



in Zusammenarbeit mit dem Dezernat für Fortbildung und Gesundheitsförderung der Bundesärztekammer und dem Wissenschaftlichen Aktionskreis Tabakentwöhnung (WAT) e.V.

**Nr. 5
Mai
2005**

Editorial

Der Monat Mai steht ganz im Zeichen des Weltnichtrauchertages, der am 31.5. stattfindet. Mit dem diesjährigen Motiv „Schluss mit süchtig! – Wir helfen Rauchern. Die Gesundheitsberufe.“ rücken gerade auch die Leserinnen und Leser dieses Newsletters ins Rampenlicht. Ärzte, Krankenschwestern, Hebammen, Apotheker, Zahnärzte, Psychologen und Physiotherapeuten können kompetente Partner auf dem Weg zu einem rauchfreien Leben sein. Sie kennen den gesundheitlichen, aber auch den therapeutischen Nutzen der „Rauchfreiheit“. Als Gesundheitsexperten übernehmen Sie aktiv gesellschaftliche Verantwortung, in dem Sie sich für eine rauchfreie Umwelt engagieren. Das Aktionsbündnis Nichtrauchen und die Deutsche Krebshilfe stellen Ihnen das Plakat und Postkarten mit dem diesjährigen Kampagnenmotiv (siehe Abbildung rechts) sowie weitere Materialien kostenlos zur Verfügung. Alle Materialien können bei der Deutschen Krebshilfe bestellt werden. Ein Link zum Bestellformular findet sich unter www.tabakkontrolle.de

Internationale Unterschriftenkampagne

Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, sich an einer internationalen Unterschriftenkampagne des Europäischen Netzwerkes zur Rauchprävention (ENSP) zu beteiligen. Bei dieser Kampagne fordern die Fachkräfte aus den Gesundheitsberufen von der Politik die zügige Umsetzung der Inhalte der internationalen Rahmenkonvention zur Tabakkontrolle der WHO (FCTC). Regierung und Parlament werden aufgefordert, wirksame und nachhaltige Gesetze zum Schutz der Bürgerinnen und Bürger vor dem Passivrauchen und der Tabakabhängigkeit zu erlassen. Die bis zum 13. Mai 2005 gesammelten Unterschriften werden vom AKTIONSBÜNDNIS NICHTRAUCHEN am Weltnichtrauchertag an das Bundeskanzleramt, den Bundesfinanzminister und die Bundesgesundheitsministerin überreicht. Weitere Informationen und den Link zur Unterschriftenkampagne erhalten Sie im Internet unter www.tabakkontrolle.de

Ebenfalls zum Weltnichtrauchertag erscheint eine von der Bundesärztekammer in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Krebsforschungszentrum erstellte Publikation mit dem Titel „Dem Tabakkonsum Einhalt gebieten – Ärzte in Prävention und Therapie der Tabakabhängigkeit“. Sie zeigt die Zusammenhänge zwischen Rauchen und verschiedenen Krankheiten sowie die diversen Handlungsmöglichkeiten für Ärzte in der Raucherberatung auf.

Eine Vorschau auf diese als Band 4 der Roten Reihe herausgegebenen Publikation finden Sie auf Seite 4.

Inhaltsverzeichnis:

Editorial	1
Kongresse/Tagungen	2
Schwerpunktthema:	
Aus der Praxis – für die Praxis – Teil III	2–3
Vorschau auf die Publikation „Dem Tabakkonsum Einhalt gebieten – Ärzte in Prävention und Therapie der Tabakabhängigkeit“	4

Ferner wird in dieser Ausgabe des Newsletters die Reihe „Aus der Praxis für die Praxis“ fortgesetzt. Es berichten das Fritz-Lickint-Institut für Nikotinforschung und Raucherentwöhnung, Erfurt und die Wissenschaftliche Arbeitsgemeinschaft Raucherentwöhnung und Gewichtsreduktion WAREG e.V., Berlin, über ihre Angebote zur Tabakentwöhnung.

Mit kollegialen Grüßen und den besten Wünschen für erfolgreiche Tabakentwöhnung

Ihr Redaktionsteam

Martina Pötschke-Langer
Peter Lindinger
Anil Batra
Wilfried Kunstmann



Kongresse/Tagungen

1. 10. Hamburger Suchttherapietage (mit 20stündigem WAT-Curriculum Tabakentwöhnung) Termin: 17.–20. Mai 2005, Programm unter www.suchttherapietage.de; Anmeldung beim Kongressbüro „Suchttherapietage 2005“, Tel. 040/42803-4203, Fax: 040/42803-5121 oder unter kontakt@suchttherapietage.de.

2. Die 8. Deutsche Nikotin-Konferenz mit den Themenschwerpunkten Passivrauchen, Rauchen in der Schule und Möglichkeiten der Raucherentwöhnung findet am 27.–28. Mai 2005 in Erfurt statt. Infos unter <http://www.dgnf.de/raucherentwoehnung.html>

3. Abschlusskonferenz des Projektes „Rauchfrei am Arbeitsplatz“ am 30.05.2005 in Berlin. Programm und Anmeldung unter <http://www.who-nichtrauchertag.de/Rauchfrei-Konferenz30Mai.pdf>

SCHWERPUNKTTHEMA:

Aus der Praxis – für die Praxis

In Deutschland wird leider bislang nur in wenigen Kliniken, Instituten, Praxen und Beratungsstellen Tabakentwöhnung auf der Basis evidenzbasierter Behandlungskonzepte und/oder unter transparenter Qualitätssicherung durchgeführt. Den wenigen Einrichtungen, die dies leisten, wird im Newsletter Gelegenheit gegeben, ihre Arbeit vorzustellen. Die folgenden Ausführungen sind von den Anbietern selbst vorgenommen worden.

1) Tabakentwöhnungsprogramm des Fritz-Lickint-Institut für Nikotinforschung und Raucherentwöhnung

Kontaktdaten:

Fritz-Lickint-Institut für Nikotinforschung und Raucherentwöhnung
99084 Erfurt, Johannesstraße 85-87
Tel.: 0361/64508-0 Fax: 0361/64508-20
E-Mail: haustein@inr-online.de
Internet: www.inr-online.de

The screenshot shows the website interface for the Fritz-Lickint-Institut. It features a top navigation bar with links for 'Info für Entwöhnungswillige', 'Info für Ärzte', 'Home', and 'Suchen'. A left sidebar contains a menu with categories like 'Entwöhnungswillige', 'Gesundheitstipps', 'Zehn Tips', 'Haustein Methode', 'Interview Prof. Haustein', 'Aktuelles', 'Anfragen', 'Ärzte in Ihrer Nähe', 'Das Lickint Institut', 'Gründung', 'Mitarbeiter', 'Publikationen', 'Literatur', 'Projekte & Studien', 'Erfolgsberichte', 'E-Mail', and 'Anfahrtsplan'. The main content area displays several news items, including 'Sofort aufhören zu Rauchen mit der Haustein-Methode', 'Crash-Kurs für Ärzte zum Erwerb von Kenntnissen zur Raucherentwöhnung', and 'Offener Brief an die Präsidentin der Deutschen Krebsliga, Frau Professor Dr. D. Schipanski'. A right sidebar contains sections for 'Öffentlichkeitsarbeit', 'Ratgeber', 'Neuerscheinungen', and 'Impressum'. The footer includes the 'Fritz' logo and the 'Internet' icon.

Leitung: Prof. Dr. med. K.-O. Haustein

Telefonische Sprechzeiten:

7.00 und 15.30, Telefon 03 61 - 645 08 16

Das Fritz-Lickint-Institut wurde am 4. Oktober 1999 gegründet, nachdem bereits ab 1. März 1999 das Erfurter Raucherberatungszentrum seine Tätigkeit aufgenommen hatte. Das Institut gab sich seinen Namen erst im Juni 2003 im Gedenken an Fritz Lickint, einen Pionier (1898–1960), der 35 Jahre seines Lebens Aufklärungs- und Forschungsarbeit zum Thema Rauchen leistete¹.

Das private, unabhängige und gemeinnützig arbeitende Institut hat sich drei große Aufgaben gestellt:

Forschungsarbeiten zum Thema Raucherentwöhnung, Raucherentwöhnung für alle das Institut aufsuchenden Raucher, Aufklärung für Ärzte und die Bevölkerung einschließlich von Schülern zum Thema Rauchen.

Im Rahmen der Forschungsarbeiten ist besonders die Studie an 169 entwöhnungswilligen Rauchern zu erwähnen, bei denen hämorrhheologische Parameter im Vergleich mit 33 vorerst nicht entwöhnungswilligen Rauchern über 6 Monate verfolgt und die entwöhnungswilligen Raucher mit Nikotinpräparaten bei einem absoluten Rauchstopp für 3 Monate in absteigender Dosierung behandelt wurden. Herausragendes Ergebnis der Studie war, dass es unmittelbar nach dem Rauchstopp trotz der Nikotinalgaben zu einem bis zu 50%igen Anstieg der Sauerstoffversorgung in den peripheren Geweben kam und gleichzeitig der Fibrinogengehalt des Blutes sank. Die Gefäßreaktivität wurde erhöht^{2,3}.

Die Erfahrungen mit der Raucherberatung, die auch auf Wunsch unserer Patienten stets individuell durchgeführt wird, konnten wir inzwischen an >1600 Rauchern sammeln, wobei es sich sehr oft um sog. Problempatienten handelt. Anlässlich einer unter Praxisbedingungen durchgeführten Studie erreichten wir eine 40,6%ige Erfolgsquote über 6 Monate. Dabei verwendeten wir in Kombination zumeist zwei Nikotinpräparate (Pflaster und Kaugummi bzw. Nasalspray), die wir in den ersten Wochen individuell angepasst hoch, dann jedoch über maximal 3 Monate ausschleichend dosierten⁴. Verbunden mit der Behandlung war die ärztliche Beratung, wobei die Patienten innerhalb von 3 Monaten 7–8mal zu Konsultationen erschienen⁵. Die Kontrolle nach 6 Monaten diente vor allem der Sicherung des „Erfolgs“. Unser Beratungsplan ist strukturiert und kann auch als PC-Version genutzt werden.

Die Aufklärungsarbeit richtet sich einmal an Schüler, die zu uns ins Institut kommen bzw. zu denen wir in die verschiedensten Schultypen als Vortragende gehen. Inzwischen hatten wir in den vorangegangenen Jahren Kontakte mit mehr als 3.000 Schülern. Zur Unterstützung dieser Aktivitäten haben wir eine anonyme Befragung an 1.857 Schülern in Erfurt und Jena durchgeführt⁶. Nachdenkenswert ist, dass nach dieser Befragung 9,1% der rauchenden Schüler bereits Zeichen der Abhängigkeit aufweisen und das Rauchen in Hauptschulen doppelt so häufig anzutreffen ist wie in Gymnasien. Sozial schlecht gestellte Eltern versorgen ihre schulpflichtigen Kinder zu 11% mit Zigaretten, ein alarmierendes Zeichen! Großen Einsatz erfordert inzwischen eine von unserem Institut initiierte Unterschriftenaktion für das Rauchverbot an Thüringer Schulen.

Die Aufklärung der Ärzteschaft über die Tabakprobleme ist ein wichtiges Anliegen, weshalb wir sog. „Crash“-Kurse organisierten, in denen innerhalb eines 8stündigen Curriculums über die Tabakprobleme, die gesundheitlichen Folgen sowie die therapeutischen Möglichkeiten gesprochen wird. An den inzwischen über 40 nicht nur in Erfurt durchgeführten und von der Landesärztekammer Thüringen zertifizierten Kursen nahmen über 500 Ärzte teil. Die Kurse werden auf der Basis der Leitlinie zur Behandlung der Tabakabhängigkeit⁴ durchgeführt. Es gab auch bereits Kurse in verschiedenen Bundesländern, wobei

diese von diesen Ärztekammern akzeptiert wurden. Die Ärzte können sich nach bestandener Prüfung auch auf unserer Homepage (www.inr-online.de) als Ansprechpartner für entwöhnungswillige Raucher abbilden lassen. Auf dieser Basis hoffen wir, allmählich die Zahl der verantwortungsbewusst über das Tabakproblem denkenden Ärzte zu vermehren. In Thüringen können Ärzte nach diesem Kurs in Zusammenarbeit mit den Sekundär- und Tertiärpräventionszentren der AOK auf Honorarbasis Raucher entwöhnen⁷.

Literatur

- [1] Hausteil KO (2005) Fritz Lickint (1898–1960) – Ein Leben als Aufklärer über die Gefahren des Tabaks. Suchtmed Forsch Praxis; 6(3):249–255.
- [2] Hausteil KO, Krause J, Hausteil H, Rasmussen T, Cort N. (2003) Comparison of the effects of combined nicotine replacement therapy vs. cigarette smoking in males. Nicotine Tob Res; 5(2):195–203.
- [3] Hausteil KO, Krause J, Hausteil H, Rasmussen T, Cort N. (2004) Changes in hemorheological and biochemical parameters following short-term and long-term smoking cessation induced by nicotine replacement therapy (NRT). Int J Clin Pharmacol Ther; 42(2):83–92.
- [4] Arzneimittelkommission der Deutschen Ärzteschaft. (2001) Leitfaden zur Behandlung der Tabakabhängigkeit. Arzneiverordnungen in der Praxis: 1–30.
- [5] Hausteil KO, Voigt M, Hausteil H, Meigen C. (2004) Die Behandlung der Tabakabhängigkeit mit Nikotin – Erfahrungen aus dem Raucherberatungszentrum Erfurt. Z Allg Med; 80(4):108–112.
- [6] Hausteil KO, Vogt M, Hausteil H, Foltys C, Stefenelli U. (2004) Ergebnisse einer Befragung zum Rauchen in verschiedenen Schultypen Erfurts und Jenas. Suchtmed Forsch Praxis; 6(4):297–306.
- [7] Richter-Kuhlmann EA. (2004) Im Bann der Sucht. Dt Ärztebl; 101(44):C2368.

2) Wissenschaftliche Arbeitsgemeinschaft Raucher-Entwöhnung und Gewichtsreduktion WAREG e. V.

Kontaktdaten:

WAREG e. V.
 Monopolstr. 3
 D-12109 Berlin
 Tel. 030 / 705 94 96
 Fax 01212 5143 20 134
 E-Mail: wareg@wareg.de
 Internet: <http://www.wareg.de>



Kursaufbau:

3 Kurseinheiten (jeweils 2,5–3 Std.) innerhalb von 6–8 Tagen
 1 Woche vor Beginn: Vorbereitung auf den Kurs mit ersten Arbeitspapieren
 Gruppengröße: 10 bis 15 Teilnehmer
 Trainer pro Gruppe: 2

Zusätzlich: bis 6 Monate nach dem Kurs Möglichkeit zur individuellen Betreuung durch die Kursleiter.

Kurskonzept:

Mit dem Rauchen aufzuhören, ist relativ leicht. Viele haben es mehrmals geschafft, mit oder ohne Hilfestellung. Das Ziel des Kurses „Rauchfrei im Kopf“ ist weiter gesteckt: Die Teilnehmer sollen nicht lediglich das Rauchen aufgeben, sondern lernen, nicht wieder mit dem Rauchen anzufangen. Das bedeutet, sie werden und bleiben auf Dauer Nichtraucher, die mit ihrem neuen Leben ohne Zigarette zufrieden sind. Daher dienen nahezu alle Inhalte auf unterschiedliche Weise der Rückfallprophylaxe. Gleichzeitig ist einerseits der Kurs selbst so konzipiert, dass normalerweise nur eine sehr moderate Gewichtszunahme erfolgt, andererseits werden aber auch konkrete Möglichkeiten zur Gewichtsregulierung erörtert. Zur Vermeidung von körperlichen Entzugserscheinungen wird eine Nikotinsubstitution nachdrücklich empfohlen und ggf. individuell angepasst.

Das Aufhören muss im Kopf stattfinden. Mit Hilfe einer gründlichen Vorbereitung wird zunächst nach der 1. Kurseinheit das Rauchen aufgegeben (Schlusspunkt-Prinzip). Dann beginnt die eigentliche Änderung des „Raucherbewusstseins“: An den folgenden Tagen bearbeitet jeder Teilnehmer unter Anleitung alle mit dem eigenen Rauchverhalten zusammenhängenden Aspekte. Dazu gehören mit dem Rauchen verknüpfte Umstände, Handlungen und Gefühle in den verschiedenen Situationen (Wohnung, Arbeitsplatz, Freunde, Geselligkeit).

Erst nach dieser Anpassung an die individuellen Gegebenheiten des beruflichen und privaten Alltags ist eine emotionale Lösung von der Zigarette möglich – die Basis für dauerhaften Erfolg ohne Verlustgefühle. Eventuelle „Ausrutscher“ noch im Kurs oder auch später können korrigiert werden, da die Teilnehmer während der Laufzeit des Kurses und bis zu 6 Monate danach persönlichen Rat bei den Kursleitern einholen können.

Der Kurs wurde 1999 im Rahmen des WHO-Partnerschaftsprojekts „Tabakabhängigkeit“ speziell für den Einsatz in Betrieben entwickelt und dort modellhaft zusammen mit zwei weiteren neu entwickelten betriebsbezogenen Bausteinen (Motivationsvortrag, Multiplikatorenschulung) eingesetzt. Seitdem werden die Kurse bundesweit in der jeweiligen Firma/Einrichtung durchgeführt.

Der Kurs ist praktisch von allen Krankenkassen als förderungswürdig nach § 20 SGB anerkannt. Im Jahr 2004 wurden ca. 30 Kurse in 15 Betrieben, Behörden und sonstigen Einrichtungen abgehalten. Die Teilnehmergebühr beträgt 190 € zuzüglich Reisekosten.

Am Kursende sind 98 % der Teilnehmer abstinent; die evaluierte Erfolgsquote nach einem halben Jahr liegt bei durchschnittlich 50 bis 70 %.

Basis: 26 Kurse, 272 Teilnehmer, Mittelwert 62,5 %, Standardabweichung 13,0 %, Spannweite 43–88 %

Literatur

Junge B, Pietschker A: Methodische Aspekte der Raucherentwöhnung im Betrieb. In: Hausteil O-K (Hrsg.): Vorträge der 7. Deutschen Nikotinkonferenz am 14. und 15. Mai 2004 in Erfurt, Organon-Verlag B. Conventz, Weinheim 2004

Herausgeber:

Deutsches Krebsforschungszentrum
WHO-Kollaborationszentrum für Tabakkontrolle in Zusammen-
arbeit mit dem Dezernat für Fortbildung und Gesundheits-
förderung der Bundesärztekammer und dem
Wissenschaftlichen Aktionskreis Tabakentwöhnung (WAT) e.V.

Verantwortlich für den Inhalt:

Dr. Martina Pötschke-Langer

Redaktion:

Dr. Martina Pötschke-Langer, Dipl.-Psych. Peter Lindinger,
PD Dr. Anil Batra, Dr. Wilfried Kunstmann



Neue Publikation zum Weltnichtrauchertag

Deutsches Krebsforschungszentrum, Bundesärztekammer (2005) Dem Tabakkonsum Einhalt gebieten – Ärzte in Prävention und Therapie der Tabakabhängigkeit

Auszug aus dem Vorwort von Prof. Dr. Jörg-Dietrich Hoppe, Präsident der Bundesärztekammer, Berlin und Prof. Dr. Otmar D. Wiestler, Wissenschaftlicher Stiftungsvorstand des Deutschen Krebsforschungszentrums, Heidelberg:

Der Weltnichtrauchertag 2005 hat mit dem Motto „Health Professionals and Tobacco Control“ die Gesundheitsberufe in den Blickpunkt gerückt.

Dabei fällt der Ärzteschaft in der Beratung und Behandlung von Raucherinnen und Rauchern eine besondere Verantwortung zu. Dies zum einen, weil Ärztinnen und Ärzte tagtäglich in Klinik und Praxis mit den oftmals dramatischen gesundheitlichen Folgen des Tabakkonsums konfrontiert sind. Zum anderen aber eröffnet ihnen auch der kontinuierliche Kontakt mit Rauchern die Chance, sie im Gespräch wirksam dazu zu motivieren mit dem Rauchen aufzuhören.

Der vorliegende Band möchte deshalb interessierte Ärztinnen und Ärzte darüber informieren, wie Patientinnen und Patienten beraten und behandelt werden können, um sich von der Tabakabhängigkeit zu lösen. Darüber hinaus wird ein breites Spektrum von Krankheitsbildern vorgestellt, die maßgeblich durch den Tabakkonsum hervorgerufen oder durch ihn ungünstig beeinflusst werden. Dazu gehören vor allem die Herz-Kreislaufkrankungen, die Atemwegs-, aber auch viele Krebserkrankungen. Dabei werden jedoch die Auswirkungen, die das Rauchen z.B. auf Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, auf Hauterkrankungen oder auch auf das Operationsgeschehen und auf postoperative Heilungsverläufe hat, oft aus den Augen verloren, weshalb diesen Zusammenhängen in

dem vorliegenden Band eigene Beiträge gewidmet sind. Zudem wird oftmals unterschätzt, welche Auswirkungen bereits das Passivrauchen auf die Gesundheit hat. Aus diesem Grunde fällt der Beratung schwangerer Raucherinnen wie auch rauchender Mütter und Väter eine besondere Bedeutung zu. Kinder und Jugendliche sind vor allem auch im Elternhaus vor Passivrauch zu schützen. Sie sollten zudem frühzeitig über die Gefahren des aktiven Rauchens aufgeklärt werden. Immerhin raucht in Deutschland bereits ein Viertel aller 12- bis 17-Jährigen, weshalb den Möglichkeiten von Kinder- und Jugendärzten in ihrer Praxis wie auch im Verbund mit anderen Berufsgruppen und Einrichtungen ein eigenes Kapitel gewidmet ist.

Das Wissen über die physiologischen und biochemischen Zusammenhänge des Tabakkonsums ist nicht nur für die Behandlung von Rauchern, sondern auch für die Prävention hilfreich und wertvoll. Ärzte, die sich mit dem Thema „Rauchen“ bereits intensiv auseinandergesetzt haben und es zum Inhalt des Gesprächs mit ihren Patienten machen, wissen aber auch um die Schwierigkeiten, Raucher zum Rauchstopp zu motivieren oder eine bereits vorhandene Motivation wirksam zu unterstützen. Mehrere Beiträge dieses Bandes widmen sich deshalb diesem Thema und zeigen Wege auf, wie das Gespräch mit dem Patienten gestaltet werden kann, aber auch welche Medikamente sich ggf. zur Abmilderung einer körperlichen Entzugsproblematik einsetzen lassen.

Die Beiträge zu den Fortbildungs- und den Vergütungsmöglichkeiten in der Raucherberatung sollen interessierten Ärzten und Ärztinnen Mut machen, sich mit dem Thema „Rauchen“ intensiver als bisher auseinanderzusetzen und die Raucherberatung stärker in die Patientenbehandlung zu integrieren. Die Darstellung der bisherigen Ärzteschaftsbeschlüsse und der Verlautbarungen der verfassten Ärzteschaft zum Thema verdeutlichen, dass der an der Tabakproblematik interessierte Arzt nicht alleine steht, sondern dass die Tabakkontrolle und die Raucherberatung zentrale Anliegen der gesamten Ärzteschaft darstellen.

Die Wirksamkeit ärztlicher Beratung entfaltet sich jedoch nicht im luftleeren Raum. Damit sie dauerhaft erfolgreich sein kann, muss ein gesellschaftliches Klima geschaffen werden, in dem das Rauchen die Ausnahme und das Nichtrauchen die Normalität darstellt. In eigenen Beiträgen werden deshalb die politischen Möglichkeiten eines Maßnahmenmixes zur Tabakkontrolle aufgezeigt – nicht ohne gleichzeitig darzustellen, wie die Tabakindustrie in der Vergangenheit immer wieder versucht hat, entsprechende Bemühungen zu unterlaufen oder mit wissentlichen Falschinformationen zu konterkarieren.

Dennoch ist Tabakkontrolle nicht nur auf der makropolitischen Ebene ein lohnenswertes Unterfangen. Viele Studien haben nachgewiesen, dass selbst eine kurze Ansprache des Rauchers durch den Arzt wirksam ist. Je intensiver die Intervention verläuft, umso größer sind die Erfolgsaussichten. Dieser Band will daher alle interessierten Ärztinnen und Ärzte darin bestärken, sich dieser wichtigen Aufgabe zu stellen und sie intensiv in der Praxis zu verfolgen.