

## Rauchstopp während der Pandemie – was hilft, was stört?

### Kurz & fundiert

- Rauchstopp-Studie im Lockdown
- 22 Personen über 12 Wochen
- Unterstützung per SMS-Nachrichten und Nikotin-Ersatz
- Umgang mit Stress und Isolation sind wesentliche Themen beim aktuellen Rauchstopp

MedWiss – **Eine Pilot-Studie untersuchte, wie sich die Pandemie auf Erwachsene in den USA auswirkte, die gerade aufhören wollten, zu rauchen. Dies wurde in einer Phase zu Beginn der Pandemie ermittelt, als landesweit Menschen aufgerufen waren, zuhause zu bleiben. Rauchstopp-Interventionen müssen gerade in dieser Zeit besonders den Umgang mit Stress und Isolation adressieren. Raucher, die sich isoliert fühlen, könnten besonders vom Support durch echte Menschen profitieren statt von ausschließlichen Textnachrichten.**

---

Der Einfluss der COVID-19-Pandemie ist weitreichend – zu konkreten Themen aber häufig unklar. Eine Studie untersuchte nun, wie sich die Pandemie auf Erwachsene in den USA auswirkte, die gerade aufhören wollten, zu rauchen. Dies wurde in einer Phase zu Beginn der Pandemie ermittelt, als landesweit Menschen aufgerufen waren, zuhause zu bleiben.

Ab Mai/Juni 2020 interviewten die Forscher Raucher, die an einer 12-wöchigen Rauchstopp-Studie teilnahmen. In dieser Pilotstudie erhielten die Teilnehmer Nachrichten per SMS und Nikotin-Ersatzmedikation. Zusätzlich wurde auch ein telefonisches Rauchstopp-Coaching randomisiert zugeteilt. In dieser Analyse wurde allerdings besonders qualitativ die Pandemie-Situation betrachtet.

### **Rauchstopp-Studie im Lockdown: SMS und Nikotin-Ersatz**

22 Personen im durchschnittlichen Alter von 55 Jahren (88 % der anfänglichen Studienteilnehmer) nahmen an den abschließenden Interviews teil. 4 Teilnehmer (18 %) berichteten, dass sie immer noch erfolgreich nicht rauchten. Die Veränderungen durch COVID-19 hatten unterschiedliche Auswirkungen. Manchen erleichterte die Situation den Rauchstopp, anderen wurde das Vorhaben durch die Pandemie erschwert. Für viele nahm der Stresslevel zu. Allerdings fanden die Personen, denen das Nichtrauchen gelang, Wege, mit dem Stress umzugehen.

Allgemein empfanden die Teilnehmer bei sich selbst ein erhöhtes Risiko für Komplikationen bei einer COVID-19-Erkrankung, nicht aber ein erhöhtes Risiko, infiziert zu werden. Der Umgang mit der Pandemie-Situation und das Rauchstopp-Verhalten unterschieden sich quer durch alle Altersgruppen. Ältere Teilnehmer berichteten mehr Schwierigkeiten mit der Isolation und waren beispielsweise enttäuscht, wenn sie eine automatisierte SMS zum Rauchstopp-Programm erhielten statt Kontakt mit einer echten Person zu haben.

## **Umgang mit Stress und Isolation sind wesentliche Themen beim aktuellen Rauchstopp**

Die Pilotstudie deutet an, dass Rauchstopp-Interventionen gerade in dieser Zeit besonders Themen wie Umgang mit Stress und Isolation oder Langeweile angehen müssen. Raucher, die sich isoliert fühlen, könnten besonders von Support durch echte Menschen profitieren statt von ausschließlichen Textnachrichten.