

Stellungnahme

Frau Prof. Dr. Pott, Direktorin der BZgA

25. Juni 2008

Mit ärztlicher Hilfe zum Nichtrauchen

Der ärztliche Rat, mit dem Rauchen aufzuhören, ist oft der entscheidende Anstoß für Raucherinnen und Raucher, den Rauchverzicht zu wagen. Ob dieser Versuch erfolgreich verläuft, hängt nicht zuletzt auch davon ab, wie viel Unterstützung und begleitende Beratung zum Rauch-Stopp von ärztlicher Seite angeboten werden kann wird.

Das bisherige Beratungsverhalten zum Rauchverzicht von Seiten der Ärzteschaft soll weitergestärkt werden. Deshalb hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer einen Beratungsleitfaden zur ärztlichen Kurzintervention bei Raucherinnen und Rauchern entwickelt. Grundlage dafür sind zahlreiche Studien, die nachweisen, dass schon eine kurze gezielte Beratung durch den Arzt wirksam ist und einen deutlichen Einfluss auf den Erfolg beim Rauchverzicht hat.

Ärzte stehen in einem engen Vertrauensverhältnis zu ihren Patientinnen und Patienten. Sie werden als wichtiger Ratgeber geschätzt. Bei Arzt-Patienten-Kontakten bieten sich daher sehr gute Möglichkeiten, Raucherinnen und Raucher zu motivieren, mit dem Rauchen aufzuhören.

Mit dem Leitfaden sollen Ärztinnen und Ärzten Wege aufgezeigt werden, wie sie das Thema Nichtrauchen aktiv zum Gegenstand des ärztlichen Beratungsgesprächs machen können. Dafür erhalten sie zahlreiche praxisnahe Hinweise und Tipps, mit denen sie ihre Patienten erfolgreich auf dem Weg zur Rauchfreiheit begleiten können. Hierzu gehören Anregungen zur systematischen Anamnese des Rauchverhaltens des jeweiligen Patienten, die Darstellung grundlegender Techniken der Gesprächsführung zur Förderung der Änderungsbereitschaft und konkrete Beratungsstrategien für unterschiedliche Patientengruppen. Der Bogen spannt sich von Patienten, die noch nicht den Vorsatz gefasst haben, mit dem Rauchen aufzuhören, bis hin zur Unterstützung von Patienten, die bereits mit dem Rauchen aufgehört haben. Bei Letzteren soll das Risiko eines Rückfalls in die alten Rauchgewohnheiten verhindert werden.

Zur Abrundung und Ergänzung des ärztlichen Beratungsgesprächs enthält der Leitfaden eine Reihe an Arbeitsmaterialien und Patienteninformationen, die kostenlos bei der BZgA bestellt werden können.

Wer viele Zigaretten pro Tag geraucht hat und über lange Zeit Nikotin konsumiert hat, den hat die Zigarettenabhängigkeit oft stärker im Griff. Diesen Personen fällt es oft schwerer, auf das Rauchen zu verzichten. Hier sollten die Ärzte besonders gut informieren, wie die Nikotinsucht am Besten überwunden werden kann, und ihre professionelle Hilfe beim Rauchverzicht anbieten. Denn die Chance für einen erfolgreichen Rauchausstieg steigt deutlich, wenn auch professionelle Hilfe und Rat in Anspruch genommen wird.

Der Leitfaden zur Kurzintervention bei Raucherinnen und Rauchern ist Teil eines umfassenden Angebots der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung an Unterstützungs- und Hilfemaßnahmen beim Rauchverzicht. Mit dem telefonischen Beratungsangebot, dem Ausstiegsprogramm im Internet, Kursangeboten und weiteren umfangreichen Informationsmaterialien bietet die BZgA ganz unterschiedliche, ergänzende Ausstiegshilfen, auf die im ärztlichen Beratungsgespräch hingewiesen werden kann.

Die Telefonberatung der BZgA zur Nikotinentwöhnung steht unter der Telefonnummer 01805/31 31 31 zum bundesweit einheitlichen Tarif von 14 Cent pro Minute (aus dem deutschen Festnetz; ggf. davon abweichender Mobilfunktarif) zur Verfügung und bietet von Montag bis Donnerstag von 10:00 bis 22:00 Uhr und von Freitag bis Sonntag von 10:00 bis 18:00 qualifizierte Beratung zum Rauchausstieg.

Unter der Internetadresse www.rauchfrei-info.de hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) jetzt ein umfangreiches Informationsangebot zur Förderung des Nichtrauchens Online geschaltet. Kernstück des Internet-Angebotes der BZgA ist ein Programm zur Nikotinentwöhnung. Das Programm begleitet aufhörwillige Raucherinnen und Raucher über einen Zeitraum von bis zu 4 Wochen lang auf ihrem Weg zum Nichtrauchen.

Mit den ergänzenden Maßnahmen und Angeboten steht ein effektives Beratungssystem zur Verfügung, das auch die häufig eng gesteckten zeitlichen Rahmenbedingungen in der ärztlichen Praxis berücksichtigt.

Grundsätzlich ist der ärztliche Rat zum Rauchverzicht bei allen rauchenden Patienten angebracht und die positiven Effekte des Nichtrauchens sind bei den Patienten schnell wahrnehmbar. Denn nach dem Rauch-Stopp beginnt der Körper sofort mit der Schadensbeseitigung. Erste Vorteile des Nichtrauchens stellen sich schon nach kurzer Zeit ein: Bereits etwa 20 Minuten nach der letzten Zigarette gleichen sich Herzschlagfrequenz und die Körpertemperatur derjenigen des Nichtrauchers an. Etwa 8 Stunden dauert es, bis sich das mit dem Zigarettenrauch aufgenommene giftige Kohlenmonoxid in der Blutbahn verflüchtigt und lebensnotwendigem Sauerstoff Platz gemacht hat.

Ärztliche Beratung zum Nichtrauchen ist wirksam und unverzichtbar. Es ist zu hoffen, dass auf der Grundlage des Beratungsleitfadens, den ergänzenden Materialien und mit Unterstützung der Ärzteschaft, ein gesellschaftlicher Wandel erreicht werden kann, in dem das Rauchen die Ausnahme und das Nichtrauchen die Regel ist.