krebsliga schweiz

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz
Association suisse pour la prévention du Tabagisme
Associazione svizzera per la prevenzione del Tabagismo

Hintergrundinformationen

Mit dem Rauchstopp-Wettbewerb steigen die Chancen

Eine Teilnahme am Rauchstopp-Wettbewerb zum Welttag ohne Tabak vom 31. Mai erhöht nachweislich die Chance, sich von der Nikotinabhängigkeit zu befreien. In der Schweiz wollen immer mehr Raucherinnen und Raucher aufhören.

61 Prozent der Rauchenden möchten von der Zigarette loskommen. Dies folgt aus der dritten Schweizerischen Gesundheitsbefragung von 2002. Gegenüber der ersten Gesundheitsbefragung von 1992 hat somit der Anteil der Rauchenden, die aufhören wollen, um 6 Prozent zugenommen.

Wer beim Rauchstopp-Wettbewerb mitmacht, hat eine gute Chance, die Abhängigkeit von Nikotin zu überwinden. Dies zeigt eine repräsentative Umfrage im März 2004 unter den Teilnehmern und Teilnehmerinnen des Wettbewerbs von 2003:

- 46 Prozent lebten auch neun Monate nach dem Rauchstopp weiterhin rauchfrei.
- 78 Prozent gelang es, während mindestens vier Wochen nicht zu rauchen.
- Die Personen, die wieder mit Rauchen angefangen oder den Rauchstopp nicht geschafft hatten, reduzierten die Anzahl der wöchentlich konsumierten Zigaretten durchschnittlich um fast einen Drittel.

Starke Raucherinnen und Raucher fühlten sich vom Aufhörwettbewerb besonders angesprochen. Zugleich waren Personen, die täglich mehr als eine Zigarettenpackung konsumiert hatten, überdurchschnittlich erfolgreich: Von ihnen zog mehr als die Hälfte einen Schlussstrich unter den Tabakkonsum.

Wettbewerb ist stark vernetzt

Auf internationaler Ebene ist der Rauchstopp-Wettbewerb Teil des weltweit ausgeschriebenen Wettbewerbs Quit&Win. Dieser findet alle zwei Jahre statt und wird von der Weltgesundheitsorganisation WHO unterstützt. 2004 beteiligten sich rund 700'000 Rauchende aus 71 Ländern. Dieses Jahr rechnen die Veranstalter mit einer Million Personen. Unter den Hauptgewinnern der nationalen Wettbewerbe verlost Quit&Win 2006 zusätzlich einen Superpreis von 10'000 US-Dollar und sechs regionale Preise von je 2’500 US-Dollar. Quit&Win ist eine einfache, kostengünstige und wissenschaftlich erhärtete Massnahme zur Verhütung tabakbedingter Krankheits- und Todesfälle.

In der Schweiz kann sich der Rauchstopp-Wettbewerb zum Welttag ohne Tabak vom 31. Mai auf ein breites Netz von Organisationen abstützen. Für den Erfolg des Wettbewerbs verantwortlich sind vor allem die Aktionen der kantonalen Krebs- und Lungenligen, der Tabakpräventionsfachstellen sowie weiterer Organisationen aus Prävention und Gesundheitsförderung. Zudem bieten diese Organisationen in zahlreichen Schweizer Städten Hilfe beim Rauchstopp an, als Einzelberatungen oder in Form von Gruppenkursen.

National wird der Rauchstopp-Wettbewerb getragen von der Krebsliga Schweiz, der Lungenliga Schweiz, der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz und dem Bundesamt für Gesundheit. Partnerorganisationen sind die Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte, der Schweizerische Apothekerverband, die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft, der Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner und die Swiss Dental Hygienists. Der Wettbewerb wird wie in den vorangehenden Jahren ebenfalls von Nicorette unterstützt.

Tabakrauch zieht eine Giftspur durch den ganzen Körper

Der Tabakrauch besteht aus einem tödlichen Gemisch von mehr als 4000 chemischen Stoffen. Diese gelangen mit dem Blut überall in den menschlichen Körper und verursachen in beinahe jedem Organ Krankheiten. Der einzige Weg, die Gesundheitsschäden des Rauchens zu vermeiden, ist mit Rauchen ganz aufzuhören oder gar nie damit anzufangen.

1964 veröffentlichte Luther L. Terry, Vorsteher der Obersten US-Gesundheitsbehörde, den ersten offiziellen Bericht über Rauchen und Gesundheit. Dieser belegt eindeutig, dass Rauchen Lungenkrebs und Kehlkopfkrebs verursacht. Seither hat sich die Liste der durch Tabakrauch erzeugten Krankheiten ständig verlängert. Hinzugekommen sind unter anderem Krebserkrankungen von Blase, Speiseröhre, Mund und Rachen sowie Herz-Kreislauf-Krankheiten und Erkrankungen der Atemwege. Im jüngsten Bericht von 2004 hat die Oberste US-Gesundheitsbehörde zusätzlich grauen Star, Lungenentzündung, akute myeloische Leukämie, Schädigung der Bauchschlagader, Zahnfleischentzündung und Krebs des Magens, der Bauchspeicheldrüse, des Gebärmutterhalses und der Nieren neu auf die Liste gesetzt.

Frauen besonders anfällig

Als ausgesprochen schädlich hat sich die Vermarktung der sogenannt milden oder leichten Zigaretten herausgestellt. Bei solchen Zigarettensorten inhalieren die Raucherinnen und Raucher den Tabakrauch bis in die kleinsten Lungenbläschen. Aufgrund dieses Rauchverhaltens haben hauptsächlich die peripheren Lungenkrebserkrankungen vom Typ der Adeno-Karzinome zugenommen. Diese lösen im Frühstadium keine Symptome aus und werden deshalb meistens zu spät entdeckt. Betroffen sind vor allem Frauen, an die sich die Werbung für Filterzigaretten in erster Linie gerichtet hat und die für eine Krebsentstehung noch viel anfälliger sind als Männer. Durchschnittlich verkürzen Raucherinnen ihr Leben im 14,5 Jahre und Raucher um 13,2 Jahre.

Rauchstopp hilft schon kurzfristig

Tabakrauch schadet schon in kleinsten Mengen der Gesundheit. Nur mit einem Rauchstopp lassen sich die Risiken ausschalten. Bereits innerhalb von Stunden nach dem Ausdrücken der letzten Zigarette beginnt sich der Körper von den Belastungen durch den Tabakrauch zu erholen.

- Nach 20 Minuten sinkt der erhöhte Herzschlag.
- 12 Stunden später erreicht das Kohlenmonoxid ein normales Niveau.
- 2 Wochen bis 3 Monate nach dem Rauchstopp beginnt das Herzinfarktrisiko zu fallen, die Lungenfunktionen erholen sich.
- 1 bis 9 Monate nach dem Stopp nehmen Raucherhusten und Atemnot ab.
- 1 Jahr nach dem Rauchstopp hat sich das Risiko einer Herz-Kreislauf-Krankheit halbiert.
- Nach 5 bis 15 Jahren ist das Risiko eines Hirnschlags auf das Niveau von nichtrauchenden Personen gesunken.
- Nach 10 Jahren ist das Risiko eines Todesfalls wegen Lungenkrebs nur noch halb so gross wie bei einem Raucher oder einer Raucherin. Das Risiko eines Krebses von Mund, Rachen, Speiseröhre, Blase, Niere und Bauchspeicheldrüse geht zurück.
- Nach 15 Jahren ist das Risiko einer Herz-Kreislauf-Krankheit auf dem Niveau von nichtrauchenden Personen angekommen.

Für einen Rauchstopp ist es nie zu spät. Sogar Rauchende über 65 können ihr allgemeines Risiko, an einer durch den Tabakrauch verursachten Krankheit zu sterben, mit einem Rauchstopp noch um beinahe die Hälfte senken.

Quelle: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Surgeon General's Reports, www.cdc.gov/tobacco/sgr/index.htm.

Telefonische Raucherberatung:
Europäisch planen – regional umsetzen

Nach einem ersten Austausch über Kriterien zum Aufbau und zur Führung einer „Quitline“ sowie zur Ausbildung des Personals, über Gesprächsführungsmethoden, Datenerfassungs- und Anruf-Verteilsysteme gründeten die Verantwortlichen der insgesamt 9 nationalen telefonischen Raucherberatungsangebote im Jahr 2000 das European Network of Quitlines (ENQ).

Ziele waren die Angebotsverbesserung durch Nutzung positiver Erfahrungen anderer, die Erarbeitung gemeinsamer Richtlinien, gemeinschaftliche Forschungsprojekte und nicht zuletzt die Unterstützung beim Aufbau neuer Quitlines in weiteren Ländern. Studien wurden analysiert, in Weiterbildungskursen die Kompetenz der nationalen Verantwortlichen gesteigert, wertvolle Hinweise aus den USA und aus Australien eingeholt, wo die Telefonberatung seit vielen Jahren einen hohen Stellenwert in der Raucherentwöhnung inne hat.

Als das Interesse nach dem Aufbau von Quitlines weiteren Ländern anstieg, drängte sich die Erarbeitung eines Handbuches auf, das Empfehlungen für Aufbau, Betrieb und technologische Ausrüstung von Quitlines, aber auch für Auswahlkriterien und Ausbildung des Personals sowie für wissenschaftlich erprobte Beratungsmethoden und -angebote liefert. Dieser Guide steht seit 2004 zur Verfügung. Heute gehören dem ENQ 21 nationale Quitlines an. Die Arbeit und die Produkte des ENQ werden durch finanzielle Beiträge des European Network for Smoking Prevention und damit durch die Europäische Union ermöglicht.

Neue Studien bestätigen, was schon in den 90er-Jahren erkannt worden war: Telefonische Raucherberatung führt zu häufigerer Anwendung von geeigneten Methoden und pharmakologischen Hilfen und damit zu höheren Erfolgsraten beim Rauchstopp, verglichen mit routinemässiger kurzer Aufhörberatung. Die Wirkung professioneller Telefonberatung unterscheidet sich unwesentlich von Gruppenkursen und Selbsthilfeprogrammen. Zwar stammen die meisten verfügbaren Studien aus den USA, aber auch eine brandneue randomisierte Untersuchung in Grossbritannien bestätigt die Ergebnisse aus den USA.

Die langjährige Mitgliedschaft bei ENQ und das ENQ-Handbuch erwiesen sich im Jahr 2005 als sehr hilfreich beim Aufbau der Rauchstopplinie 0848 / 000 181. Die Krebsliga Schweiz und die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention waren vom Bund beauftragt worden, eine leistungsfähigen Quitline mit gut ausgebildetem Personal zu betreiben, nachdem sich die revidierte Tabakverordnung den EU-Richtlinien angeschlossen hatte und auf den Zigarettenpäckchen neue Warnhinweise und ein Angebot telefonischer Raucherberatung vorschrieb. Die Übergangsfrist ist abgelaufen. Ab 1. Mai 2006 müssen alle Zigarettenpäckchen mit den Warnhinweisen versehen sein. Die Rauchstopplinie ist seit 1. Oktober 2005 in Betrieb. Beratungen in Deutsch, Französisch und Italienisch werden von Montag bis Freitag 11 Uhr bis 19 Uhr zu 8 Rappen pro Minute bei Hochtarif auf dem Festnetz angeboten.

Bern, 25. April 2006