

Tabakentwöhnung

Die Corona-Krise als Herausforderung und Chance



Eine neue Kampagne unterstützt Raucherinnen und Raucher speziell während der Corona-Krise – und ermuntert dazu, die Krise als Chance für einen Rauchstopp zu nutzen.

Die Einschränkungen während der Corona-Krise sind für viele Raucherinnen und Raucher eine Herausforderung. Die verminderte Bewegungsfreiheit, Stress oder Langeweile können dazu verleiten, mehr zu rauchen als sonst. Die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz hat deshalb im April 2020 über die Rauchstopp-Plattform «stop-smoking.ch» eine Kampagne gestartet, die Raucherinnen und Raucher unterstützt, ihren Konsum auch in diesen schwierigen Zeiten unter Kontrolle zu halten – und die dazu animiert, einen Rauchstopp zu versuchen.

Die Kampagne mit dem Namen «Tabakprävention und Covid-19» zielt besonders auf das Leben in den eigenen vier Wänden ab, das durch den Lockdown an Bedeutung gewonnen hat. Im Zentrum stehen die Kontrolle des Konsums und die Vermeidung von Passivrauchen. Die Kampagne arbeitet mit Cartoons und Videos, die hilfreiche Tipps und Tricks vermitteln. Verbreitet werden diese in mehreren Sprachen über die Webseite stopsmoking.ch, über soziale Medien (Twitter, Facebook, Instagram) und über den Online-Fernsehsender Diaspora TV Switzerland.

Rücksicht beim Konsum

Durch Kurzarbeit oder Home-Office verbringen viele mehr Zeit in den eigenen vier Wänden, gleichzeitig sind bzw. waren auch Kinder durch die Schulschliessungen oder den Ausfall von Freizeitmöglichkeiten mehr zu Hause. In dieser Situation ist Rücksicht gefragt: Mitbewohnerinnen und Mitbewohner, Angehörige und Kinder sollen nicht dem Passivrauch ausgesetzt sein. Empfohlen wird etwa, den Rauchkonsum bewusst zu gestalten, zu reduzieren und konsequent ausserhalb der Wohnung zu rauchen.

Ideale Zeit für einen Rauchstopp

Die aktuelle Situation soll als Gelegenheit für den Rauchstopp genutzt werden. Meistens sind es über Jahre eingeübte Rauch-Rituale und Gewohnheiten, die eine Entwöhnung so schwierig machen. Mit den Einschränkungen durch die Corona-Krise fallen viele Muster weg, wie etwa die Rauchpausen am Arbeitsplatz oder Treffen mit Freunden. Vermittelt werden auch Informationen zu Anlaufstellen wie die Rauchstopp-Hotline oder zu unterstützenden Apps.

Die Kampagne wird finanziert vom Tabakpräventionsfonds und unterstützt von der Krebsliga Schweiz, der Lungenliga Schweiz, Promotion santé Valais, der Schweizerischen Herzstiftung, Sucht Schweiz und Unisanté.

An dieser Ausgabe haben mitgearbeitet:
**Georg Stalder, Thomas Beutler,
Markus Dick, Wolfgang Kweitel;**
Gestaltung: H.P. Hauser

INHALT

Tabakentwöhnung

- ▶ Die Corona-Krise als Herausforderung und Chance

Tabakindustrie

- ▶ Marketing in Krisenzeiten

Tabakpolitik

- ▶ Aromastoffe seit Mai in der EU verboten

Jugend

- ▶ Experiment Nichtrauchen in Zeiten von Covid-19
- ▶ Welttag ohne Tabak im Zeichen des Jugendschutzes

Gesundheit

- ▶ Raucherinnen und Raucher: Vorsicht vor Covid-19

+++ Kurzinfo +++

Der Neuenburger Staatsrat dehnt den Passivrauch-Schutz auf E-Zigaretten aus

Seit dem 1. Juni 2020 gelten im Kanton Neuenburg für E-Zigaretten dieselben Bestimmungen zum Schutz vor Passivrauchen wie für Zigaretten und andere Rauchwaren. Der Konsum von E-Zigaretten in geschlossenen Räumen ist verboten, wenn sie öffentlich zugänglich sind oder mehreren Personen als Arbeitsplatz dienen. Eine Ausnahme gilt, wie bei Zigaretten, für unbediente Fumoirs.

Tabakindustrie

Marketing in Krisenzeiten

Nikotin als Covid-19-Schutz und ein Impfstoff aus Tabakpflanzen: Wie die Tabakindustrie versucht, in der Corona-Krise ihr Image aufzupolieren.

Es entbehrt nicht einer gewissen Ironie, wenn plötzlich ausgerechnet Tabak vor einer schweren Lungenkrankheit schützen soll. Doch genau dies geisterte im April, mitten in der Corona-Krise, durch die Medien: Studien würden belegen, dass Nikotin vor einer Covid-19-Infektion und einem schweren Krankheitsverlauf schützt. Raucherinnen und Raucher würden im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung weniger an Covid-19 erkranken und seltener schwere Verläufe zeigen.

Was ist dran an den Studien? Nicht viel. Schon seit den 1950er-Jahren gehören wissenschaftliche Studien zum Repertoire der Tabakindustrie. Die Studien sind von der Industrie finanziert und

generieren per Design günstige Ergebnisse. Die Wissenschaftler, die sie verantworten, sind häufig Serientäter. Auch jetzt mischen wieder Konstantinos Farsalinos und Riccardo Pelosa mit, beide sind für ihre Verbindungen zur Tabak- und E-Zigaretten-Industrie berüchtigt. Einer genauen Prüfung halten die Studien nicht lange stand. Bereits wurden etliche Mängel offenbar und bessere, unabhängige Studien zeigen, dass Raucherinnen und Raucher generell schlechter gegen das Virus gewappnet sind.

Oh Tabakpflanze

Ebenfalls einen medialen Coup gelang der Tabakindustrie mit der Ankündigung, bei der Entwicklung eines Impfstoffes gegen Covid-19 mitzuhelfen. Der Wirkstoff soll aus Tabakpflanzen gewonnen werden. Sowohl Philip Morris International wie auch British American Tobacco besitzen

Anteile an Medizinfirmen, die das schon länger genutzte Verfahren, Arzneistoffe von modifizierten Pflanzen oder Bakterien herstellen zu lassen, anwenden können. Ganz gleich, ob das Vorhaben letztlich gelingt oder nicht: Alleine mit der Ankündigung versprechen sich die Tabakfirmen, ihr Image aufzupolieren und sich als verantwortungsvolle Unternehmen zu präsentieren.

Sich einen nachhaltigen und sozialen Anstrich zu verleihen ist seit Jahren eine gängige PR-Praxis der Tabakindustrie. Die Krisenzeit bietet nun eine weitere Gelegenheit, das Verschulden von Millionen von vorzeitigen Todesfällen pro Jahr in den Hintergrund rücken zu lassen. Die Masche ist durchschaubar: Im März hat Philip Morris einem griechischen Spital 50 Beatmungsgeräte gespendet – wofür der Tabakkonzern heftige Kritik erntete.

Tabakpolitik

Aromastoffe seit Mai in der EU verboten

Aromastoffe in Zigaretten erleichtern das Inhalieren und sind vor allem unter Jugendlichen beliebt. Seit dem 20. Mai 2020 sind die Stoffe in der EU und in Grossbritannien verboten.

Seit dem 20. Mai 2020 sind Menthol-Zigaretten und andere aromatisierte Zigaretten in der EU und in Grossbritannien verboten. Die Aromen überdecken nicht nur den Eigengeschmack des Tabaks, sie sorgen auch dafür, dass das Husten, die natürliche Abwehrreaktion auf die Gifte im Rauch, unterdrückt wird. Besonders Einsteigerinnen und Einsteiger greifen deshalb gerne zu aromatisierten Zigaretten. Seit 2016 gilt ebenfalls ein Verbot von Zusatzstoffen, die das Inhalieren bzw. die Nikotinaufnahme erleichtern.

Tabakkonzerne zogen vor Gericht

Die Regelung ist Teil der EU-Richtlinie für Tabakerzeugnisse, die 2014 nach mühsamen Verhand-

lungen verabschiedet wurde und 2016 mit einer Übergangsphase von vier Jahren in Kraft trat. Die Richtlinie musste sich gegen heftigen Widerstand der Tabakindustrie behaupten. Der Europäische Gerichtshof in Luxemburg lehnte Anfang Mai 2016 Klagen von Polen und mehreren Tabakunternehmen ab. Das Gericht wies darauf hin, dass Produkte wie Menthol-Zigaretten mit «angenehmem Aroma» das Rauchen gerade für Einsteiger attraktiver machen sollten. Die EU-Gesetzgeber seien daher befugt, zur Eindämmung des Tabakkonsums diese Produkte zu verbieten.

Das explizite Ziel der EU-Richtlinie ist es, junge Leute davon abzuhalten, mit dem Rauchen überhaupt erst anzufangen. Dazu tragen weitere Massnahmen wie grössere Warnhinweise bei, die zwei Drittel der Vorder- und Rückseite von Zigaretten- und Drehtabakverpackungen bedecken.

In der Schweiz fehlt der Jugendschutz

In der Schweiz gibt es keinerlei Einschränkungen bei den Aromen für Tabak- und Nikotinprodukte. Die Tabak- und E-Zigarettenlobby wehrte sich bislang erfolgreich dagegen. Ein erster Vorschlag des Bundesrates wurde 2016 von National- und Ständerat mit dem gesamten Tabakproduktegesetz zurückgewiesen. Ein weiterer Vorstoss scheiterte 2019 in der ständerätlichen Gesundheitskommission. Aromatisierte Produkte sind besonders unter Jugendlichen beliebt. In den USA, die in den letzten Jahren einen regelrechten E-Zigaretten-Boom erlitten, gibt die Mehrheit der jugendlichen Konsumentinnen und Konsumenten an, ihre erste Raucherfahrung mit einem aromatisierten Produkt gemacht zu haben.

Jugend

Experiment Nichtrauchen in Zeiten von Covid-19

2'227 Schulklassen aus der ganzen Schweiz haben an der 20. Durchführung von Experiment Nichtrauchen teilgenommen – während der Schulschliessung auch von zu Hause aus.

Beim Klassenwettbewerb Experiment Nichtrauchen setzen sich Kinder und Jugendliche während sechs Monaten mit dem Rauchen auseinander und verpflichten sich, keine Tabak- oder andere Nikotinprodukte zu konsumieren. Im Schuljahr 2019/20 beteiligten sich 2'227 Klassen am Wett-

bewerb, wovon 1378 die ganze Zeit über rauchfrei blieben. Damit liegt die Erfolgsquote bei 60 Prozent. Unter den erfolgreichen Klassen wurden 100 Reisegutscheine der SBB verlost.

Mit der Schulschliessung im Frühling fiel das Schulprojekt zwei Monate lang in die Zeit des Fernunterrichts. Für diese Zeit hat Experiment Nichtrauchen einen Kreativ-Wettbewerb lanciert, bei dem die Jugendlichen von zu Hause aus mitmachen konnten, mit Zeichnungen, Texten, Fotos

oder Videos zum Thema «Frische Luft». Viele tolle Werke kamen dabei zustande. Eine Auswahl von Highlights wurde im Schülerinnen- und Schülermagazin OXY veröffentlicht und mit einem Znüni für die ganze Klasse prämiert.

Experiment Nichtrauchen findet auch im nächsten Schuljahr wieder statt. Die Anmeldung ist möglich ab dem 10. September 2020 über die Webseite www.experiment-nichtrauchen.ch.

Welttag ohne Tabak im Zeichen des Jugendschutzes

Der Welttag ohne Tabak am 31. Mai 2020 machte auf Marketing-Strategien aufmerksam, mit denen die Tabakindustrie Jugendliche ködert.

Je früher jemand mit dem Rauchen beginnt, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass er oder sie ein Leben lang nikotinsüchtig bleibt. Das weiss auch die Tabakindustrie. Für sie ist das verlockend: Die ohnehin leicht manipulierbaren Jugendlichen

lassen sich zu jahrelangen treuen Kundinnen und Kunden heranziehen. Kein Wunder also, zielt die Werbung für Tabak- und Nikotinprodukte ganz bewusst und aggressiv auf Jugendliche und Kinder ab. Der Welttag ohne Tabak («World No Tobacco Day») der Weltgesundheitsorganisation WHO am 31. Mai griff dieses Thema auf. Er stand im Zeichen des Jugendschutzes und machte auf die Taktiken der Tabakkonzerne aufmerksam.

Die Werbung wandert ins Netz

Seit einigen Jahren konzentriert sich das Marketing der Tabakindustrie in den westlichen Ländern auf neuere Tabak- und Nikotinprodukte wie E-Zigaretten oder Tabakerhitzer. Die Jugend wird unter anderem gelockt mit süssen Geschmacksrichtungen wie «Mango» oder «Beeren» und mit speziellen «Startersets». Das Design der Produkte ist unübersehbar von Apples iPhone inspiriert und kommt etwa in Form von eleganten USB-Sticks daher – Ähnlichkeiten mit den in Verruf geratenen Zigaretten werden bewusst gemieden. Die Strategie ist erfolgreich: In den USA macht bereits über die Hälfte der Jugendlichen ihre erste Raucherfahrung mit aromatisierten Produkten.

Wie viele andere Branchen verlagert auch die Tabakindustrie ihre Werbung zunehmend ins Internet. Tabakfirmen arbeiten mit Influencerinnen und Influencern zusammen, um ihre Produkte in den sozialen Medien zu vermarkten. Vorwiegend auf der Foto-Plattform Instagram werden die Zigarettenpäckchen und E-Zigaretten geschickt in ein Sujet eingebettet, die Warnhinweise sind auf Geheiss der Tabakindustrie unauffällig verdeckt. Diese Art von Werbung zielt besonders auf junge Frauen und Mädchen ab, die eine der wichtigsten Zielgruppe der Influencerinnen und Influencer sind, und umgeht Werbebeschränkungen, indem die Inhalte oftmals nicht als Werbung gekennzeichnet sind.



Gesundheit

Raucherinnen und Raucher: Vorsicht vor Covid-19

Die negativen Auswirkungen des Rauchens auf den Blutkreislauf und die Atemwege sind bekannt. Spätestens seit März stellt sich die Frage, welche Auswirkung das Rauchen im Falle einer Covid-19-Infektion hat. Werden Raucherinnen und Raucher schwerer von Covid-19 getroffen? Welchen Einfluss haben Tabak und Nikotin auf das Infektionsrisiko und den Krankheitsverlauf? Was bekannt ist:

Rauchen erhöht generell die Wahrscheinlichkeit einer Virenansteckung und erschwert den Verlauf bei Infektionen:

- Rauchen schwächt das Immunsystem und damit die körpereigene Fähigkeit, Infektionen zu bekämpfen.
- Die Hand-zum-Mund-Bewegung beim Rauchen erhöht die Wahrscheinlichkeit der Übertragung von Viren. Rauchen führt zu einer Schädigung der Atemwege, genetischen Veränderungen und atembedingten Dysfunktionen. (Zhou et al. 2016)
- Rauchen verdoppelt das Risiko von Atemwegsinfektionen. (Cohen et al. 1993)
- Eine systematische Übersicht zeigt, dass Rauchen mit einem höheren Hospitalisierungsrisiko verbunden ist, auch wenn der Zusammenhang mit Intensivbehandlung und Tod weniger deutlich ist. (Han et al. 2019)
- Bei der Atemwegserkrankung Middle East Respiratory Syndrome (MERS) wurde mehrfach

nachgewiesen, dass Raucherinnen und Raucher anfälliger für eine Erkrankung sind. (Seys et al. 2018; Nam et al. 2017; Park et al. 2018)

Speziell zu Covid-19 ist bislang bekannt (Stand 23. April 2020):

- SARS-Coronavirus-1 und SARS-Coronavirus-2 gelangen über ACE2-Rezeptoren in das Innere der Zelle. (Cai 2020a) Diese Rezeptoren sind gemäss jüngsten Erkenntnissen bei Raucherinnen und Rauchern aktiver als bei Nichtraucherinnen und Nichtrauchern.
- Raucherinnen und Raucher, vor allem ehemalige, sind leichter anfällig für SARS-Coronavirus-2 und haben einen anderen Krankheitsverlauf als Nichtraucherinnen und Nichtraucher. (Brake et al. 2020; Wang et al. 2020)
- Rauchen erhöht das Risiko, an Lungenkrankheiten zu erkranken, verkleinert die Lungenvolumenkapazität und ruft Atemwegsentzündungen hervor, die sowohl bei Lungenentzündungen als auch bei Covid-19 Komplikationen entwickeln. (Arcavi and Benowitz 2004; Liu et al. 2020)
- Eine der ersten Untersuchungen im Dezember 2019 und Januar 2020 in Wuhan bezog das Rauchverhalten der Patientinnen und Patienten mit ein und identifizierte Rauchen und Alter als Risikofaktoren. (Liu et al. 2020)
- Eine zweite und umfangreichere Studie fand heraus, dass Raucherinnen und Raucher eine

2,4-mal höhere Wahrscheinlichkeit haben, schwer zu erkranken und auf die Intensivstation eingewiesen zu werden als Nichtraucherinnen und Nichtraucher. (Guan et al. 2020) (Die frühen Studien aus Wuhan sind wegen der recht provisorischen Datenlage mit besonderer Vorsicht zu betrachten.)

- Eine Studie aus Vancouver hat untersucht, wie das Coronavirus den Rezeptor ACE2 als Eintrittspforte in die Zellen benutzt. Während das Virus jede Altersgruppe infizieren kann, kommen schwere Fälle vor allem ab 55 Jahren in Verbindung mit Komorbiditäten wie COPD vor. Die Studie legt einen Rauchstopp genauso nahe wie eine erhöhte Überwachung dieser Risikogruppe. (Leung et al. 2020)

Ersten Erkenntnissen zufolge erhöht Rauchen also die Anfälligkeit für Covid-19 und das Komplikationsrisiko. Bei der Bewertung der Ergebnisse ist jedoch sicherlich noch Vorsicht angebracht. Etliche Studien umfassen nur kleine Stichproben und sind allenfalls als Zwischenergebnis zu bewerten. Um verlässliche Aussagen treffen zu können, braucht es zweifellos noch weitere Studien, die die Ergebnisse bestätigen, Faktoren genauer aufschlüsseln und Hinweise zur Wirkungsweise des Virus im Körper geben.