

Buchbesprechung

Autor: Prof. Dr. Rudolf Schoberberger

Titel: Rauchstopp ohne Kiloflop

Untertitel: Nichtraucher werden ohne zuzunehmen

Kneipp Verlag Wien 2008

141 Seiten

€ 14,90

Übergewicht und Rauchen sind zwei ganz wesentliche Ursachen für viele verschiedene Erkrankungen. In diesem Buch werden in verständlicher Form die wesentlichsten Zusammenhänge geschildert und die Erklärungen berücksichtigen die modernste und relevanteste Literatur zu diesem Thema. Der Stil dieses Buches wurde so gewählt, dass die Motivation zur Lebensstiländerung (Aufhören des Rauchens und auch Reduktion des Gewichtes) deutlich gefördert wird. Der Autor, der in internationalen Fachkreisen als einer der führenden Experten zu diesem Thema gezählt werden muss, zeigt auf, wie man am besten den Patienten zur Lebensstiländerung abholt.

Im ersten Teil werden die Gründe beschrieben, die Rauchern Überlegungen nahe legen, das Rauchen zu reduzieren. Der Schweregrad der Abhängigkeit gehört zu einer modernen Diagnostik in der Rauchertherapie. Die Erfassung dieses Schweregrades mittels Fagerström-Test, aber auch mittels objektiver Messung von Rauchinhaltsstoffen wird in Bild und Wort beschrieben. Die Heterogenität des Rauchverhaltens wird in einem einfachen Uhrenmodell gezeigt und es werden Fallbeispiele berichtet, die vor allem auf das Thema Raucherentwöhnung und Gewichtszunahme eingehen. Die Entzugssymptomatik wird mit ihren biologischen Ursachen erklärt und es wird berichtet, dass Rückschläge nicht bedeuten, dass der Versuch aufzuhören ein Misserfolg ist, sondern dass auch Nichtrauchen oft mit professioneller Hilfe erst gelernt werden muss. Die richtige Dosierung und die richtigen Indikationen für Medikamente, die das Rauchverlangen reduzieren, werden genau berichtet und es werden in einer sehr übersichtlichen Tabelle die Vorteile des Rauchstopps mit einem stabilen Gewicht ohne Gewichtszunahme gezeigt. Im 10-Wochen Rauchstopp-Programm werden dann praktisch einsetzbare Instrumente und Beispiele gezeigt, die in psychologischen und auch im Lebensstil Verbesserungen bewirken. Praktische Entspannungsübungen sind sehr

hilfreich. Auf Nikotinersatzpräparate kann oft nicht verzichtet werden. Auch Champix und Bupropion haben ihre Indikation. Eine Dokumentation des Rauchverhaltens in einem Raucherprotokoll ist sehr hilfreich, wobei auch das Essverhalten genau dokumentiert werden kann. Es werden verschiedene Esstypen vom Stressesser bis zum Zwischendurchesser differenziert und es werden für diese Typen unterschiedliche Verhaltensmodifikationen vorgeschlagen.

Die Nachhaltigkeit wird betont und es werden auch einige Stellen beschrieben, die auch Hilfe zum Rauchstopp anbieten. Die Kalorien-Speisekarte ist hilfreich um bewusster zu essen und so besser das Gewicht kontrollieren zu können.

Insgesamt ist dieses Buch leicht lesbar, von hohem wissenschaftlichem Wert, aber trotzdem sehr praxisnahe und hilft so Betroffenen, aber auch Beratern, Rauchen und Gewichtszunahme zu erkennen und auch bewusst im Verhalten wie auch im Erleben zu verbessern. Diese Broschüre sollte bei jedem gesundheitsbewussten und an Prävention interessierten praktischen Arzt für Patienten leicht zugänglich z.B. im Warteraum aufliegen.

Univ. Prof. Dr. Otto Lesch

Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Suchtmedizin