Wien, 27. Mai 2021

Weltnichtrauchertag 31. Mai

**Schluss mit „blauem Dunst“ dank stationärer Rauchentwöhnung**

**Tabakentwöhnung mit professioneller Unterstützung in spezialisiertem Zentrum deutlich erfolgversprechender als selbstorganisierter Rauchstopp – Lungenfachärzte empfehlen daher Ausbau des stationären Angebots**

**Am 31. Mai wird alljährlich der Weltnichtrauchertag begangen. Dieser Tag soll verstärkt auf die Gefahren des Rauchens aufmerksam machen und Menschen dazu animieren, gar nicht erst damit anzufangen bzw. ehestmöglich mit dem Rauchen aufzuhören. Für viele Raucher\* ist aber der Rauchstopp das zentrale Problem, an dem sie immer wieder scheitern. Um hier einen Ausweg aufzuzeigen, weist die Fachgesellschaft der Österreichischen Lungenfachärzte (Österreichische Gesellschaft für Pneumologie, ÖGP) anlässlich des Weltnichtrauchertages auf die Vorteile der stationären Rauchentwöhnung in einem spezialisierten Zentrum hin. Denn gemeinsam und in einem speziellen Setting abseits des Alltags gelingt der Schritt in eine qualmlose Zukunft einfach leichter.**

**Rauchen steht auch Kinderwunsch im Wege**

Die negativen Auswirkungen des Tabakkonsums auf unsere Gesundheit sind vielfältig. Allgemein bekannt ist, dass Rauchen lebensbedrohliche Atemwegs- und Lungenerkrankungen wie z.B. COPD und Lungenkrebs sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursacht. „Vielleicht nicht so bekannt ist, dass Rauchen die Sexualität negativ beeinflusst und die Fruchtbarkeit mindert. Aber auch Zahnerkrankungen wie Paradontitis, diverse Krebserkrankungen, vom Mund-Nasen-Rachenraum bis zum Blasenkrebs, werden durch das Rauchen begünstigt“, so **Prim. Priv.-Doz. Dr. Bernd Lamprecht**, Generalsekretär der ÖGP: „Ein Rauchstopp zahlt sich also immer aus, denn wer mit dem Rauchen aufhört, reduziert eine Vielzahl gesundheitlicher Risiken.“

**Ein Leben „ohne“ schmackhaft machen**

„Eine sehr effektive Möglichkeit, mit dem Rauchen aufzuhören, ist die stationäre Rauchentwöhnung“, so **Lamprecht,** **Vorstand der Klinik für Lungenheilkunde am Kepler Universitätsklinikum in Linz**. Alle pulmologischen Rehazentren in Österreich bieten Programme zur Tabakentwöhnung an, die sich an den Richtlinien der ÖGP orientieren. Neben dem vielfältigen Angebot an ambulanten Optionen gibt es in einigen Gesundheitseinrichtungen auch die Möglichkeit einer stationären Rauchentwöhnung.

**Prim.a Dr.in Gabriele Reiger, MBA,** ärztliche Leiterin des PVA-Rehabilitationszentrums Weyer, ist von den Vorteilen der stationären Rauchentwöhnung überzeugt: „Die stationäre Tabakentwöhnung ist ein Programm, das die Menschen während der Entwöhnungsphase in umfassender Weise unterstützt. Durch den stationären Aufenthalt – und somit losgelöst von den Belastungen des Alltags – fällt es den Betroffenen leichter, Gewohnheiten, die mit dem Rauchen zusammenhängen, zu ändern.“

Für die stationäre Tabakentwöhnung steht ein multiprofessionell-interdisziplinäres Team bereit, Psychologen und Ärzte arbeiten eng zusammen. Nach einer eingehenden diagnostischen[[1]](#footnote-2) Untersuchung werden gemeinsam mit dem Entwöhnungswilligen Ziele definiert und darauf basierend wird ein individuelles Rehaprogramm maßgeschneidert. **Prim.a Reiger:** „In den drei Wochen Aufenthalt erhalten unsere Patientinnen und Patienten auch zahlreiche Informationen und Anregungen für eine langfristige Lebensstilmodifikation, die auch Sport und Bewegung sowie eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten umfasst, da der Rauchstopp oftmals mit einer Gewichtszunahme einhergeht.“

**Psychologie und unterstützende Medikamente – eine erfolgreiche Kombination**

Die Entwöhnungswilligen erhalten auch psychologische Unterstützung und dies sei außerordentlich wichtig, betont **Reiger**, denn**:** „Rauchen ist keine ‚schlechte Angewohnheit‘, Rauchen ist eine Sucht! Das Abhängigkeitspotenzial von Nikotin ist dem von Heroin gleichzusetzen.“ Daher werden im Zuge von Einzel- und Gruppenberatungen, geleitet von Psychologen, das Rauchverhalten unterstützende Mechanismen und Muster aufgedeckt und analysiert sowie Motivationen für einen Rauchstopp an die Hand gegeben. So wird beispielsweise bewusst gemacht, dass das permanente Kreisen der Gedanken um die nächste Zigarette Unfreiheit bedeutet und Rauchfreiheit tatsächlich auch ein Gefühl von Freiheit entstehen lässt.

**Reiger:** „Während also Psychologinnen und Psychologen die eigentliche Entwöhnung leiten, unterstützen wir von ärztlicher Seite her durch eine medikamentöse Behandlung des Entzugssyndroms, falls dies erforderlich ist. Eine Kombination aus Beratung und medikamentöser Unterstützung wirkt im Sinne einer dauerhaften Entwöhnung besser als Beratung allein.“

Neben dem Einsatz von Nikotinersatzprodukten wie Pflaster und Kaugummi können bei der stationären Entwöhnung Medikamente zum Einsatz kommen, die Rauchverlangen, Entzugssymptome und die belohnenden und verstärkenden Effekte des Rauchens reduzieren oder stimmungsaufhellend wirken. „Diese Medikamente können allerdings fallweise auch schwerere Nebenwirkungen verursachen und daher muss ihre Einnahme immer ärztlich begleitet werden. Medikamente oder Nikotinersatzpräparate können bei der Entwöhnung vom Tabakrauchen sehr unterstützend wirken. Entscheidend ist allerdings, dass sich die Person mit dem Rauchausstieg und den möglichen Hürden bewusst auseinandersetzt, um bisherige Verhaltensmuster dauerhaft durchbrechen zu können“, betont **Reiger.**

Um auch die Gewichtszunahme, die oft mit der Rauchentwöhnung einhergeht, abzufangen, wird in Weyer zusätzlich auf diätologische Beratung, Bewegung und Sport gesetzt. „So profitieren unsere Patientinnen und Patienten gleich mehrfach von ihrem Aufenthalt: Nikotinkarenz, ausgeglichene Ernährung und ein Bewegungsprogramm, das auch in Zukunft gut in den Alltag integrierbar ist, lässt sie schnell eine bessere Fitness erleben.“

**Begleitung auch über Aufenthalt hinaus wichtig**

Im Abschlussgespräch erhalten Patienten, die im Rahmen ihres Aufenthaltes erfolgreich abstinent wurden, ein „Diplom“ als äußeres Zeichen für diesen Erfolg. Zusätzlich werden weiterführende Empfehlungen für eine mögliche Begleitung nach der Entlassung gegeben. Dazu gehören zum Beispiel die **Rauchfrei App** (rauchfreiapp.at) oder das **Rauchfreitelefon** (rauchfrei.at), über das man nach stationärem Aufenthalt telefonisch weiterbetreut werden kann.

**ÖGP empfiehlt Ausbau der stationären Tabakentwöhnung**

„Die Unterstützung Entwöhnungswilliger ist ganz bestimmt ausbaufähig“, so **ÖGP-Generalsekretär Lamprecht**. „Ein Ausbau der stationären Tabakentwöhnung wäre wünschenswert. Auch die Möglichkeit, unterstützende Medikamente auf Rezept verordnen zu können, sowie Nikotinersatzprodukte auf Krankenschein wäre sicher hilfreich.“

*\* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text auf eine gendergerechte Schreibweise verzichtet. Sofern nicht anders vermerkt, gelten alle Bezeichnungen für sämtliche Geschlechter.*

**Hinweise**

**Stationäre Tabakentwöhnung.** Informationen über Gesundheitseinrichtungen, die eine stationäre Tabakentwöhnung anbieten, finden Sie unter: <https://rauchfrei.at/aufhoeren/weitere-beratungsangebote-in-oe/stationaere-programme/>

**Online Dialog der Österreichischen Krebshilfe: Rauchen & COVID-19
31. Mai 2021, 18.00 Uhr**

**ÖGP-Generalsekretär Prim. Priv.-Doz. Dr. Bernd Lamprecht beantwortet Fragen zum Thema „Rauchen und COVID-19“.**

Anmeldung: onlinedialog@krebshilfe.net

**Kontakt**

**Prim. Priv.-Doz. Dr. Bernd Lamprecht**

Generalsekretär der Österreichischen Gesellschaft für Pneumologie

Vorstand der Klinik für Lungenheilkunde

Stv. Dekan für Lehre und Studierende, Medizinische Fakultät, Johannes Kepler Universität

Kepler Universitätsklinikum
Med Campus III.
Krankenhausstraße 9
4021 Linz / Austria
Tel.: +43 (0)5 7680 83 – 0

E-Mail: bernd.lamprecht@kepleruniklinikum.at

**Prim.a Dr.in Gabriele Reiger, MBA**

Ärztliche Leiterin des Rehazentrum Weyer

SKA-RZ Weyer für Stütz-, Bewegungsapparat und Atemwegserkrankungen

Mühlein2, 3335 Weyer
Tel.: +43 (0)7355 – 8651/48200

E-Mail: gabriele.reiger@pv.at

<https://www.ska-weyer.at/de/reha-angebot/raucherberatung/>

**Rückfragen Presse**

**Urban & Schenk medical media consulting**

Barbara Urban: +43 664/41 69 4 59, barbara.urban@medical-media-consulting.at

Mag. Harald Schenk: +43 664/160 75 99, harald.schenk@medical-media-consulting.at

1. Lungenfunktionsmessung, BGA, Ergospirometrie, 6- Minuten-Gehtest, Lungenröntgen und kardiale Untersuchung mit EKG, Herzultraschall, Blutlabor [↑](#footnote-ref-2)