

## Endlich mit dem Rauchen aufhören

### **Neue Behandlungsmethode in der Tabakentwöhnung - Teilnehmer für Studie gesucht**

**Trotz Warnungen vor den gesundheitlichen Risiken des Tabakkonsums raucht weiterhin mehr als ein Viertel aller Erwachsenen in Deutschland. Insbesondere starken Raucherinnen und Rauchern gelingt es oft weder aus eigener Kraft noch mit therapeutischer Hilfe die Finger von den Zigaretten zu lassen.**

**Am Universitätsklinikum Tübingen startet jetzt eine durch die Deutsche Krebshilfe geförderte Studie, die den Einsatz neuer Techniken in der Tabakentwöhnung untersucht. Dafür können sich Raucherinnen und Raucher, die gerne aufhören möchten, beim Arbeitskreis Raucherentwöhnung anmelden.**

Die wirkungsvollste Therapieform zur Entwöhnung von Tabak ist eine Verbindung aus verhaltenstherapeutischer „Raucherentwöhnungsgruppe“ mit medikamentöser Unterstützung. Aber selbst bei dieser Behandlung besteht ein hohes Rückfallrisiko und die Erfolgsquote ein Jahr nach Ende der Behandlung liegt bei 30 bis 40 Prozent.

### **Über die Studie „ViReTa“**

Hier setzt die jetzt startende Vergleichsstudie mit dem Kurztitel „ViReTa“ an. Die Kooperationsstudie der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen (Prof. Dr. Anil Batra, Dr. Ann-Christine Ehlis) und dem Psychologischen Institut der Universität Regensburg (Prof. Dr. Andreas Mühlberger) untersucht, wie hoch der Nutzen von zusätzlichen therapeutischen Komponenten für die Tabakentwöhnung ist. Verglichen werden – jeweils in Verbindung mit einer klassischen verhaltenstherapeutischen Gruppentherapie zur Tabakentwöhnung – ein spezifisches Entspannungstraining, das den Einsatz des Rauchens zur Reduktion von Anspannung aufgreift, und ein virtuelles Abstinenz-Training. Beim Abstinenz-Training wird mit einer Datenbrille in einer virtuellen Umgebung mit rauchbezogenen, rückfallgefährlichen Reizen geübt, ein aufkommendes Rauchbedürfnis auszuhalten, ohne ihm nachzugeben.

### **Mitmachen bei der Entwöhnungsstudie**

Raucherinnen und Raucher ab 18 Jahren, die ihren Tabakkonsum beenden wollen, können sich telefonisch oder per E-Mail über eine Teilnahme informieren. Die Teilnehmer sollten seit mindestens zwei Jahren täglich zehn oder mehr Zigaretten rauchen. Die letzte Behandlung zur Tabakentwöhnung muss länger als sechs Monate zurückliegen.

Die Behandlung umfasst sechs wöchentliche Gruppensitzungen von jeweils 90 Minuten Dauer. Direkt vor oder nach den Gruppensitzungen werden entweder vier Sitzungen (à 45 Minuten) mit einem spezifischen Training der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson oder das virtuelle Abstinenztraining durchgeführt. Außerdem wird untersucht, wie sich die Gehirnaktivität bei der Verarbeitung von Reizen, die mit Rauchen in Zusammenhang stehen, im Laufe einer Abstinenzmaßnahme verändert.

Kontakt für interessierte Raucherinnen und Raucher  
Dipl.-Psych. Agnes Kroczeck, Dipl.-Psych. Axel Mühleck

Telefon 07071 29-85370

E-Mail [vireta@med.uni-tuebingen.de](mailto:vireta@med.uni-tuebingen.de)