In der Gruppe klappt der Ausstieg vom Rauchen besser

Bericht: Technischen Universität Chemnitz

Weltnichtrauchertag am 31. Mai 2022: Raucherambulanz Chemnitz legt neue zielgruppenspezifische Kursangebote auf und bekommt mit dem Suchtforscher und Psychologen Dr. Sören Kuitunen-Paul Zuwachs

„Der dauerhafte Ausstieg aus dem Tabakkonsum stellt für viele Rauchende eine große Hürde dar. Mehrere Anläufe und wiederholte Rückfälle sind eher die Regel als die Ausnahme“, weiß Prof. Dr. Stephan Mühlig, Inhaber der Professur für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Technischen Universität Chemnitz. Er ist nicht nur als Suchtforscher aktiv, sondern begleitet Aufhörwillige in der Raucherambulanz Chemnitz (https://www.-pha-tuc.de/raucher-ambulanz/) beim Weg aus der Sucht. In Gruppenkursen bietet das Team der Raucherambulanz den Rauchenden praktische Hilfen zur schrittweisen Vorbereitung des Ausstiegs an und unterstützt sie danach im Rahmen einer Rückfallvorbeugung. Das wissenschaftlich fundierte Kursprogramm basiert auf den Empfehlungen der aktuellen interdisziplinären Leitlinie "Rauchen und Tabakabhängigkeit: Screening, Diagnostik und Behandlung", welche Mühlig mit erarbeitet hat. Die Forschung bestätigt, was auch die Kursteilnehmenden berichten: „Gemeinsam in der Gruppe und unter fachlicher Anleitung ist der Rauchstopperfolg um ein Vielfaches größer als bei unbegleiteten Rauchstoppversuchen“, so Mühlig. Der Kurs verbindet verhaltenstherapeutische Strategien mit einer umfangreichen Wissensvermittlung und berät auch zu medikamentösen Begleitbehandlungen. „Mit einer solchen Kombination lassen sich bei abhängigen Rauchenden die besten Entwöhnungserfolge erzielen“, schätzt Mühlig ein.

Digitale Angebote und neue zielgruppenspezifische Entwöhnungskurse

Schon seit 2020 setzt die Raucherambulanz Chemnitz zusätzlich auf digitale Kurse. Hierbei treffen sich die Gruppen in virtuellen Live-Sitzungen mit ihren Trainern. Zwischen den Terminen wird der Kontakt telefonisch oder per Mail aufrechterhalten. Dieses Kursangebot hat auch überregionales Interesse geweckt. Dieser Vorteil soll nun für neue zielgruppenspezifische Angebote genutzt werden: Entwöhnungskurse speziell für Schwangere, Partner von Schwangeren, Jugendliche oder Menschen mit speziellen körperlichen Erkrankungen oder psychischen Störungen. „Vor Ort gelingen solche speziellen Angebote meist nicht, weil sich nicht genügend Betroffene zum gleichen Zeitpunkt anmelden“, sagt Mühlig. Bei Online-Kursen mit bundesweit im Einzugsgebiet lasse sich dieses Problem leicht lösen.

E-Zigaretten eignen sich nicht zur Tabakentwöhnung

Die Raucherambulanz Chemnitz hat sich auch personell verstärkt: Suchtforscher und Psychologe Dr. Sören Kuitunen-Paul unterstützt seit März 2022 das Team von Professor Mühlig nicht nur an der Professur, sondern auch bei den Entwöhnungskursen. Kuitunen-Paul ist bereits langjähriger Trainer an der Raucherambulanz Dresden, welche ursprünglich von Mühlig gegründet worden war. Sein Forschungsinteresse gilt unter anderem dem Zigarettenrauchen bei Jugendlichen. Für deren Gesundheit hat der frühe Konsumbeginn besonders weitreichende und anhaltende negative Folgen. „Obwohl die Verbreitung des Rauchens bei Jugendlichen heute erfreulicherweise zurückgeht, probieren zunehmend mehr von ihnen elektronische Ersatzprodukte wie Verdampfer aus. Nicht zuletzt die Bewerbung solcher Produkte durch jugendliche Influencer in den sozialen Medien weckt die Neugierde für die scheinbar harmlose Variante des Nikotinkonsums“, sagt Kuitunen-Paul. „Fakt ist jedoch, dass der Dampf ein Aerosol mit entzündungsfördernden, gefäßschädigenden und krebsfördernden Eigenschaften ist, von dem bislang noch nicht kalkulierbare Gesundheitsrisiken ausgehen“, sagt Franziska Loth, Kursleiterin an der Raucherambulanz. Die Hoffnung mancher erwachsener Rauchender, elektronische Zigaretten als Hilfsmittel zum Ausstieg aus dem Tabakrauchen zu nutzen, wird von Expertinnen und Experten meist kritisch gesehen. Manchen Rauchenden gelingt zwar eine dauerhafte Rauchfreiheit, das aktuelle Positionspapier „Empfehlungen zum Umgang mit der elektronischen Zigarette (E-Zigarette)“ der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP) verweist hierzu allerdings auf neue Studienbefunde, nach denen die Mehrheit der E-Zigaretten-Konsumierenden, die eine Rauchabstinenz anstreben, den Konsum herkömmlicher Zigaretten dennoch fortsetzt oder dauerhaft zu elektronischen Zigaretten greift und damit weiterhin abhängig bleibt. Aus diesen Gründen raten die Fachgesellschaften klar davon ab, die E-Zigarette zur Tabakentwöhnung zu nutzen.

Interessierte an Kursen der Raucherambulanz Chemnitz können sich wenden an Raucherambulanz@tu-chemnitz.de

Weiterführende Links:
Leitlinie "Rauchen und Tabakabhängigkeit: Screening, Diagnostik und Behandlung": https://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/076-006.html
Positionspapier „Empfehlungen zum Umgang mit der elektronischen Zigarette (E-Zigarette)“: https://www.pneumologie.de/publikationen/positionspapiere

---

27.5.2022
Dipl.-Ing. Mario Steinebach, Pressesprecher
Technische Universität Chemnitz
www.tu-chemnitz.de