalb ist es natürlich, dass auch der Ausstieg längere Zeit dauern kann. Sie sollten daher Geduld mit sich selbst haben. Bleiben Sie bei Ihrem Entschluss und geben Sie sich eine zweite, dritte, vierte, ... Chance. Nutzen Sie bei Bedarf weitere Hilfen.

**Veränderung ist möglich!**

# ES GEHT UM MEHR

**SANDRA, 45:**

„Ich arbeite im Einzelhandel. Jeweils zu zweit sind wir für den ganzen Laden verantwortlich. Auspacken, Regale auffüllen, Kassieren – alles. Und meinen Haushalt habe ich auch noch zu versorgen. Ich habe oft Rückenschmerzen, weil mir das alles zu viel wird. Ich sehe im Moment aber auch keine andere Lösung. Wir brauchen das Geld.“

Zugleich habe ich in der Apothekerzeitung gelesen, dass eine regelmäßige Medikamenteneinnahme zu gesundheitlichen Schäden führt, die nicht einfach so auf mich nehmen will. Ich werde mal mit meiner Apothekerin sprechen. Bei der habe ich ein gutes Gefühl, bestimmt kann sie mir weiterhelfen.“



# ES GEHT UM SIE!

Der Verzicht auf das Rauchen und ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol und Medikamenten sind wichtige Schritte hin zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. Man fühlt sich besser und ist körperlich und geistig leistungsfähiger. Beschwerden wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Reizungen des Magens, Durchschlafschwierigkeiten, häufige Erkältungen u. a. m. können abklingen. Psychische Störungen wie Ängste, Depressionen, Nervosität und das Gefühl, ständiger Überforderung können sich bessern. Mehr beruflicher Erfolg, ein besseres Familienleben und neue Impulse für die Partnerschaft sowie ein größerer finanzieller Spielraum sind ebenfalls möglich.

Es gibt aber auch eine Kehrseite. Tabak, Alkohol oder Medikamente können auch dazu verwendet werden, um schmerzhafte Gefühle und schwierige Lebenslagen besser ertragen zu können. Mit dem Verzicht auf die Wirkung der psychoaktiven Substanz müssen diese Belastungen ggf. wieder ungedämpft ertragen werden. Gelingt es nicht, die grundlegenden Probleme nun ebenfalls anzugehen, ist die Gefahr groß, dass es zu einem Rückgriff auf die bekannten Hilfsmittel kommt. Vielleicht wird mit dem Verzicht auf die psychoaktive Substanz auch erst deutlich, wie stark die Gewöhnung bereits ist, oder dass eine psychische oder sogar körperliche Abhängigkeit entstanden ist.

## Gründe für den Substanzmissbrauch bei Frauen

Studien und Untersuchungen zeigen, dass viele Frauen, die psychoaktive Substanzen missbrauchen, sozial benachteiligt sind und unter schweren Belastungen leiden. **Häufiger als Männer benutzen Frauen Tabak, Alkohol und psychoaktive Medikamente, um:**

- ▶ ihr Gewicht zu kontrollieren
- ▶ Stress oder Langeweile abzubauen
- ▶ ihre Stimmung aufzuhellen
- ▶ Depressionen in den Griff zu bekommen
- ▶ Sexuelle Hemmungen zu überwinden
- ▶ ihr Selbstvertrauen in schwierigen Situationen zu steigern

Als Hauptrisikofaktoren für die Entwicklung einer Sucht- bzw. Abhängigkeitserkrankung bei Frauen gelten heute sexuelle und andere Gewalterfahrungen und Essstörungen.

### Risikofaktor (sexuelle) Gewalt:

Sexueller Missbrauch und andere Gewalterfahrungen sind extreme Erlebnisse, die schwerste psychische Verletzungen hinterlassen und z. B. zu Ängsten und Depressionen führen. Überdurchschnittlich viele der Frauen, die psychoaktive Substanzen missbrauchen oder von ihnen abhängig sind, haben diese Erfahrungen machen müssen.

### Risikofaktor Essstörungen:

Essstörungen – vor allem Ess-Brech-Sucht (Bulimie) und Esssucht mit starkem Übergewicht gelten ebenfalls als Hauptrisikofaktor für den Missbrauch von Tabak und Medikamenten wie Abführmitteln und aufputschenden Mitteln, sowie von alkoholischen Getränken. (Obwohl Alkohol viele Kalorien enthält, wird er von Frauen mit Essstörungen getrunken, um Hungergefühle zu dämpfen.)

Wenn der Gebrauch psychoaktiver Mittel eine Reaktion auf so schwere Belastungen ist, kann es verständlicherweise besonders schwer fallen, den Willen und die Kraft für eine dauerhafte Veränderung zu finden und das Leben nüchtern zu ertragen. Manchmal kann es tatsächlich sinnvoll sein, zunächst andere Probleme in Angriff zu nehmen und eine Veränderung des Umgangs mit Tabak, Alkohol und Medikamenten auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben.

Möglicherweise können Sie Ihren Willen zur Veränderung stärken, wenn Sie sich klar machen, dass Ihre Probleme durch den Substanzmissbrauch letztlich größer statt kleiner werden. Vielleicht weckt es Ihren „Widerstandsgeist“, wenn Sie sich vor Augen führen, dass Sie sich bislang selbst weiteren Schaden zufügen, anstatt sich zu wehren und Ihren Anspruch auf ein möglichst gutes und gesundes Leben geltend zu machen. Aber selbst wenn es gelingt, auf (zu viel) Alkohol, bestimmte Medikamente und/oder Tabak zu verzichten: **Es geht um mehr – es geht um Sie!**

Ständige Schmerzen, eine lieblose Partnerschaft, Arbeitslosigkeit oder ein unterbezahlter, schlechter Job, Depressionen und Ängste, Stress oder Langeweile sollte keine Frau dauerhaft ertragen. Natürlich lassen sich viele Probleme nicht von heute auf morgen lösen und niemand kann z. B. den Verlust des Partners ungeschehen machen oder einen guten Arbeitsplatz garantieren. Es ist jedoch immer möglich, Unterstützung anzunehmen und auch in schwierigen Situationen mehr Lebensfreude und neue Perspektiven zu entwickeln. Sie müssen dies nicht alleine tun, sondern können verschiedene Hilfeangebot nutzen. Einige von ihnen möchten wir Ihnen auf den nächsten Seiten kurz vorstellen.



# SO FINDEN SIE HILFE

**KATJA, 41:**

„Mir fällt es schwer, mich zu entspannen. Einfach gemütlich da sitzen und Zeitung lesen oder aus dem Fenster schauen. Ich habe getrunken um abzuschalten, problemlos einzuschlafen. Ich habe immer Angst gehabt, nicht gut genug zu sein. Im Beruf, als Frau. Natürlich habe ich mich überfordert. Heute weiß ich das.

Damals bin ich abhängig geworden. Abhängig davon, abends „meine“ Flasche Wein zu trinken und fünf bis zehn Zigaretten zu rauchen. Als mich meine Ärztin nach meinem Alkoholkonsum fragte, war mir das unglaublich peinlich. Aber ich war zugleich auch erleichtert. Jetzt musste sich etwas ändern.

Ich habe hier in der Beratungsstelle eine ambulante Therapie gemacht. Dabei habe ich viel gelernt, z. B. dass Ausgleich und Entspannung Zeit brauchen, und dass ständige Anspannung und Überforderung mein Leben freudlos machen.

Seit drei Jahren lebe ich jetzt abstinent – auch vom Tabak. Mit meiner Beraterin von damals habe ich ausgemacht, dass ich mich melde, falls ich unter Druck komme oder gar einen Rückfall erlebe.“

Für Frauen (und Männer), die sich Hilfe bei der Überwindung eines Suchtproblems oder anderer psychischer und sozialer Probleme wünschen, gibt es vielfältige Hilfen, die flexibel genutzt werden können. Für die Auswahl eines geeigneten Hilfeangebots ist es zunächst wichtig, eine fachkundige Person zu finden, mit der man offen sprechen, mögliche Lösungen diskutieren und weitere Schritte planen kann.

Aus Kostengründen braucht niemand auf Hilfe zu verzichten. Ärztinnen und Ärzte können Ihre Leistungen über die Krankenkassen abrechnen. Telefonische und persönliche Beratungsgespräche sind – bis auf die Telefongebühren – in der Regel kostenfrei. Entscheiden sich Hilfesuchende für eine längerfristige Therapie übernehmen Krankenkassen, Rentenversicherung oder Sozialhilfe die Kosten einer Behandlung.

## Hausärztliche Betreuung

Idealerweise besteht zur Hausärztin bzw. zum Hausarzt ein Vertrauensverhältnis. Ein Termin in der hausärztlichen Praxis ist daher für viele Menschen eine gute Möglichkeit, sich um Unterstützung bei der Lösung von Suchtproblemen zu bemühen. Dabei wäre es gut, bereits bei der Anmeldung um einen etwas längeren Termin zu bitten. Hilfreich kann es sein, sich von einem vertrauten Menschen begleiten zu lassen.

Als Vorbereitung auf das Gespräch ist es sinnvoll, sich die Fragen aufzuschreiben, die man ansprechen möchte. Unabhängig davon, ob Sie über ein Medikamentenproblem sprechen möchten oder nicht, sollten Sie eine genaue Auflistung aller Medikamente anfertigen, die Sie einnehmen. Wenn Sie über Ihren Alkoholkonsum sprechen möchten, stellt sich natürlich die Frage, wann, was und wie viel Sie trinken. Das Gleiche gilt für das Rauchen. Deshalb ist es sinnvoll, wenn Sie Ihren Alkohol- und/oder Tabakkonsum einige Tage protokollieren. Sie können hierfür die Formulare auf den **Seiten #X und #X** verwenden.

„Ich mache mir Gedanken über meinen Medikamentengebrauch.“

„Ich habe Angst, mehr Alkohol zu trinken, als mir gut tut.“

„Ich möchte gerne mit dem Rauchen aufhören“.

Sätze wie diese können am Beginn des Gespräches stehen. Als Patientin dürfen Sie erwarten, dass dies der Anlass für ein ausführliches Gespräch und eingehende Beratung ist. Eine körperliche Untersuchung kann klären, ob es bereits zu körperlichen Folgeschäden gekommen ist.

Welche weiter gehende Hilfe angeboten wird, ist von Arztpraxis zu Arztpraxis verschieden. Möglich ist z. B. eine Reihe von Gesprächen zur Unterstützung der Änderungsbemühungen. Manche Arztpraxen arbeiten eng mit Fachberatungsstellen zusammen und vermitteln Hilfesuchende an diese.

Die Einnahme ärztlich verordneter Medikamente sollte niemals ohne medizinische Begleitung beendet oder verändert werden. Umgekehrt sollte jeder Arzt bzw. jede Ärztin bereit sein, einen Entzug zu begleiten. Lehnt er/sie dies ab und empfiehlt, das Medikament weiter einzunehmen wie bisher, sollte diese Entscheidung für Sie als Patientin nachvollziehbar sein. Natürlich haben Sie immer die Möglichkeit, eine zweite Arztpraxis aufzusuchen. Eventuell können Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder einer Beratungsstelle informieren, welche Arztpraxen Erfahrungen mit dieser Problematik haben.

Nikotinkaugummis und Nikotinpflaster zur Tabakentwöhnung sind rezeptfrei erhältlich. Sie haben aber wie alle Arzneimittel auch Nebenwirkungen. Deshalb ist es sinnvoll, vorab zu klären, ob aus ärztlicher Sicht Bedenken gegen ihre Verwendung bestehen. Darüber hinaus gibt es verschreibungspflichtige Medikamente, die den Verzicht auf Tabak oder Alkohol unterstützen können. Manchmal kann z. B. eine Behandlung mit Antidepressiva angezeigt sein. Soll eine ambulante Alkoholentzugsbehandlung durchgeführt werden, kann diese ebenfalls durch die hausärztliche Praxis begleitet werden.

## Beratung

### Telefonische Beratung

Beratungstelefone bieten die Möglichkeit, mit einer fachkundigen Person offen – und auf Wunsch anonym – über persönliche Probleme zu sprechen und mehr Klarheit über die eigene Situation zu gewinnen. Die Beratungstelefone halten die Adressen von Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen bereit, falls der Wunsch nach persönlicher Beratung oder einer Begegnung mit anderen Betroffenen besteht. Die Beratung selbst ist kostenlos, bezahlt werden müssen lediglich die Gesprächsgebühren. Die Telefonnummern einiger Beratungstelefone finden Sie auf **Seite X**.

### Persönliche Beratung

In Deutschland gibt es mehr als 1.000 Beratungseinrichtungen, die auf die Beratung von Menschen mit Alkohol – und anderen Abhängigkeitsproblemen und deren Angehörigen spezialisiert sind. Die Beratungsstellen unterliegen der Schweigepflicht und die Beratung ist kostenlos. Ein erster Termin kann meist kurzfristig telefonisch vereinbart werden. Hilfreich kann es sein, wenn die Kontaktaufnahme über einen vertrauten Menschen erfolgt, der Sie auch zur Beratung begleiten kann. Beratungsstellen in Wohnortnähe nennen Ihnen die Beratungstelefone (Seite #X). Im Telefonbuch sind die Beratungsstellen unter Psychosoziale Beratungsstellen, Sucht- bzw. Drogenberatungsstellen, Beratungsstellen für Alkohol- und Medikamentenabhängige o. ä. zu finden.

Beratung erstreckt sich oft über einen längeren Zeitraum, in dem man sich immer wieder zusammensetzt und die Situation bespricht. Bei Bedarf bedeutet Beratung auch ganz praktische Unterstützung: Hilfe im Umgang mit Ämtern und Behörden, beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen, Vermittlung in rechtliche Beratung u. a. m.

Neben den Fachberatungsstellen für Suchtfragen gibt es zahlreiche Beratungsangebote mit anderen Schwerpunkten. Einige Beispiele: Schuldnerberatung, Ehe- und Familienberatung, Erziehungsberatung, Beratung für Senioren, Schwangerschaftskonfliktberatung etc. Auskunft über Beratungsangebote in Wohnortnähe geben z. B. das örtliche Gesundheitsamt und die Krankenkassen. Fast 12 000 Beratungsstellen sind im DAJEB Beratungsführer online erfasst. (Seite #X)

### Selbsthilfe

Eine große Hilfe in schwierigen Lebensphasen ist immer der Austausch mit Menschen in ähnlicher Situation. So haben sich z.B. Arbeitslose, Menschen, die unter einer Trennung leiden, Frauen in den Wechseljahren, Menschen mit schweren Ängsten, Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängige, Ess- und Spielsüchtige, verwaiste Eltern und pflegende Angehörige – um nur einige Beispiele zu nennen – zu Selbsthilfegruppen zusammengefunden. Schätzungsweise rund 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen gibt es bundesweit. Die meisten Gruppen sind für neue Mitglieder offen und die Teilnahme ist kostenlos.

In den Gruppen sind alle gleichberechtigt und sichern sich gegenseitig Vertraulichkeit zu; alles was besprochen wird, bleibt in der Gruppe und wird nicht nach außen getragen.

### NAKOS

(Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) hilft bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe und informiert über die Möglichkeiten, selbst eine solche Gruppe zu gründen.

NAKOS, Wilmsdorferstraße 39, 10627 Berlin  
030 - 31 01 89 64, NAKOS@gmx.de, www.nakos.de

### Online-Beratung und Austausch im Internet

Zahlreiche Verbände und Beratungseinrichtungen bieten mittlerweile Online-Beratung an und haben sog. Chats eingerichtet, in denen man sich online mit anderen austauschen kann. Angesichts der Vielfalt und des raschen Wandels im Internet ist es leider nicht möglich, genaue Hinweise auf einzelne Angebote zu geben. Wenn Sie diesen Weg des Kontakts nutzen möchten, empfehlen wir Ihnen, dies z. B. über die Internetseiten der Mitgliedsverbände der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (Seite #X) zu tun, da Sie sicher sein können, dass hinter diesen Angeboten seriöse Anbieter mit langjähriger Erfahrung stehen.

### Therapie

#### Raucherentwöhnungskurse

Raucherentwöhnungsbehandlungen werden meist in Gruppen durchgeführt, manchmal auch in Form von Einzelsitzungen bei Verhaltenstherapeuten. In Deutschland werden über Krankenkassen und Volkshochschulen sowie an einigen Kliniken verschiedene Programme in Kursform angeboten. Die Kurse umfassen jeweils etwa zehn Gruppensitzungen über einen Zeitraum von 6 bis 16 Wochen (inklusive Nachbetreuung). Über Kursangebote in Wohnortnähe informieren die Rauchertelefone oder die Krankenkassen.



## Suchttherapie

Für die Behandlung ausgeprägter Abhängigkeitserkrankungen wurde in Deutschland ein spezialisiertes Behandlungsangebot aufgebaut. Angeboten werden Suchttherapien für Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit sowie für die Abhängigkeit von Illegalen Drogen. Die Behandlung gliedert sich in drei Phasen: Entzug, Entwöhnung und Nachsorge. Die Behandlung kann ambulant oder stationär erfolgen. Es ist Ziel und Aufgabe der Beratung Hilfesuchende bei der Auswahl eines geeigneten Behandlungsangebots zu unterstützen.

### Entzug

Die erste Phase der Behandlung ist der Entzug, die körperliche Entgiftung. Bei Alkohol ist diese meist nach zwei bis drei Wochen abgeschlossen. Mögliche Entzugerscheinungen werden dabei durch Medikamente gemildert. Bei Medikamenten ist der Entzug oft langwieriger, da ein „Ausschleichen“ – schrittweise Dosisverringerung – notwendig werden kann.

Ob die Entzugsbehandlung stationär oder ambulant durchgeführt wird, hängt von der Schwere der Abhängigkeitserkrankung und den Lebensumständen der Erkrankten ab. Nicht zuletzt ist von Bedeutung, ob sich die Patientin einen ambulanten Entzug zutraut. Manchmal ist die Angst vor dem Entzug so groß, dass geschützte Rahmen einer stationären Einrichtung vorzuziehen ist.

### Entwöhnung

Im zweiten Schritt geht es darum, die persönlichen Probleme und Erfahrungen zu bearbeiten, die in die Abhängigkeit geführt haben. Die klassische Suchtbehandlung sieht hierfür im Anschluss an den Entzug eine stationäre Entwöhnungstherapie vor, die einige Wochen bis Monate dauert. Im Mittelpunkt der stationären Behandlung stehen therapeutische Einzel- und Gruppengespräche, die durch verschiedene weitere therapeutische Angebote und Angebote zur gemeinsamen Freizeitgestaltung ergänzt werden.

Viele Fachberatungsstellen bieten ambulante Suchttherapien an. Über eine längere Zeit finden dabei ein- bis zweimal wöchentlich therapeutische Einzel- oder Gruppengespräche statt.

## Nachsorge

Hilfe und Unterstützung reichen über die Entwöhnungsbehandlung hinaus. So besteht beispielsweise die Möglichkeit, sich in kritischen Situationen erneut an die Beratungsstelle zu wenden. Fühlt man sich noch recht unsicher, kann es hilfreich sein, von vornherein einige weitere Gesprächstermine in größerem zeitlichem Abstand zu vereinbaren. In dieser Zeit der Nachsorge ist der Besuch von Selbsthilfegruppen erfahrungsgemäß sehr hilfreich und wird von Fachleuten allgemein empfohlen.

## Therapieangebote speziell für Frauen

Viele Kliniken und Beratungseinrichtungen im Suchtbereich bieten für Frauen spezielle Hilfen an oder richten sich mit ihrem Angebot gezielt nur an Frauen. Diese frauenspezifischen Angebote beruhen auf der Erkenntnis, dass Frauen besondere Erfahrungen und Erlebnisse haben, die in gemischten Gruppen nur schwer besprochen werden können. Das Angebot frauenspezifischer Einrichtungen ist besonders auf die Bedürfnisse von Frauen abgestimmt. In manchen Einrichtungen können Mütter gemeinsam mit ihren Kindern aufgenommen werden. Ein Verzeichnis frauenspezifischer Hilfeangebot ist über die Webseite der DHS verfügbar.

## Weitere Behandlungsmöglichkeiten

Neben einer suchtspezifischen Behandlung gibt es weitere psychotherapeutische und psychosomatische Behandlungsangebote, die z. B. für Frauen mit Medikamentenproblemen geeignet sein können.

Viele Frauen, die rauchen, Alkohol oder Medikamente missbrauchen leiden unter Ängsten, Depressionen und anderen psychischen Störungen. Überdurchschnittlich viele von ihnen haben sexuelle und andere Formen der Gewalt erlitten. Auslöser für den schädlichen Gebrauch von Medikamenten, sind oftmals unerklärliche, lang anhaltende Kopf- oder Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Schwindelanfälle und ähnliches.

Eine psychosomatische Kur, eine Psychotherapie in einer psychotherapeutischen Praxis oder eine Verhaltenstherapie sind ebenfalls Behandlungsmöglichkeiten, die betroffenen Frauen helfen können, eine Lösung ihrer Probleme in Angriff zu nehmen.

# KONTAKTE ADRESSEN MEDIEN- ANGEBOTE

## Persönliche Informationen und telefonische Beratung

### Bundesweite Sucht- und DrogenHotline:

0 18 05/31 30 31\*  
täglich 0 - 24 Uhr

\*14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz, abweichender Mobilfunktarif möglich

### BZgA-Info-Telefon:

02 21/89 20 31

Mo. - Do.: 10 - 22 Uhr, Fr. bis So.: 10 - 18 Uhr

Das Info-Telefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet eine erste persönliche Beratung mit dem Ziel, Ratsuchende an geeignete lokale Hilfs- und Beratungsangebote zu vermitteln.

### Telefonseelsorge:

0 800 111 0 111\* oder 0 800 111 0 222\*  
täglich 0 - 24 Uhr

Die Telefonseelsorge bietet neben Gesprächen am Telefon auch einen Austausch per E-Mail und Chat an: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

\*kostenlos

### Weitere Informationen und die Adressen von Hilfeangeboten vermittelt auch:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.  
Postfach 1369, 59003 Hamm, 0 23 81/90 15-0, [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

## Telefonberatung für Raucherinnen und Raucher

### BZgA-Telefonberatung zur Raucherentwöhnung:

0 18 05 / 31 31 31\*

Mo. bis Do.: 10 bis 22 Uhr, Fr. - So.: 10 - 18 Uhr

\*14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz, abweichender Mobilfunktarif möglich

### Rauchertelefon des Deutschen Krebsforschungszentrums:

0 62 21 / 42 42 00

Mo. - Fr.: 15 - 19 Uhr



## Kostenfreie Medienangebote

### **Alles klar? Tipps und Informationen für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol. Mit Selbst-Test**

Hg: BZgA, Bestellnr. 32 010 000,  
Bestellung online unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de), per Fax 02 21 / 8 99 22 57  
oder Post (PF 91 01 52, 51071 Köln)

### **Alkoholfrei leben. Rat und Hilfe bei Alkoholproblemen**

Hg. BZgA, Bestellnr. 32 011 000,  
Bestellung online unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de), per Fax 02 21 / 8 99 22 57  
oder Post (PF 91 01 52, 51071 Köln)

### **Umgang mit Alkohol. Informationen, Tests und Hilfen in 5 Phasen**

Hg.: DHS, als PDF-File unter [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

### **Nicht mehr alles schlucken ...!**

#### **Frauen, Medikamente, Selbsthilfe – Ein Handbuch**

Hg. DHS, als PDF-File unter [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

### **Immer mit der Ruhe.**

#### **Nutzen und Risiken von Schlaf- und Beruhigungsmitteln**

Hg.: DHS, als PDF-File unter [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

### **Ja – ich werde rauchfrei.**

#### **Praktische Anleitung für ein rauchfreies Leben.**

Hg. BZgA, Bestellnr. 31 350 000,  
Bestellung online unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de), per Fax 02 21 / 8 99 22 57  
oder Post (PF 91 01 52, 51071 Köln)

### **Ich rauche. Ich rauche nicht. Ich werde ... rauchfrei. Informationen, Tests und Tipps zum Thema Rauchen oder Nicht-Rauchen.**

Hg.: DHS, als PDF-File unter [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

### **[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) – Interaktives Ausstiegsprogramm**

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat ein interaktives Ausstiegsprogramm eingerichtet. Ein großer Teil des Programms widmet sich positiven Alternativen zum Rauchen. Dazu gehören unter anderem Anleitungen zur Entspannung und für mehr körperliche Aktivität.

## Adress-Datenbanken im Internet

### **[www.dhs.de/Einrichtungssuche](http://www.dhs.de/Einrichtungssuche)**

Auf den Internetseiten der DHS finden Sie unter „Einrichtungen“ eine Adressdatenbank mit allen Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe und den Trägern und Gruppen der Suchtselbsthilfe in Deutschland.

### **[www.bzga.de/Service/Beratungsstellen](http://www.bzga.de/Service/Beratungsstellen)**

Zugang zu Sucht- und weiteren Beratungsstellenverzeichnissen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

### **[www.dajeb.de/Beratungsstellen online](http://www.dajeb.de/Beratungsstellen_online)**

Diese Datenbank wurde im Auftrag des des Bundesministeriums für Familie Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) von der von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V. (DAJEB) erstellt und wird ca. 14-tägig aktualisiert.

## Beratung und Behandlung speziell für Frauen

Unter [www.dhs.de/Einrichtungssuche](http://www.dhs.de/Einrichtungssuche) stellt die DHS eine Liste der Angebote für Frauen und Mädchen im Suchtbereich (stoffgebundene und – ungebundene Störungen) zur Verfügung, die frauenspezifische Besonderheiten und Bedürfnisse in ihr Therapiekonzept aufgenommen haben.

## Impressum

**Herausgeber:** Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Hamm

**Redaktion:** Christa Merfert-Diete

**Fachliche Durchsicht der Manuskriptes:** ?????

**Fachliche Beratung für das Brevier:** ?????

**Konzeption und Text:** Petra Mader

**Gestaltung:** Typoly, Berlin

**Finanzielle Unterstützung:** ????



**DHS**

Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.