

Aufruf zum Handeln: Aktion rauchfrei und schlank!

25 Millionen Rauchern in Deutschland stehen 0,5 % der Präventionsmaßnahmen der ges. Krankenkassen gegenüber, die lediglich in etwa 15 % zu einem dauerhaften Erfolg führen!

Diese Situation bedarf dringend der Verbesserung!

Basierend auf ihren Analysen stellt die DSGIP das Konzept "rauchfrei und schlank" vor. Das Kompaktseminar führt mit deutlich geringerem Zeitaufwand zu erheblich verbesserten Erfolgen in einem wesentlich erweiterten Settingansatz.

Die Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention (DSGIP) hat sich zum Ziel gesetzt, relevante Gesundheitsinformationen zu erarbeiten und zu verbreiten. Im Fokus steht die Prävention chronischer Krankheiten durch einen artgerechten Lebensstil (siehe www.dsgip.de).

Dieser Aufruf wendet sich an alle, die in verantwortlicher Position im Gesundheitswesen tätig sind. Zielführender als ständige Überlegungen zu Umverteilung und Einsparung ist eine Steigerung der Effizienz vorhandener Maßnahmen. Dazu gehört das große Kapitel Rauchen und Raucherentwöhnung.

Die Fakten

Eigentlich sind alle Aspekte hinreichend bekannt, aber offensichtlich nicht ausreichend handlungsauslösend (s.u.): Etwa 25 Millionen Menschen rauchen in Deutschland! Damit sind dreimal mehr Menschen von der Nikotinsucht betroffen als von der Zuckersucht (Diabetes)! Die Folgen sind katastrophal: 110.000 Tote jährlich durch bösartige Lungentumore und zahlreiche zusätzliche chronische Krankheiten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen über Blasenkarzinome bis hin zu chronischen Atemwegserkrankungen (COPD).

Diese Situation kann nur als unerträglich bezeichnet werden! Ungeachtet der Verbesserung der Situation beim Passivrauchen durch die geänderte Gesetzgebung hat sich an der Zahl der Raucher in Deutschland kaum etwas geändert. Noch düsterer sieht das Kapitel Raucherentwöhnung im Bereich der Sekundärprävention aus, das heißt bei den Menschen, die bereits erkrankt sind und dennoch rauchen.

So haben 2007 die Ergebnisse der Verlaufskontrolle von mehr als 8000 kardiologischen Patienten über 8 Jahre in der "Euro-Aspire-Study" Jahre zwar eindrucksvoll gezeigt, dass die

medikamentöse Versorgung (Kombination von drei Medikamenten) von 30 % auf 80 % der Teilnehmer gesteigert werden konnte. Im gleichen Zeitraum haben jedoch die für die Prognose der Krankheit entscheidenden Risikofaktoren des Lebensstils nicht ab- sondern weiter zugenommen! So stiegen unter anderem der Anteil der Raucher von 19% auf 21% und der Anteil fettstüchtiger Patienten gar von 25% auf 33%! Unter dem Aspekt einer artgerechten menschlichen Lebensweise ist jedoch jeder Raucher zu viel.

Ursachen für das Dilemma

Ein wesentlicher Grund für die unbefriedigende Situation in der Raucherentwöhnung liegt nach den Untersuchungen der DSGIP in der Insuffizienz der derzeitigen Seminare. Erfolgsquoten von 15-20 % nach einem Jahr verursachen beim Raucher Frust statt Lust! Hinzu kommt als weiterer, hemmender Faktor die gefürchtete Gewichtszunahme nach der Beendigung des Rauchens.

Konsequenz der Insuffizienz

Entsprechend dürftig ist die bisherige Bilanz der Teilnahme an den von den Krankenkassen unterstützten Präventionsmaßnahmen nach § 20 SGB V: Im Jahr 2008 betrafen das Handlungsfeld Suchtprävention (Tabak und Alkohol zusammen) lediglich 0,5 % der realisierten Maßnahmen! Und noch dürftiger ist die Anzahl der dauerhaft Entwöhnten (s.o.) Angesichts der zitierten Zahlen (Prävalenz, gesundheitliche Folgen und Kosten des Rauchens) besteht somit ein dringender Handlungsbedarf!

Analyse der vorhandenen Angebote

Die DSGIP hat die vorhandenen Seminarangebote auf den Markt einer eingehenden Evaluation unterworfen. Daraus ergibt sich zum einen die bereits zitierte Einstufung der Mehrzahl der üblichen Seminare als insuffizient. Zum anderen lassen sich aus den Ergebnissen die Eckdaten praktikabler und hoch effizienter Maßnahmen im Rahmen einer integralen Prävention zur Wiedererlangung eines möglichst artgerechten Lebens definieren. Das im Folgenden skizzierte Konzept steht unter dem Motto: **Rauchfrei und schlank!**

1. Kompaktseminare mit Gruppen von 30-40 Personen (einmalige Veranstaltung über 4-5 Stunden an einem Vormittag oder Nachmittag)
2. Einbinden von psychologischen Hilfsmitteln zur Verbesserung der positiven Vorsatzbildung (nicht zur Suchttherapie!)
3. Die Vorsatzbildung geschieht sowohl mit dem Ziel, das Rauchen zu beenden als auch gleichzeitig mit einer gesunden Ernährung zu beginnen, um einer Gewichtszunahme vorzubeugen.
4. Kurzfristige Effizienz: 70-80 % der Teilnehmer beenden unmittelbar nach den Kompaktseminar das Rauchen
5. Langfristige Effizienz: Mindestens 50-60 % der Teilnehmer sind nach einem Jahr noch rauchfrei und haben nicht oder nur unwesentlich an Gewicht zugenommen.

Vorzüge des optimierten Konzeptes

Das Zusammenwirken der verschiedenen Komponenten des vorgestellten Konzeptes ergibt folgende Vorteile und Chancen:

1. Größere Attraktivität der Seminare und damit höhere Motivation und Erfolgsquote für alle entwöhnungswilligen Raucher - insbesondere jedoch für folgende Settings:
2. Effektiver Einstieg in das betriebliche Gesundheitsmanagement.
3. Erstmögliche Möglichkeit für Akutkrankenhäuser und Reha-Kliniken, in denen bislang wegen der wochenlangen Dauer der Seminare überhaupt keine Entwöhnungsmaßnahmen angeboten werden konnten! Ausnutzung der höheren Motivation zu diesem Zeitpunkt infolge der akuten Erkrankung.
4. Erstmals praktikables Angebot an Schwangere (Teilnahme an einem Kurs in der Region innerhalb von ein bis zwei Wochen nach Bekanntwerden der Schwangerschaft und damit umgehende Beendigung des folgeschweren Passivrauchens des Kindes)
5. Neue Perspektive für den Einsatz an Schulen durch die einmalige Veranstaltung!
6. Effektives Angebot an Patienten mit Atemwegserkrankungen (COPD), anstelle des aktuell angedachten, untauglichen Versuchs mit zusätzlichen, nebenwirkungsreichen Medikamenten während der üblichen Seminare.

Aussicht

Die Krankenkassen sind gehalten, die beschränkten finanziellen Mittel für die Prävention möglichst effektiv einzusetzen. Es muss daher allgemeines Interesse sein, im Rahmen der bevorstehenden Neufassung des Präventionsleitfadens nach § 20 SGB V festzuschreiben, dass das Kursangebot zur Raucherentwöhnung optimiert wird. Dazu sollen zukünftig auch Kompaktseminare zur Raucherentwöhnung unterstützt werden können, sofern diese den oben aufgezeigten Kriterien entsprechen und wissenschaftlich validiert wurden.

Mit der Aufgabe der Validierung sollten die Leistungsanbieter jedoch nicht alleine gelassen werden. Hier ist im BMBF darauf hinzuwirken, dass kurzfristig entsprechende Mittel bereitgestellt werden. Ausweislich der Liste der Präventionsförderung im Internet ist in den vergangenen Jahren in Projekte zur Raucherentwöhnung nichts investiert worden.

Wichtig wäre dabei, nicht nur ein Forschungsvorhaben "fürstlich" zu unterstützen, sondern mehrere "bescheidene" Ansätze, um eine möglichst breite Basis für die Umsetzung in der Praxis zu erreichen. Darüber hinaus wird ein Anbieter mit Alleinstellungsanspruch nur schlecht in der Lage sein, eine flächendeckende Versorgung zu gewährleisten.

Mit der von der DSGIP dargelegten Vorgehensweise ist eine baldige und nachhaltige Verbesserung der derzeit unzulänglichen Situation in der Raucherentwöhnung möglich.

Schlangenbad, im April 2010

Prof. Dr. Jörg Spitz