

Angst vorm Aufhören?

Furcht vor Gewichtszunahme lässt Raucher gute Vorsätze fürs neue Jahr schell wieder aufgeben / Wissenschaftler sind den Ursachen für gesteigerten Appetit auf der Spur

Die Fakten sprechen für gute Vorsätze, die zu Silvester wieder Hochkonjunktur haben werden: statistisch gesehen verliert jeder Raucher zehn Jahre seines Lebens, fanden britische Forscher heraus. Doch für einen Rauchstopp ist es nie zu spät: Wer zwischen dem 25. und dem 54. Lebensjahr seine Sucht erfolgreich bekämpft, erreicht statistisch gesehen die Lebenserwartung eines Nichtraucher! Die Chancen auf ein längeres und gesünderes Leben steigen, wenn sich Raucher beim Ausstieg Hilfe holen – etwa bei einem Entwöhnungsprogramm, das die Raucherambulanz der TU Dresden anbietet. Die Teilnehmer profitieren dabei von einem Kurs, dessen überdurchschnittlicher Erfolg wissenschaftlich belegt wurde. Und sie haben die Chance, an einer Studie teilzunehmen, die das gesteigerte Hungergefühl von abstinenter Rauchern erforscht. Die Wissenschaftler des Forschungsbereichs Systemische Neurowissenschaften am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus wollen die Rolle des durch Nikotin veränderten Hormonsystems klären, das möglicherweise für das gesteigerte Hungergefühl verantwortlich ist.

Die Forscher nutzen die so genannte funktionelle Kernspintomografie, um diejenigen neuronalen Systeme des menschlichen Gehirns zu finden, die für die appetitregulierenden Wirkungen des Nikotins verantwortlich sind. Vermutlich spielen Veränderungen von Hormonsystemen eine Rolle. Endokrinologische Studien zeigen, dass Rauchen und Nikotinzufuhr, sowie Abstinenz wichtige Effekte auf die appetitregulierenden Peptidhaushalte haben, welche die Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp erklären können. Beispielsweise nehmen die Wissenschaftler an, dass Leptin und Insulin die Fettspeicher des Körpers überwachen und Ghrelin den Energiebedarf des Körpers anzeigt. Alle drei Hormone werden von Nikotin und auch durch einen Rauchstopp beeinflusst, weshalb die Wissenschaftler deren Konzentration im Blut von Ex-Rauchern nachweisen wollen. Außerdem ist bekannt, dass Informationen über Hunger und Sättigung im Hypothalamus verarbeitet werden, einer Region im Zentrum des Gehirns. Auch das Stirnhirn ist in die aktive Kontrolle des Essverhaltens involviert. Kaum bekannt ist aber, wie diese Gehirnstrukturen zusammenarbeiten. Dies soll in der aktuellen Studie mittels Untersuchung im funktionellen Kernspintomografen erforscht werden. Vorgesehen ist die Untersuchung von 30 Raucherinnen und Rauchern unmittelbar vor und nach dem Rauchstopp sowie nach drei und sechs Monaten.

Falls sich die Mechanismen der durch Nikotin veränderten Regulation des Hungergefühls klären lassen, steigen die Chancen, die Gewichtszunahme als häufige Nebenwirkung des Tabakentzugs in den Griff zu bekommen. Der Bedarf ist groß: Untersuchungen zeigen, dass Raucher nach sechsmonatiger Abstinenz im Durchschnitt fünf Kilo zunehmen. Nach fünf Jahren, so eine andere Studie, hatten etwa jede fünfte Ex-Raucherin und jeder zwölfte Ex-Raucher mindestens 20 Prozent ihres ursprünglichen Gewichts zugenommen. Die Folgen: eine große Zahl abstinenter Raucher wird rückfällig und viele Raucher versuchen gar nicht erst, den Tabakkonsum aufzugeben. Unerfreulicherweise zeigen aktuell verfügbare Präventions- und Therapieprogramme kaum Möglichkeiten auf, eine Gewichtszunahme zu verhindern. Um diese Programme verbessern zu können, sind Studien wie die des Forschungsbereichs Systemische Neurowissenschaften nötig.

Rauchfreiprogramm hilft beim Ausstieg

Aufhörwilligen Rauchern wird im Rahmen eines weiteren Forschungsvorhabens die Möglichkeit gegeben, Unterstützung bei der Nikotinentwöhnung von der Raucherambulanz der TU Dresden zu bekommen, die regelmäßig Menschen unterstützt, die vom Tabak loskommen wollen. Grundlage ist ein Rauchfreiprogramm, dessen große Effizienz nachgewiesen werden konnte. Teilnehmer des Programms zeigten höhere Erfolgs-Chancen als im „Alleinversuch“. Der Kurs umfasst sieben Gruppensitzungen sowie zwei Telefontermine, in denen fundiert über die Rauchentwöhnung informiert sowie intensive Unterstützung während des Rauchstopps geleistet wird. Das Programm wurde zertifiziert, so dass die gesetzlichen Krankenkassen einen Teil der Kosten von 130 Euro übernehmen. Je nach Kasse bekommen Absolventen des gesamten Kurses bis zu 80 Prozent rückerstattet. Teilnehmer der Studie des Forschungsbereichs Systemische Neurowissenschaften erhalten zudem 50 Euro Aufwandsentschädigung.

An Entwöhnungsprogramm und Studie Interessierte können sich gern melden unter der Telefonnummer 0351/463-42205 oder per E-Mail: neurowissenschaften@tu-dresden.de.

Kontakt für Journalisten:

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Forschungsbereich Systemische Neurowissenschaften
Ricarda Kling
Tel.: 0351/463-42213
E-Mail: ricarda.kling@tu-dresden.de
www.uniklinikum-dresden.de