

14.01.2003 - 08:00 Uhr

Mit gutem Vorsatz ins neue Jahr: Rauchstopp, ja gerne, aber wie?

Lausanne (ots) -

Nicht nur der Jahreswechsel ist eine gute Zeit, um das Rauchen aufzugeben, doch oft werden gerade jetzt gute Vorsätze gefasst. Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) meint, dass Rauchstoppversuche am besten systematisch und unter fachlicher Anleitung stattfinden sollten. Basler Wissenschaftler geben Tipps für den erfolgversprechendsten Methodenmix bei der Rauchentwöhnung.

Immerhin die Hälfte der rauchenden Schweizerinnen und Schweizer würden gerne mit dem Tabakkonsum aufhören, aber die überwiegende Mehrheit scheitert dann doch nach oft zahlreichen Rauchstoppversuchen. Gerade zum Jahreswechsel werden gehäuft gute Vorsätze gefasst, die sich dann leider doch zu oft in Rauch auflösen, zu stark ist die Sucht nach dem Tabak. Wie lassen sich also die Chancen erhöhen, damit der Aufhörwunsch auch von Erfolg gekrönt ist? In der Abteilung für Pneumologie der Universitätskliniken Basel werden die verschiedensten Entwöhnungsmethoden von der Tabakabhängigkeit geprüft und neue Wege zu einem rauchfreien Leben erprobt.

Beste Erfolgschancen mit einem Methodenmix In einer Sondernummer der Ärztezeitschrift Medical Tribune führen die Basler Forscher die Erfolgsaussichten der verschiedenen Rauchentwöhnungsmethoden auf. Der einfache Aufhörwille lässt 3% der Aussteiger nach einem Jahr noch rauchfrei sein. Mit starker Motivation und Beratungsgespräch steigt die Erfolgsquote auf 8 bis 10%. Motivation, Beratungen und Nikotinersatzpräparat (Pflaster, Inhaler) lassen 15 bis 25% der Aufhörenden nach einem Jahr noch rauchfrei sein. Professor Michael Tamm, Leiter der Pneumologie, sieht im zusätzlichen Einsatz von Medikamenten wie Bupropion eine Chance, die Erfolgsraten auf maximal 20 bis 30% zu steigern. Diese Mittel blockieren bestimmte Rezeptoren im Gehirn, die wiederum das Suchtverhalten beeinflussen. Die Basler Forscher setzen grosse Hoffnung auf die neue, im Test befindliche Substanz Rimonabant, weil sie einen Rauchstopp ohne Gewichtszunahme bewirken soll. Wenn auch die Bäume der Raucherentwöhnung noch nicht in den rauchfreien Himmel wachsen, so bietet der richtige Methodenmix doch gute Aussichten auf Erfolg.

Quelle: Rauchstopp ohne Gewichtszunahme;
Medical Tribune-Supplement Nr.10/2002,S.10-11

Kontakt:

Sekretariat Prävention und Information
Tel. +41/21/321'29'85
Fax +41/21/321'29'40
Mailto: dayer@sfa-isp.ch
Internet: <http://www.sfa-isp.ch>