

Zigarette, schnell geknickt

Eine der deutschlandweit größten Studien zur Tabakentwöhnung läuft auch in Stuttgart – Teilnehmer gesucht

Zu Silvester haben wieder Tausende den guten Vorsatz getroffen, die Finger von Zigaretten zu lassen. Die meisten werden inzwischen wieder rauchen. Eine Studie versucht nun, neue Wege zu gehen, die speziell auf den gestressten modernen Menschen zugeschnitten sind.

VON ANDREA JENEWEIN

STUTTGART. „Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht, ich habe es schon hundert Mal geschafft.“ In diesem Zitat Mark Twains spiegelt sich das Dilemma vieler Raucher wider: Trotz mehrfacher Versuche und dem Wunsch, das Rauchen aufzugeben, schaffen sie es nicht, davon loszukommen. Ohne Hilfe schaffen es nur drei bis fünf Prozent der Raucher, wirklich aufzuhören. Der größte Teil wird wieder rückfällig. Obwohl nach jüngsten Umfragen mehr als 80 Prozent der Raucher gerne aufhören oder deutlich reduzieren möchten.

Mit einer der größten deutschlandweiten Studien namens Bisquits unter Federführung der Thoraxklinik-Heidelberg gehen nun Experten der Frage nach, ob ein kompaktes Angebot besser ist als die bisher angebotenen mehrwöchigen Kurse. In Heidelberg, München, Chemnitz, Göttingen und Stuttgart soll der Kompaktkurs über zwei Termine auf seine Akzeptanz und seine Effektivität hin untersucht werden. „Es ist schwer genug, Raucher in Beratungsgespräche zu bewegen – geschweige denn, sie für sechs Wochen zu Kursen zu verpflichten“, sagt Studienleiter Alexander Rupp. „Deshalb wollen wir ein knackiges Alternativangebot bieten.“ Eines, das die Raucher weniger Zeit – und damit auch Geld (80 statt 180 Euro) – kostet.

In dem Kompaktkurs sollen die Inhalte aus den sechswöchigen Kursen „auf das Wesentliche reduziert werden – oder auf das, was wir dafür halten“, so Rupp. Ob sie damit richtig liegen, muss die Studie belegen. Gearbeitet wird – wie in allen Kursen zur Raucherentwöhnung – mit einer Kombination aus verhaltenstherapeutischer und medikamentöser Unterstützung. „Da haben wir den wissenschaftlichen Beweis dafür,



Kippe aus – für viele Raucher leichter gesagt als getan

dass sie langfristig wirken.“ Alle Teilnehmer erhalten verhaltenstherapeutische Hilfestellung, medikamentöse Unterstützung bekommt nur ein kleiner Prozentsatz. „Die Schwierigkeit ist nicht der körperliche Entzug – den verspüren nur die wenigsten –, sondern der Nikotinhunger.“

Rund 800 Raucher sollen in die Studie einbezogen werden – ein „sportliches Ziel“, wie Rupp sagt. Teilnehmen können prinzipiell alle Raucher ab 18 Jahre. Nachdem die interessierten Teilnehmer einen Fragebogen ausgefüllt haben, werden sie zu einem Vorgespräch geladen. Wenn sie teilnehmen, wird ihre Lungenfunktion getestet, der Kohlenmonoxidwert sowie eine Urinprobe zur Feststellung des Cotininwerts genommen. Danach werden sie per zufälliger Zuordnung einer von drei Gruppen zugewiesen.

Ziel ist die kontinuierliche Abstinenz über zwölf Monate

Die erste Gruppe bekommt nur einen kurzen Ratschlag vom Arzt, der maximal zehn Minuten in Anspruch nimmt. Die Teilnehmer an dieser Gruppe haben außerhalb der Studie das Recht, jedwedes Unterstützungsangebot anzunehmen. Die zweite Gruppe nimmt an einem Kompaktkurs, die dritte an einem sechswöchigen Kurs teil. Jeweils drei, sechs und neun Monate nach den Kursen werden die Werte überprüft. Ziel ist die „kontinuierliche Abstinenz über zwölf Monate“, so Rupp. Davon, dass der Kompaktkurs bei der Studie gut abschneiden wird, ist er überzeugt: „Wir bieten die Kurse bereits an und wissen, dass wir gute Erfolge haben.“ Nun gilt es also nur noch zu belegen, dass es kinderleicht ist, auf diese Art und Weise mit dem Rauchen aufzuhören.

- Ansprechpartner ist beim Zentrum für Tabakentwöhnung Alexander Rupp, Telefon 74 03 98 11, Mail: stuttgart@bisquits-studie.de. Interessierte bekommen innerhalb von vier Wochen einen Termin, es gibt eine Aufwandsentschädigung.