

Mit Rauchstopp der Lunge Gutes tun

Rauchen schädigt die Lunge und verursacht Folgekrankheiten, die sich bei Covid-19 negativ auswirken können / Präventionsteam des Universitätsklinikums Freiburg unterstützt beim Rauchstopp / Umfangreiches Angebot und individueller „Trainingsplan“

Welchen Einfluss Rauchen auf die Entstehung einer Covid-19-Erkrankung hat, ist aktuell Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen. Sicher aber ist, dass Rauchen die Lunge schädigt, das Immunsystem schwächt und zu Herz-Kreislaufkrankheiten sowie zu Asthma führen kann. Wer mit dem Rauchen aufhört, entlastet die Lunge und reduziert das Risiko späterer Folgekrankheiten. „Mit dem Rauchen aufzuhören war schon immer eine gute Idee. Wenn Raucher*innen die Corona-Epidemie zum Anlass nehmen, um Ihren Körper zu entlasten, ist das sicher ein guter Zeitpunkt“ sagt die Psychologin **Cornelia Schulz**, Leiterin des Präventionsteams am Tumorzentrum Freiburg – CCCF des Universitätsklinikums Freiburg. Das Präventionsteam unterstützt seit mehr als zehn Jahren Menschen bei der Rauchentwöhnung durch wissenschaftlich standardisierte Therapiemethoden. „Wir entwickeln mit jeder und jedem Einzelnen einen individuellen ‚Trainingsplan‘ für die Rauchentwöhnung, der auf die jeweiligen Bedürfnisse angepasst ist“, sagt Schulz. Um Raucher*innen in der aktuellen Lage optimal beim Ausstieg unterstützen zu können, bietet das Team des Universitätsklinikums Freiburg derzeit Beratung per Telefon oder Videokonferenz an.

Mit dem Rauchen aufzuhören ist ein Prozess

„Viele Raucher*innen schaffen es nicht alleine, mit dem Rauchen aufzuhören. Eine professionelle und wissenschaftlich belegte Beratung und Therapiebegleitung kann die Erfolgschancen deutlich steigern“, so Schulz. Raucher*innen sollten daher die aktuelle Situation nutzen, um einen Rauchstopp gezielt zu planen und – Schritt für Schritt – zu realisieren. „Ganz wichtig ist: Mit dem Rauchen aufzuhören ist ein Prozess, der jeden Tag aufs Neue einzuüben ist. Je besser dieser Trainingsplan auf die Bedürfnisse eines Einzelnen angepasst ist, desto einfacher ist er umsetzbar.“

In einem ersten Infogespräch erhalten die Interessierten einen Überblick über die Möglichkeiten und den Ablauf der Rauchentwöhnung. Kommt es im Anschluss zu einer begleiteten, bis zu sechsmonatigen Rauchentwöhnung, ist diese für Patient*innen des Universitätsklinikums Freiburg kostenlos, für externe Interessenten entstehen Kosten von 150 Euro. Diese werden in der Regel zur Hälfte von der Krankenkasse übernommen.

Studie zur Raucherentwöhnung

In Studien wird die Rauchentwöhnung stetig weiterentwickelt. Derzeit läuft eine Untersuchung, die eine ambulante Gruppentherapie mit einer stationären Raucherentwöhnung mittels eines neuntägigen Klinikaufenthalts vergleicht. Übliche ambulante Therapieverfahren orientieren sich an Programmen mit wöchentlichen Gruppentherapien über einen Zeitraum von sechs bis acht Wochen. Mit der sogenannten START-Studie soll geklärt werden, welche Entwöhnungsform erfolgreicher ist.

Kontakt für START-StudienInteressierte:

Präventionsteam
Tumorzentrum Freiburg - CCCF
Universitätsklinikum Freiburg
Telefon 0761 270-36070
cpmt@uniklinik-freiburg.de