

04.01.2006 - 09:00 Uhr

## SFA - Rauchstopp im neuen Jahr: Die Gelegenheit ist günstig

Lausanne (ots) -

Wer sich vorgenommen hat, im neuen Jahr mit dem Rauchen aufzuhören, tut gut daran, sich Rat zu holen und eine auf die eigene Situation abgestimmte Entwöhnungsmethode zu wählen. Das Angebot an Ausstiegshilfen ist gross, die Zeit für einen Rauchstopp ausgesprochen günstig.

Ein Drittel der Schweizer Bevölkerung raucht, mehr als die Hälfte dieser Rauchenden möchte davon wegkommen, doch die Erfahrung zeigt: Dauerhaft auf Zigaretten und andere Tabakwaren zu verzichten, fällt auch aufhörwilligen Raucherinnen und Rauchern nicht leicht, die Nikotinabhängigkeit und die Macht der Gewohnheit wiegen schwer. Doch noch nie war die Gelegenheit günstiger für einen Rauchstopp: Seit kurzem ist der öffentliche Verkehr komplett rauchfrei und in vielen öffentlichen Gebäuden wird ebenfalls nicht mehr geraucht - dies kann helfen, den Vorsatz fürs neue Jahr erfolgreich umzusetzen. An Angeboten, die einen beim Rauchstopp unterstützen, mangelt es nicht: Bücher mit Anleitungen zur Selbsthilfe, Nikotinpflaster, Kaugummis, Medikamente, Internetberatungen, Hypnose, Akupunktur, ja sogar Rauchstopp per SMS - wer aufhören will, hat die Qual der Wahl. Doch welche Strategien versprechen Erfolg?

Systematische Abklärung ist wichtig

Entscheidend für die Erfolgsaussichten eines Rauchstoppversuchs ist aus wissenschaftlicher Sicht dreierlei:

- Die Aufhormotivation der rauchenden Person,
- die sorgfältige Auswahl einer Methode, die auf den Abhängigkeitsgrad und die gesundheitliche Verfassung abgestimmt ist,
- die weitere Begleitung inklusive Rückfallprävention.

Viele Raucherinnen und Raucher versuchen, auf eigene Faust vom Rauchen wegzukommen - gestützt auf einen festen Vorsatz und auf Ratgeber-Literatur. Dieses Vorgehen führt in vielen Fällen zum Erfolg, wenn auch oft erst nach mehreren Versuchen. Deshalb ist Durchhaltewillen gefragt. Untersuchungen zeigen, dass die Erfolgsquote doppelt so hoch ist, wenn sich Aufhörwillige auf ein strukturiertes Rauchstopp-Programm stützen. Unter den ungezählten Entwöhnungsmethoden haben sich gemäss Literaturanalysen drei Strategien als effizient erwiesen: Die Behandlung mit Nikotinersatzpräparaten (Kaugummi, Pflaster, Lutschtabletten, Nasenspray oder Inhaliergerät), psychotherapeutische Ansätze wie kognitive Verhaltenstherapien sowie die Verschreibung des Antidepressivums Bupropion LP, das die Entzugserscheinungen durch Einwirkung auf das zentrale Nervensystem beeinflusst. Diese drei Methoden führten in Untersuchungen regelmässig zu Erfolgsquoten, die signifikant über jenen in Vergleichsgruppen lagen. Es gibt allerdings keine einfachen Patentlösungen oder Wunderkuren, die das individuelle Engagement ersetzen würden; oft führt eine Kombination verschiedener Ansätze (etwa Beratungsgespräche und Nikotinersatzpräparate) zum besten Resultat.

Ausstieg braucht langen Atem

Welche Methode bei wem die beste Wirkung verspricht, klärt man am besten individuell ab. Es lohnt sich, einen Rauchstopp gut vorzubereiten und sich von einer Fachperson persönlich beraten zu lassen. Hilfestellungen bieten zum Beispiel die Lungenligen der Kantone, Ärzte oder Apothekerinnen sowie auf den Rauchstopp

spezialisierte Internetportale wie [www.letitbe.ch](http://www.letitbe.ch) oder [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch).

Übrigens: Niemand sollte sich von misslungenen Aufhörversuchen entmutigen lassen. Viele Aufhörwillige scheitern im ersten Anlauf, erleiden Rückfälle. Der Ausstieg aus dem Tabakkonsum braucht oft einen langen Atem, aber die Anstrengung lohnt sich, denn der Rauchstopp erhöht in jedem Alter die Lebensqualität und die Lebenserwartung.

PS: Einfacher als mit dem Rauchen aufzuhören ist es, gar nicht erst damit anzufangen. Die SFA bietet zahlreiche kostenlose Präventions- und Informationsmaterialien für Jugendliche und Erwachsene zum Thema Tabak an. Auf der SFA-Homepage sind in deutscher oder französischer Sprache erhältlich:

- Informationsflyer "Tabak" für Jugendliche: [www.sfa-ispa.ch/DocUpload/flyer\\_Tabac\\_D.pdf](http://www.sfa-ispa.ch/DocUpload/flyer_Tabac_D.pdf)
- Informationsbroschüre "Tabak" für Erwachsene: [www.sfa-ispa.ch/DocUpload/di\\_Tabac\\_D.pdf](http://www.sfa-ispa.ch/DocUpload/di_Tabac_D.pdf)
- Ratgeber für Eltern: "Rauchen - mit Jugendlichen darüber sprechen" [www.sfa-ispa.ch/DocUpload/rauchen\\_eltern.pdf](http://www.sfa-ispa.ch/DocUpload/rauchen_eltern.pdf)

Diese Medienmitteilung finden Sie auch auf der Internetseite der SFA:

<http://www.sfa-ispa.ch/index.php?IDtheme=64&IDarticle=1228&IDcat24visible=1&langue=D>

Kontakt:

Janine Messerli  
Tel. +41/21/321'29'74  
E-Mail: [jmesserli@sfa-ispa.ch](mailto:jmesserli@sfa-ispa.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100502623> abgerufen werden.