

Der Rauchstopp-Wettbewerb unterstützt die Tabakentwöhnung

Erneut bestätigen Forschungsergebnisse, dass sich ein Rauchstopp in jedem Lebensalter lohnt. Der Rauchstopp-Wettbewerb zum Welttag ohne Tabak am 31. Mai ist eine günstige Gelegenheit, Raucherinnen und Raucher zum Aufhören zu motivieren.

Abhinay Agarwal

Projektmanager

Rauchen beschleunigt auch den Rückgang der kognitiven Leistungsfähigkeit. Ein Forschungsteam der Universität Westaustralien untersuchte bei 332 älteren Personen die Wirkung des Rauchstopps auf die kognitive Funktion. 24 Monate nach dem Rauchstopp entsprachen die kognitiven Fähigkeiten denen von Nie-Rauchenden [1].

«Vom Gesichtspunkt der Gesundheit aus ist besonders das Ergebnis wichtig, dass chronische Raucherinnen und Raucher nach dem Aufhören weniger Gehirnzellen verloren und bessere intellektuelle Fähigkeiten bewahrten als Personen, die weiter rauchten», erklärte Forschungsleiter Osvaldo Almeida.

Rauchpause einschalten

Beim Rauchstopp-Wettbewerb können alle Raucher mitmachen, die vom 4. Juni bis zum 4. Juli 2011 rauchfrei bleiben. Eine Rauchpause von vier Wochen erhöht die Chancen für einen endgültigen Ausstieg aus der Nikotinabhängigkeit. Als Preise werden einmal 5000 und zehnmal 500 Franken verlost. Zudem offeriert die Krankenversicherung Assura eine Ferienwoche für zwei Personen.

Raucherinnen und Raucher können sich online auf www.at-schweiz.ch oder schriftlich anmelden. Anmeldekarten können bei der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention auf www.at-schweiz.ch oder unter Nummer 031 599 10 20 kostenlos bestellt werden.

Repräsentative Umfrage

Das LINK Institut für Markt- und Sozialforschung in Luzern und Hans Krebs, Kommunikations- und Publikumsforschung in Zürich, befragten im Januar 2010 einen repräsentativen Querschnitt von 505 Teilnehmenden des Wettbewerbs 2009 im Auftrag der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention.

- 64 Prozent hielten die einmonatige Rauchpause durch. 33 Prozent waren sechs Monate nach Ende des Wettbewerbs rauchfrei. Wer noch rauchte, hatte seit Beginn des Wettbewerbs die Anzahl Zigaretten deutlich verkleinert.
- 62 Prozent der Befragten verwendeten ein oder mehrere Hilfsmittel zur Tabakentwöhnung, am häufigsten Medikamente: 25 Prozent nikotinhaltinge Medikamente, 6 Prozent Vareniclin und 2 Pro-

zent Bupropion. Ebenso fanden Bücher, Broschüren und Informationsschriften grossen Zuspruch.

FMH als Partnerin

Partnerorganisationen für den Rauchstopp-Wettbewerb sind die Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH, pharmaSuisse Schweizerischer Apothekerverband, die Schweizerische Zahnärztesellschaft, der Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner und Swiss Dental Hygienists.

Der Rauchstopp-Wettbewerb ist eine Aktion des Nationalen Rauchstopp-Programms zum Welttag ohne Tabak von Ende Mai. Die Trägerschaft bilden Krebsliga Schweiz, Schweizerische Herzstiftung und Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz. Finanziell unterstützt wird der Wettbewerb vom Tabakpräventionsfonds. Zuständig für die Umsetzung der Aktion in den Kantonen sind die kantonalen Krebs- und Lungenligen, die Tabakpräventionsfachstellen sowie weitere Organisationen aus Prävention und Gesundheitsförderung.

Literatur

- 1 Osvaldo P. Almeida et al. 24-Month effect of smoking cessation on cognitive function and brain structure in later life. In: NeuroImage Article in Press doi:10.1016/j.neuroimage.2011.01.063 www.sciencedirect.com/science/journal/10538119

Rauchstopplinie 0848 000 181

Fehlt die Zeit für ausführliche Beratungsgespräche, können Raucher und Raucherinnen an die nationale Rauchstopplinie verwiesen werden. Die Beraterinnen und Berater sind speziell ausgebildet und kennen sich in den wissenschaftlich geprüften Aufhörmethoden bestens aus. Auf Wunsch begleiten sie Raucherinnen und Raucher beim Aufhören mit bis zu vier Rückrufen. Für Deutsch, Französisch und Italienisch ist die Rauchstopplinie 0848 000 181 montags bis freitags von 11 bis 19 Uhr erreichbar (8 Rappen pro Minute ab Festnetz). Je eine eigene Nummer gibt es für Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch und Türkisch. Alle Telefonnummern stehen auf der Anmeldekarte.

Korrespondenz:
Abhinay Agarwal
Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention
Haslerstrasse 30
CH-3008 Bern
Tel. 031 599 10 20
Fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch