

Welt-Nichtrauchertag: Die Angst vor dem Aufhören ist unbegründet

(Wien, 27-05-2015) Viele stark nikotinabhängige RaucherInnen wollen aufhören, scheitern aber an der Angst, dass das Rauchverlangen auch danach unerträglich bleibt. „Die meisten können sich nicht vorstellen, dass es ihnen danach besser geht, selbst wenn sie durchs Rauchen richtig krank geworden sind“, sagt Rudolf Schoberberger vom Institut für Sozialmedizin der MedUni Wien anlässlich des Welt-Nichtrauchertags am kommenden Sonntag (31.5.). Eine aktuelle Studie mit TeilnehmerInnen der dreiwöchigen stationären Rauchertherapie, die von der MedUni Wien wissenschaftlich begleitet wird, zeigt, dass die Angst vor dem Aufhören unbegründet ist.

Laut aktuellen Umfragen möchte knapp ein Viertel aller RaucherInnen in Österreich den Tabak-Konsum verringern, ein Drittel möchte ganz aufhören. 37 Prozent haben bereits versucht, aufzuhören. Eine große Barriere ist die Angst, dass die Entzugserscheinungen unerträglich sein werden. „Je stärker die Nikotinabhängigkeit ist, umso stärker ist diese Angst“, sagt der MedUni Wien-Experte. Unbegründet, wie eine nun im Magazin „Public Health“ veröffentlichte Studie zeigt.

Erfolgsrate: 42 Prozent

Verschiedene österreichische Krankenkassen ermöglichen es ihren Versicherten, an einer stationären Rauchertherapie teilzunehmen. Bis zu 100 stark nikotinabhängige ÖsterreicherInnen nehmen diese Möglichkeit jährlich wahr. In den drei Wochen, die wie ein Kuraufenthalt organisiert sind, gibt es Gruppen- und Einzelbetreuung, Ernährungsberatung, zudem wird ein Manual mit 80 Seiten mit vielen Fragestellungen rund ums Rauchen und Aufhören abgearbeitet. Schoberberger: „Ganz wichtig ist auch, dass die Betroffenen für drei Wochen aus ihrem normalen Alltagstrott rauskommen. Das hilft sehr beim Aufhören.“

Die SozialmedizinerInnen der MedUni Wien haben nun die Erfolgsrate der stationären Rauchertherapie erhoben. Das wichtigste Resultat: „Jenen, die nachhaltig mit dem Rauchen aufgehört haben, geht es langfristig viel besser. Von 270 befragten Teilnehmern haben mehr als 42 Prozent ein Jahr nach ihrer stationären Rauchertherapie gesagt, dass es ihnen gesundheitlich und auch generell besser geht und sie nach wie vor nicht rauchen.“ 30 Prozent haben danach wieder angefangen zu rauchen, der Rest ist nicht zu den Kontrollterminen erschienen. „Bei unserer Befragung zeigt sich eine signifikante Steigerung der Zufriedenheit mit dem Schlaf, aber auch mit Atmung und Mobilität“, fasst Schoberberger zusammen. Auch der Medikamentengebrauch an sich ist bei dieser Gruppe deutlich zurückgegangen.

Die Ergebnisse lassen sich auch mit Zahlen belegen: Vor der Therapie gaben 23,2 Prozent der jetzigen NichtraucherInnen an, häufig Herz-Kreislaufbeschwerden zu haben, nach nur einem halben Jahr verringerte sich dieser Wert auf 5,8 Prozent. Das Allgemeinbefinden wurde zu Beginn der Therapie von 31,4 Prozent als häufig beeinträchtigt bezeichnet, danach waren es nur noch 7,5 Prozent. Eine deutliche Verbesserung gibt es auch in Bezug auf Schlaf: Vor der Therapie war jeder Zweite der jetzigen NichtraucherInnen mit dem Schlaf unzufrieden und befürchtete negative Auswirkungen auf die Gesundheit, nun sind es nur noch 22,4 Prozent.

Schoberberger: „Tabak-Abstinenz führt zu einer deutlichen gesundheitlichen Verbesserung und zu mehr Lebenszufriedenheit. Zugleich ist das Rauchverlangen bei den meisten Entwöhnten schon nach einem halben Jahr überhaupt kein Thema mehr. Die Angst vor dem Aufhören ist unbegründet.“

Service: Public Health

„Heavy dependent nicotine smokers – Newfound lifestyle appreciation after quitting successfully. Experiences from inpatient smoking cessation therapy.“ R. Schoberberger, G. Böhm, Y. Schroeder. Public Health. 2015 Mar 12. pii: S0033-3506(15)00060-8. doi: 10.1016/j.puhe.2015.02.011.

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 501
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Mag. Jakob Sonnleithner
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 507
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 27 Universitätskliniken und drei klinischen Instituten, 12 medizinteoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.