

Rauchverhalten von Frauen

Während bei männlichen Rauchern die Nikotinsucht im Vordergrund steht, spielt bei rauchenden Frauen die psychische Abhängigkeit eine größere Rolle. Geraucht wird vor allem zum Stressabbau und zur Entspannung. Dies bringt spezifische Indikationen für die Motivation zum rauchfreien Lebensstil mit sich.



M. Stulik, St. Pölten



A. Beroggio, St. Pölten

Der Anteil an Raucherinnen in der Bevölkerung stieg in den letzten Jahren stetig an, während der Anteil bei den Männern kontinuierlich absank. Insbesondere sind es jüngere Frauen und Frauen mit niedrigem Bildungsgrad, die zum Anstieg der Rauchprävalenz beigetragen haben. Die Zahl der Raucherinnen und Raucher variiert in Österreich je nach Erhebung. Laut Statistik Austria (Gesundheitsbefragung 2006/2007) rauchen 27% der Männer und 19% der Frauen. Dem Factsheet Rauchverhalten in Österreich zufolge rauchen 38% der Bevölkerung, 28% rauchen täglich, und zwar 31% der Männer und 26% der Frauen. Der tatsächliche Wert liegt wohl irgendwo dazwischen. Bei den Jugendlichen liegt Österreich erschreckenderweise an erster Stelle: 29% der Mädchen und 25% der Buben rauchen, im OECD-Durchschnitt sind es jeweils 16%.

Für die meisten rauchenden Frauen ist die Zigarette ein Hilfsmittel, um negative Gefühle zu bewältigen. Frauen rauchen eher „situationsbedingt“ und nutzen die Zigarette v.a. zur Gewichtskontrolle sowie zur Bewältigung von psychischen Belastungen wie z.B. bei Angst, bei Frust oder bei Konflikten. Bei leichten Depressionen wird das Rauchen oft als Selbstmedikation eingesetzt. Dieser empirisch nachgewiesene Zusammenhang zwischen Rauchen und Depressionen ist in der Tabakentwöhnung besonders beim weiblichen Geschlecht zu berücksichtigen. Besonderes Augenmerk liegt hierbei auf Frauen aus Minderheitengruppen sowie mit niedrigem sozioökonomischem Status und geringem Bildungsniveau. Stark mit dem Konsum von Tabak assoziiert sind das eigene Körperbild und die Gewichtskontrolle. Für 40% der Raucherinnen ist die Gewichtskontrolle ausschlaggebend für den Griff zur Zigarette, hingegen nur für 12–25% der Raucher. Oftmals wird aus Furcht vor einer möglichen Gewichtszunahme erst gar kein Rauchstopp in Angriff genommen. Und in der Tabakentwöhnung zählt die tatsächliche Gewichtszunahme bei einem Rauchstopp zu den häufigsten Rückfallgründen bei Frauen. Frauen sind häufiger mit ihrem Rauchverhalten unzufrieden als Männer und finden es schwieriger, mit dem Rauchen aufzuhören.

Wie abhängig sind Raucherinnen?

Im Durchschnitt liegt der Tageskonsum rauchender Frauen mit 14 Zigaretten pro Tag unter dem der Männer (Ø 19 Stück). Nikotin ist jener in Tabakprodukten enthaltene Stoff, der süchtig macht. Männer und Frauen sprechen unterschiedlich darauf an. Während bei Männern eher die physische Komponente, basierend auf dem Suchtstoff, dominiert, steht bei Frauen mit ihrem überwiegend episodischen Rauchverhalten eher die psychische Abhängigkeit im Vordergrund. Ein Grund dafür ist, dass Frauen Nikotin schneller metabolisieren als Männer, insbesondere jene, die orale Kontrazeptiva einnehmen. Dies erklärt auch, warum Männer besser auf Nikotinersatztherapie ansprechen und bei Frauen in der Tabakentwöhnung besonderes Augenmerk auf die sogenannten „social cues“ gelegt werden muss.

Aufgrund ihrer körperlichen Konstitution sind Raucherinnen insgesamt anfälliger für tabakassoziierte Folgeerkrankungen. Was die Diagnose „Lungenkrebs“ betrifft, werden bei Frauen eine steigende Inzidenz und eine Zunahme der Letalität verzeichnet. Raucherinnen haben außerdem ein erhöhtes Risiko für Brust- und Gebärmutterhalskrebs. Des Weiteren ist bekannt, dass nicht nur Krebs- und Atemwegserkrankungen mit dem Konsum von Tabakprodukten in Zusammenhang stehen, sondern v.a. Herz-Kreislauf-Erkrankungen an oberster Stelle bei den Risikofaktoren zu finden sind. Aufgrund der oft starken psychischen/behavioralen Abhängigkeit sind ein verhaltensorientiertes Entwöhnprogramm sowie eine begleitende psychologische Unterstützung v.a. bei Raucherinnen essenziell. Dabei sind besonders all jene Faktoren zu berücksichtigen, die dazu beitragen, dass Raucherinnen ihr Rauchverhalten aufrechterhalten (z.B. emotionale Regulation, Gewichtskontrolle, Stressbewältigung). Es empfiehlt sich folglich, den Schwerpunkt der Tabakentwöhnung auf die Entwicklung von neuen Ritualen und Handlungsalternativen zu legen.

Das Rauchfrei Telefon 0800 810 013

Das Rauchfrei Telefon ist eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit. Der telefonische Dienst zur Tabakentwöhnung steht österreichweit zur Verfügung und wird von der Niederösterreichischen Gebietskrankenkasse betrieben. Die beratenden Klinischen- und Gesundheitspsychologinnen sind telefonisch unter **0800 810 013** von **Montag bis Freitag zwischen 10:00 und 18:00** Uhr erreichbar.

Auf www.rauchfrei.at stehen wertvolle Informationen, Tipps und Tricks sowie der aktuelle Blog zur Verfügung.

Das kostenfreie Angebot umfasst:

- » Telefonische Beratung und Begleitung beim Rauchstopp
- » Individuelle Nachbetreuung in der ersten rauchfreien Zeit
- » Rückfallprophylaxe
- » Zusendung von Informationsmaterial
- » Informationen rund ums Thema Tabakentwöhnung
- » Weitervermittlung an öffentliche Angebote als österreichweite Schnittstelle
- » Aktuelles zum Thema auf Blog und Facebook



Kooperationsmodelle

Im Berufsalltag bleibt oft wenig Zeit für eine umfassende Beratung zur Tabakabhängigkeit. In Kooperation mit dem Rauchfrei Telefon können Sie eine fachkundige, professionelle Beratung und Begleitung beim Rauchstopp anbieten.

Zwei Modelle stehen zur Verfügung:

Mit dem Faxformular „**Rauchfrei werden**“ können Raucherinnen und Raucher zu einem Beratungsgespräch beim Rauchfrei Telefon angemeldet werden. Zur Rückfallprophylaxe für Exraucherinnen und Exraucher gibt es das Faxformular „**Rauchfrei bleiben**“. Das Team des Rauchfrei Telefons nimmt dann Kontakt mit der Patientin bzw. dem Patienten auf.

Die Vorteile:

- » **Für die Patientinnen und Patienten**
 - unverbindlich und flexibel
 - niederschwellig
 - kostenfrei
- » **Für die Kooperationspartner/innen**
 - geringer Zeitaufwand
 - professionelle Beratung
 - Auswahl passender Beratungsangebote
 - wirksam im internationalen Vergleich

Sie übernehmen:

Kurzintervention

- Sie sprechen das Rauchverhalten an
- Sie empfehlen den Rauchstopp
- Sie erheben die Aufhörtmotivation

Information Rauchfrei Telefon

- Sie informieren Ihre Patientinnen und Patienten über das Rauchfrei Telefon und geben evtl. Broschüre, Visitenkarte mit

Erhebung von Grobdaten

- Interessierte Patientinnen und Patienten füllen das Faxformular aus
- Sie faxen das Formular

Faxmeldungen ans Rauchfrei Telefon unter

050 899 6262



Wir vom Rauchfrei Telefon übernehmen:

Kontaktaufnahme

- Die Berater/innen des Rauchfrei Telefons nehmen Kontakt auf

Erstgespräch mit Anamnese

- Inhalte sind:
- Rauchverhalten
 - Diagnostik
 - Klärung der Motivation
 - Selbstbeobachtung und Erfolgserwartung
 - Terminvereinbarung

Folgegespräche umfassen:

- Auswerten der Selbstbeobachtung
- konkrete Zielsetzung
- Rauchstopptag fixieren
- Erarbeiten von Handlungsalternativen
- Unterstützungsmöglichkeiten
- Begleiten bei der Vorbereitung
- Durchführung und Aufrechterhaltung



Die Rauchfrei App

Die App des Rauchfrei Telefons wendet sich an Raucher/innen und Exraucher/innen. Sie hilft bei der Vorbereitung, Umsetzung und Aufrechterhaltung der Rauchfreiheit. Die Rauchfrei App vermittelt interaktiv konkrete Hilfestellungen in allen Phasen der Verhaltensänderung. Individuelle Motivations- und Risikofaktoren werden berücksichtigt. Sie ist kostenfrei verfügbar für Android- und iOS-User.



Nähere Informationen unter www.rauchfreiapp.at.

Wollen Raucherinnen und Raucher zum Rauchstopp motiviert werden?

Die meisten Raucherinnen und Raucher sind mit ihrem Rauchverhalten unzufrieden und möchten aufhören. Bei Frauen stehen neben den Zielen Erhaltung der Gesundheit und mehr Wohlbefinden vor allem soziale oder ästhetische Motive im Vordergrund. Oft sind auch Kinderwunsch oder Schwangerschaft ausschlaggebend für den Rauchstopp. In Österreich haben lediglich 37% der Raucherinnen und Raucher (60% im EU-Schnitt) schon einen oder mehrere Versuche unternommen, mit dem Rauchen aufzuhören. Rund ein Drittel (AUT: 29% vs. EU: 11%) aller Raucherinnen und Raucher führt an, dass sie durch den ärztlichen Rat zu einem Rauchstopp motiviert wurden. Gerade von ärztlicher Seite sind das Ansprechen des Rauchverhaltens („Rauchen Sie?“) und der Rat zum rauchfreien Lebensstil („Ich empfehle Ihnen, rauchfrei zu werden!“) sehr wirkungsvoll. Ein Stillschweigen bzw. das Nichtansprechen des Rauchverhaltens wird seitens der Patientinnen und Patienten als stilles Einverständnis interpretiert: „Meine Ärztin/mein Arzt hat wegen des Rauchens nichts gesagt. Also kann es ja nicht so schlimm sein.“ Unsere Erfahrungen am Rauchfrei Telefon belegen, dass dies nicht nur für Frauen, sondern genauso für rauchende Männer gilt. Das Ansprechen des Rauchverhaltens erhöht die Motivation, einen Rauchstopp in Angriff zu nehmen, und jede Patientin/jeder Patient sollte in der ärztlichen Praxis eine Kurzansprache basierend auf den 5 As (Tab. 1) erhalten. Ärztinnen und Ärzte bekommen kostenlose Ausbildungskurse zur Tabakentwöhnung angeboten und können der Krankenkasse für die Behandlung gesunder Raucherinnen und Raucher 45 Minuten Beratung pro Quartal verrechnen, Fachärztinnen und Fachärzte sogar 90 Minuten.

Ask about tobacco use – nachfragen	Erfragen und Dokumentation des Rauchverhaltens
Advise to quit – kurzer Ratschlag	Deutlicher, direkter und klarer Ratschlag an jeden Raucher, jede Raucherin, das Rauchen zu beenden.
Assess willingness to make a quit attempt	Bereitschaft zum Rauchstopp erheben
Assist in quit attempt – Unterstützung anbieten	Für aufhörwillige Raucherinnen und Raucher: Zur Beratungs-/Entwöhnungsstelle weiterverweisen oder Medikation und Beratung anbieten. Wobei Ersteres vorgezogen werden sollte, wenn keine spezifische Ausbildung in der Tabakentwöhnung vorhanden ist. Für nicht motivierte Raucherinnen und Raucher: Angebot zur Motivationssteigerung bereitstellen
Arrange follow-up – Nachbetreuung organisieren	Für aufhörwillige Raucherinnen und Raucher: Nachfolgetermine mit Beratungs-/Entwöhnungsstelle oder sich selbst vereinbaren, beginnend in der Woche nach dem Rauchstopp. Wobei Ersteres vorgezogen werden sollte, wenn keine spezifische Ausbildung in der Tabakentwöhnung vorhanden ist. Für nicht motivierte Raucherinnen und Raucher: Tabakabhängigkeit und Möglichkeit einer zukünftigen Entwöhnung ansprechen
Update 2008 des USDHHS	Quelle: Lichtenschopf A et al 2011 ²⁹

Tab. 1: Die fünf As

Kurzintervention in der Praxis

Da die zeitlichen Ressourcen zur Tabakentwöhnung in der ärztlichen Praxis begrenzt sind, hat sich die Kooperation mit dem österreichweiten Rauchfrei Telefon bewährt, um rauchenden Patientinnen und Patienten den Zugang zu Entwöhnungsangeboten zu erleichtern. Nach Ansprechen des Rauchverhaltens und der ärztlichen Rauchstoppempfehlung können interessierte Raucherinnen und Raucher direkt per Fax an das Rauchfrei Telefon vermittelt werden. Die Kontaktaufnahme erfolgt dann innerhalb von 2–3 Werktagen durch die Beraterinnen und Berater des Rauchfrei Telefons. Die Vorteile für die Patientinnen und Patienten liegen dabei auf der Hand: kostenfreie Beratung und Entwöhnung, keine Anfahrts- oder Wartezeiten, flexible Terminvereinbarung und niederschwellige Anmeldung. Für die kooperierenden Ärztinnen und Ärzte stehen der geringe Zeitaufwand der Weitervermittlung, die evaluierte Wirksamkeit des Angebots und ergänzend zur ärztlichen Kurzberatung die kompetente psychologische Beratung durch Tabakentwöhnungsexpertinnen im Vordergrund. Die bundesweite Implementierung der Faxmodelle im Gesundheitssystem fördert die Vernetzung von Beschäftigten in Gesundheitsberufen mit der nationalen Quitline (telefonische Beratung zum Rauchstopp) und bietet Raucherinnen und Rauchern direkte Unterstützung bei der Entwöhnung. Während Gesundheitseinrichtungen und Rehazentren (z.B. SKA-RZ Weyer, Josefhof) vorwiegend das Nachbetreuungsangebot des Rauchfrei Telefons nutzen, greifen Kliniken sowie Allgemeinmediziner und v.a. Lungenfachärzte in der Praxis gerne auf das Kooperationsmodell „Rauchfrei werden! Per Fax.“ zurück. Seit Einführung der Faxkooperation führten die steigende Bekanntheit des Rauchfrei Telefons sowie die ausgeweitete Vernetzung im Gesundheitswesen zu einer kontinuierlichen Steigerung der eingehenden Faxanmeldungen. Bei 52% der zu Beratenden entsteht der Kontakt zum Rauchfrei Telefon mittlerweile über das Gesundheitswesen oder direkt per Fax. 2013 verzeichnete das Rauchfrei Telefon bereits 578 Faxanmeldungen (248 Anmeldungen zum Rauchstopp und 330 zur Nachbetreuung). Dass das Beratungsangebot auch von den Patientinnen und Patienten sehr geschätzt wird, zeigen das persönliche Feedback und die hohe Erreichbarkeit: 77% konnten beraten werden. ■

Literatur bei den Verfasserinnen

Autorinnen:
Mag. Melanie Stulik
Mag. Alexandra Beroggio
 Gesundheitsförderung & Prävention, Nö. Gebietskrankenkasse

Kontakt:
 Das Rauchfrei Telefon: 0800 810 013
 Montag bis Freitag: 10–18 Uhr
 Web: www.rauchfrei.at; E-Mail: info@rauchfrei.at

Eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit, betrieben von der Nö. Gebietskrankenkasse

Eine längere Version dieses Artikels erschien erstmals in Ausgabe 2/2014 von *JATROS Pulmologie & HNO*.