



# Bulletin Sommer 2016

## Rauchstopp: pro und kontra E-Zigaretten

**E-Zigaretten sind für Raucherinnen und Raucher ein geeignetes Mittel, um die Gesundheitsschäden durch Rauchwaren zu vermindern, erklärt der britische Ärzteverband Royal College of Physicians. Demgegenüber berichten Forschende der Universität Kalifornien, dass E-Zigaretten zu signifikant weniger Rauchstopps führen.**

Ende April 2016 veröffentlichte das Royal College of Physicians den Bericht «Nikotin ohne Rauch: Schadensverminderung bei Tabak». Darin hat der Ärzteverband folgende Schlüsse gezogen:

- Im Vereinigten Königreich beschränkt sich die Verwendung von E-Zigaretten fast ausschliesslich auf Personen, die schon rauchen oder geraucht haben. E-Zigaretten sind kein Einfallstor ins Rauchen.
- Es gibt keinen Hinweis, dass nikotinhaltige Medikamente oder E-Zigaretten eine Normalisierung des Rauchens begünstigen.
- Bei Rauchenden führt die Verwendung von E-Zigaretten voraus-

sichtlich zu Aufhörversuchen, die sonst nicht erfolgt wären. Im Verhältnis zu dieser grösseren Anzahl von Versuchen ergeben sich mehr Rauchstopps. Insofern können E-Zigaretten ein Einfallstor ins rauchfreie Leben sein.

- Neben dem Nikotin werden beim Konsum von E-Zigaretten weitere Stoffe eingeatmet. Die Möglichkeit von gewissen Gesundheitsschäden bei einer langfristigen Verwendung kann deshalb nicht ausgeschlossen werden. Aber diese Schäden sind wahrscheinlich sehr klein und eindeutig kleiner als die Schäden, verursacht durch das Tabakrauchen.

Zu einem ganz anderen Schluss hinsichtlich E-Zigaretten und Rauchstopp sind Sara Kalkhoran und Stanton A. Glantz von der Universität Kalifornien gekommen. In einer Metaanalyse, erschienen Mitte Januar 2016, untersuchten sie einen möglichen Zusammenhang zwischen dem Konsum von E-Zigaretten und einem Rauchstopp. Sie verglichen zwei Gruppen von erwachsenen Raucherinnen und

Rauchern: Personen, die E-Zigaretten konsumierten, und solche, die diese Produkte nicht verwendeten. Dabei spielten die unterschiedlichen Gründe, warum E-Zigaretten konsumiert wurden, keine Rolle. In der ersten Gruppe lag die Wahrscheinlichkeit eines Rauchstopps 28 Prozent tiefer als in der Kontrollgruppe. «So wie E-Zigaretten heute verwendet werden, führen sie zu signifikant weniger Rauchstopps unter Rauchenden», schreiben Kalkhoran und Glantz.

### Kontroverse

Diese Metaanalyse hat heftige Reaktionen hervorgerufen, unter anderem von Robert West vom University College London. An der AT-Tagung 2016 ist Robert West am Nachmittag Gastreferent einer Veranstaltung zur Tabakentwöhnung. Dabei wird West auch auf die Diskussion in England zum Thema Schadensverminderung eingehen.

Quellen: The Royal College of Physicians, Nicotine without smoke. Tobacco harm reduction, A report by the Tobacco Advisory Group of the Royal College of Physicians, April 2016 <https://www.rcplondon>.

## Fertig geraucht? Fertig geraucht!

**Im Mai 2016 startete die von den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Landschaft sowie den Apotheker-Verbänden beider Basel lancierte Kampagne zur Rauchstoppberatung in der Apotheke. In zahlreichen Apotheken erhalten seitdem Aufhörwillige neben kostenlosen Kurzberatungen auch kostenpflichtige Rauchstoppbegleitungen von dafür ausgebildeten Fachpersonen. Im Mai und Juni ist jeweils die erste Rauchstoppbegleitung für die Kundinnen und Kunden kostenlos.**

Wie schädlich Rauchen ist, wissen heute alle. In der Schweiz sterben

jährlich über 9'500 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums. Die Hälfte aller Raucherinnen und Raucher würde gerne mit dem Rauchen aufhören. Trotz der zahlreichen negativen Folgen, welche der Tabakkonsum mit sich bringt, schaffen es aber viele nicht, von den Zigaretten loszukommen.

Wie Untersuchungen gezeigt haben, steigt die Chance für einen erfolgreichen Rauchstopp, je häufiger eine rauchende Person darauf angesprochen wird. Apotheken stehen der Bevölkerung als vertrauter und niederschwelliger Zugang zu Gesundheitsinformationen zur Verfügung und

sind somit eine ideale Anlaufstelle für aufhörwillige Raucherinnen und Raucher. Denn mit professioneller Unterstützung nimmt die Wahrscheinlichkeit für einen erfolgreichen Rauchstopp deutlich zu.

Auf dieser Grundlage und im Rahmen der kantonalen Tabakpräventionsprogramme haben sich das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt und das Amt für Gesundheit Basel-Landschaft zusammengetan und gemeinsam mit den Apotheker-Verbänden beider Basel das Projekt «Rauchstoppberatung in der Apotheke» lanciert. Neben der Geschäftsstelle der Apotheker-Verbände leisteten auch Baselstädti-

sche und Basellandschaftliche Apothekerinnen fachliche Unterstützung bei der Erarbeitung des Projekts. Das Projekt nutzt den niederschweligen Zugang der Apotheke, um möglichst viele Kundinnen und Kunden auf ihren Tabakkonsum anzusprechen, auf

Fortsetzung auf Seite 2



### In dieser Nummer

- **Rauchstopp: pro und kontra E-Zigaretten**
- **Fertig geraucht? Fertig geraucht!**
- **Rauchstoppwettbewerb 2016**

### Fortbildungen 2016

Das Clinical Update von Frei von Tabak und der Workshop von Hospital Quit Support finden dieses Jahr im Rahmen der AT-Tagung am 1. Dezember im Sorell Hotel Ador in Bern statt. Das Programm sowie Hinweise auf die Fachgesellschaften, die Weiterbildungscredits vergeben, werden im Verlauf des Sommers auf [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch) unter Weiteres > Tagungen aufgeschaltet. Dort können Sie sich auch direkt online anmelden.

ac.uk. Sara Kalkhoran, Stanton A Glantz, E-cigarettes and smoking cessation in real-world and clinical settings: a systematic review and meta-analysis, in: The Lancet Respiratory Medicine 2016; 4: 116-128 [www.sciencedirect.com/science/journal/22132600](http://www.sciencedirect.com/science/journal/22132600).

Fortsetzung von Seite 1

die Möglichkeit eines Rauchstopps hinzuweisen sowie Unterstützung und Beratung anzubieten. Ziel des Projekts ist die Rauchstoppperatung in der Apotheke langfristig zu verankern und als reguläres Angebot der Apotheken zu etablieren. Die Kampagne setzt ein vor Jahren entwickeltes Tabakpräventionsprogramm der gleichen Partner fort. So profitierten zum Beispiel schon in den 90er Jahren über 2'000 Raucherinnen und Raucher während einer fünfwöchigen Aktion von der Rauchstoppperatung in 63 Apotheken der Region Basel.

### Ausgebildete Fachpersonen unterstützen beim Rauchstopp

Für die Durchführung der Weiterbildungen der Fachpersonen haben die beiden Kantone die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz beauftragt. Es wurden zwei verschiedene Weiterbildungen angeboten: die 3-stündige Weiterbildung «Kurzinter-

vention und optimale Pharmakotherapie» sowie die 2-tägige Weiterbildung «Rauchstoppbegleitung und optimale Pharmakotherapie».

Von Januar bis April 2016 haben über 180 Fachpersonen aus rund 60 Apotheken in beiden Basel an den Weiterbildungen teilgenommen. Somit stehen der Bevölkerung in rund 60 Apotheken in beiden Kantonen neben kostenlosen Kurzberatungen seit Mai auch ausführliche, kostenpflichtige Rauchstoppbegleitungen zur Verfügung. Eine Auflistung derjenigen Apotheken, welche Rauchstoppbegleitungen anbieten, ist auf der Kampagnenwebseite [www.fertiggeraucht.ch](http://www.fertiggeraucht.ch) zu finden. Als Teil der Kampagne ist in den Monaten Mai und Juni 2016 die erste Sitzung der Rauchstoppbegleitung in den teilnehmenden Apotheken kostenlos.

### Werbekampagne

Um die Bevölkerung auf das Angebot der Rauchstoppperatung in der Apo-

theke aufmerksam zu machen, wurde eine Werbekampagne entwickelt. Diese läuft seit Anfang Mai und wirbt im öffentlichen Verkehr, auf Toiletten von Restaurants und Bars in der Region sowie im Internet für das neue Angebot des Rauchstopps in der Apotheke. Im Weiteren werden die Schaufenster der teilnehmenden Apotheken als Werbefläche genutzt.

Das Projekt wird vom Tabakpräventionsfonds sowie von den Kantonen Basel-Landschaft, Basel-Stadt und den beiden Apotheker-Verbänden finanziert. Die Evaluation wird von Interface Politikstudien in Luzern durchgeführt.

[www.fertiggeraucht.ch](http://www.fertiggeraucht.ch)

## Rauchstoppwettbewerb 2016

1877 Personen aus der ganzen Schweiz machen am Rauchstoppwettbewerb mit. Dieser dauert bis zum 30. Juni 2016. Zu gewinnen sind Bargeldpreise von 20 mal 500 Franken und 80 mal 50 Franken.

Alle, die mitmachen, können während dem Wettbewerb auf Unterstützung zählen. Auf der Facebookseite «Rauchstopp 31. Mai» helfen sich die Teilnehmenden gegenseitig, die vierwöchige Rauchpause erfolgreich durchzuhalten. Auch werden regelmässig Tipps und Tricks zum Aufhören aufgeschaltet. Wer ein längeres Beratungsgespräch wünscht, kann die Rauchstopplinie 0848 000 181 anrufen.

Für zwei Drittel der Teilnehmerinnen und Teilnehmer spielt der Wettbewerb eine wichtige Rolle als Auslöser, einen Rauchstopp zu versuchen. Zudem weist der Wettbewerb eine hohe Erfolgsquote auf. Ein Drittel der Teilnehmenden ist sechs Monate nach dem Wettbewerb rauchfrei. Dies zeigen die repräsentativen Befragungen im Auftrag der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz zum Wettbewerb in früheren Jahren.

### Raucherberatung in der Apotheke

Auf [www.apotheken-raucherberatung.ch](http://www.apotheken-raucherberatung.ch) kann das Fachwissen für die Optimale Pharmakotherapie erworben und anschliessend in einem Onlinetest überprüft werden. Wer im Onlinetest mindestens 35 der 50 Fragen richtig beantwortet, erhält ein Zertifikat. 2016 berechtigt der erfolgreich abgeschlossene Test zu 25 FPH-Punkten. Der Wissensüberprüfungstest richtet sich vor allem an Pharmazeutinnen und Pharmazeuten. Ausserdem können Sie auf der Website der AT im Shop verschiedene Merkblätter bestellen, die sich für die Abgabe an Kundinnen und Kunden besonders eignen:

- **Medikamente zur Unterstützung des Rauchstopps.** Informationen zu verschiedenen Medikamenten (Deutsch, Französisch, Italienisch)

- **Auf dem Weg zum Rauchstopp.** Flyer mit Anleitung zur Selbsthilfe (Deutsch, Französisch, Italienisch)
- **Rauchstopp – Tipps die sich bewährt haben** (Deutsch, Französisch, Italienisch sowie Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch und Türkisch)



Krebsliga Schweiz  
Lungenliga Schweiz  
Schweizerische Herzstiftung  
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT

Das Programm wird durch den Tabakpräventionsfonds finanziert.

