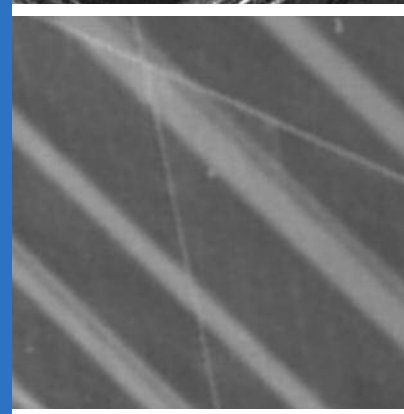
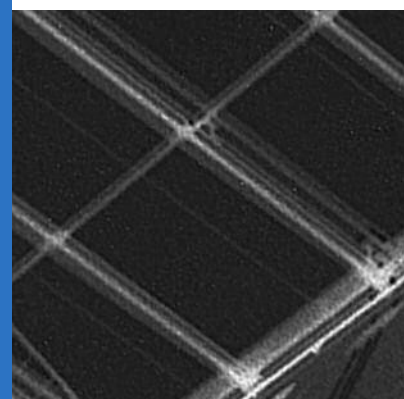


# Bulletin 13/10

Bundesamt für Gesundheit



**Herausgeber**

Bundesamt für Gesundheit  
3003 Bern (Schweiz)  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

**Redaktion**

Bundesamt für Gesundheit  
3003 Bern  
Telefon 031 322 9400 (vormittags)  
[info@bag.admin.ch](mailto:info@bag.admin.ch)

**Druck**

Stämpfli Publikationen AG  
Wölflistrasse 1  
Postfach 8326  
CH-3001 Bern  
Telefon 031 300 66 66

**Abonnemente, Adressänderungen**

BBL, Vertrieb Bundespublikationen  
CH-3003 Bern  
E-Mail: [verkauf.zivil@bbl.admin.ch](mailto:verkauf.zivil@bbl.admin.ch)  
Telefon 031 325 50 50  
Fax 031 32550 58

ISSN 1420-4266

# Tabakbedingte Sterblichkeit Rauchstopp-Wettbewerb motiviert zum Aufhören

Die Tabakentwöhnungen sind die tabakbedingte Sterblichkeit am schnellsten. Der nationale Rauchstopp-Wettbewerb macht das Aufhören doppelt leichter. Einerseits erhöhen die Preise zusätzlich die Motivation, andererseits geben die Teilnahmebedingungen einem Aufhörversuch festen Halt.

Dieses Jahr beginnt der Rauchstopp-Wettbewerb schon am 19. April. Dieser fixe Termin und die Vorgabe, bis zum 17. Mai vier Wochen lang keinen Tabak zu konsumieren, verstärken einen Entschluss zum Rauchstopp.

Als Geldpreise zugewinnend sind einmal 5000 und zehnmal 500 Franken. Neu offeriert die Krankenversicherung Assurazudem eine Ferienwoche für zwei Personen in Leukerbad inklusive Bäder- und Skiliftabonnements.

Alle Raucherinnen und Raucher können beim Wettbewerb mitmachen. Wer teilnehmen will, kann sich direkt auf [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch) oder mit einer Wettbewerbskarte anmelden. Solche Kartensind online auf [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch) oder telefonisch bei der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention unter der Nummer 031 599 10 20 kostenlos zu bestellen.

Auch muss auf der Wettbewerbskarte eine «Patin» oder ein «Pate» den Rauchstopp schriftlich bestätigen. Für diese Personen werden extra zehnmal 100 Franken verlost.

Nach dem Rauchstopp-Wettbewerb 2007 liess die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention anhand von Telefonbefragungen eine Effizienzmessung durchführen. Die Teilnehmenden waren hochmotiviert: 67 Prozent erreichten das Minimalziel einer vierwöchigen Rauchpause, 33 Prozent waren nach sieben Monaten noch rauchfrei.

## NATIONALES RAUCHSTOPP-PROGRAMM

Der Rauchstopp-Wettbewerb ist eine Aktion des Nationalen Rauchstopp-Programms. Dessen Trägerschaft besteht aus der Krebsliga Schweiz, der Schweizerischen Herzstiftung und der Arbeitsgemein-

schaft Tabakprävention Schweiz. Finanziell unterstützt wird das Programm vom Tabakpräventionsfonds.

Die umfassende europäische Studie von Richard Doll und Richard Peto zur Sterblichkeit durch Rauchen bei britischen Ärzten kam nach 50 Jahren eindeutig zu folgendem Schluss: Die Erhöhung der Anzahl Personen, die das Rauchen aufgeben, senkt die tabakbedingte Sterblichkeit schneller als andere Massnahmen. Das Nationale Rauchstopp-Programm misst deshalb die Förderung der Tabakentwöhnung an einem hohen Stellenwert zu.

Partnerorganisationen für den Rauchstopp-Wettbewerb sind die Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte, die PharmaSuisse Schweizerischer Apothekerverband, die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft, der Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner und die Swiss Dental Hygienists. Zudem wird der Wettbewerb von der Assura unterstützt.

## RAUCHSTOPPLINIE

Für ausführliche Beratungsgespräche können Rauchende an die nationale Rauchstopplinie überwiesen werden. Die professionellen Beraterinnen und Berater bieten Unterstützung bei der richtigen Vorbereitung des Rauchstoppes und der Wahl einer geeigneten Aufhörmethode. Selbstverständlich können ratsuchende Personen mehrere Beratungen beanspruchen.

## DEUTSCH, FRANZÖSISCH UND ITALIENISCH

Für diese Sprachen ist die Nummer 0848000181 zu wählen (8 Rappen pro Minute ab Festnetz). Die Nummer steht auf jeder Zigarettenschmuckpackung. Das Telefon wird bedient montags bis freitags von 11 bis 19 Uhr.

## WEITERE SPRACHEN

Für fünf zusätzliche Sprachen gibt es je einzelne Telefonnummern (8 Rappen pro Minute ab Festnetz):  
–0848183183 Albanisch  
–0848184184 Portugiesisch  
–0848185185 Spanisch  
–0848186186 Serbisch/Kroatisch/Bosnisch  
–0848187187 Türkisch

Bei diesen Nummern erfolgt das Beratungsgespräch per Rückruf: Wer eine solche Nummer wählt, wird mit einem Anrufbeantworter verbunden und kann Namen und eigene Telefonnummer angeben. Innerhalb von 48 Stunden wird eine Fachperson der Rauchstopplinie zurückgerufen. Dieser Rückruf ist gratis.

## FRÜHERKENNUNG VON KRANKHEITEN

Neben der Beratung zum Rauchstopp sind bei Rauchenden ver-

## WIRKSAMER TABAKENTWÖHNUNG FÜR RAUCHENDE JUGENDLICHE

Verhaltensbezogene, psychologische Ansätze eignen sich besonders zur Tabakentwöhnung bei Jugendlichen. Dies erklärte Dipl.-Psych. Peter Lindinger, freier Mitarbeiter des WHO-Kollaborationszentrums für Tabakkontrolle in Heidelberg, an der Nationalen Tagung zum Rauchstopp 2010. Dazu zählen Online-Selbsthilfeansätze, Quitlines und Gruppenprogramme. Aber auch Broschüren und Bücher, Kurzinterventionen in der Grundversorgung sowie individuelle Behandlungen können erfolgreich sein. Ungeeignet für Jugendliche sind medikamentöse Therapien. Dies betrifft sowohl die verschiedenen nikotinhaltigen Medikamenten wie die Medikamente mit Bupropion oder Vareniclin.

### KURZUNDBÜNDIG

Die Gesundheitsbehörde von Neuseeland konzentriert sich in ihren Richtlinien zum Rauchstopp von 2007 auf drei Beratungsaspekte (siehe [www.moh.govt.nz/tobacco](http://www.moh.govt.nz/tobacco) > Smoking cessation guidelines):

- Nach dem Rauchen fragen und dies dokumentieren: Rauchende oder Personen, die kürzlich aufgehört haben, sollten jährlich befragt werden.
- Kurz zum Rauchstopp auffordern: Ärztliche und nichtärztliche Fachpersonen sollen alle Rauchenden einmal pro Jahr zum Aufhören motivieren.
- Beim Rauchstopp unterstützen: Entweder werden Rauchende an die Rauchstopplinie 0848000181 oder an eine Fachstelle überwiesen, oder entsprechend qualifizierte Gesundheitsfachleute beraten selber zum Rauchstopp.

schiedene Untersuchungen zur Früherkennung von Krankheiten sinnvoll. Dies erläuterte Prof. Dr. med. Jacques Cornuz, Chefarzt der Poliklinik des Universitätsspitals Lausanne CHUV, an der Nationalen Tagung zum Rauchstopp vom 3. Dezember 2009 in Bern, veranstaltet von der Krebsliga Schweiz, der Schweizerischen Herzstiftung und der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention.

Ärztinnen und Ärzte sollten bei Rauchenden im Gespräch sowie anhand medizinischer Tests folgende sekundärpräventive Abklärungen vornehmen:

- einen problematischen Alkoholkonsum oder eine Alkoholabhängigkeit besprechen,
- auf die Nachteile von Bewegungsarmut und die Vorteile einer regelmäßigen körperlichen Aktivität hinweisen,
- proaktiv mögliche Anzeichen einer Depression ansprechen,
- bei jeder Raucherin durch Krebsabstriche einen Gebärmutterhalskrebs oder eine Vorstufe erkennen,
- bei Raucherinnen ab dem 50. Lebensjahr alle zwei Jahre eine Mammografie empfehlen,
- bei Raucherinnen ab dem 60. oder 65. Lebensjahr eine mögliche Osteoporose durch Knochendensitometrie abklären,
- bei Rauchern und Raucherinnen ab 50 durch Haemoccult-Test oder Koloskopie einen Darmkrebs bereits in einer Vorstufe erkennen,
- Raucher ab 65 Jahren auf ein abdominelles Aneurysma hin durch Ultraschall regelmässig kontrollieren. /2

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention  
Claudia Zbinden, Projektmanagerin  
Haslerstrasse 30  
3008 Bern  
Tel. 031 599 1020  
Fax 031 599 1035  
E-Mail [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch)