

Medienmitteilung 29. Mai 2020
anlässlich des «Welttag ohne Tabak vom 31. Mai 2020»

Rauchstopp lohnt sich jetzt besonders

Rauchende haben ein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf, wenn sie sich mit dem Coronavirus anstecken. Die gute Nachricht ist: Ein Rauchstopp zeigt bereits nach sehr kurzer Zeit positive Effekte und lohnt sich darum gerade jetzt besonders.

Rauchen begünstigt bekanntlich die Entstehung vieler Krebs-, Herz- und Lungenkrankheiten. Personen, die an solchen Erkrankungen leiden, gehören zu den Risikogruppen der Corona-Pandemie. Doch auch ohne solche Erkrankungen haben Rauchende ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf bei Atemwegserkrankungen wie COVID-19. Denn das Rauchen schwächt ganz grundsätzlich das Immunsystem, die Abwehrkräfte des Körpers sind darum weniger stark.

Weniger Risiko dank Rauchstopp

Auch wer bereits seit Jahren raucht, kann mit einem Rauchstopp sein Risiko für einen ungünstigen Verlauf bei einer COVID-19-Erkrankung reduzieren. Schon acht Stunden nach der letzten Zigarette wird der Körper mit mehr Sauerstoff versorgt. Nach 24 Stunden setzt bereits die Erholung der Lunge ein. Sie beginnt Schleim und Rauchrückstände auszuwerfen. Drei bis neun Monate nach dem Rauchstopp verringern sich Symptome wie Atemknappheit und Keuchen erheblich. Die Flimmerhärchen in den Bronchien beginnen nachzuwachsen und können ihre schützende Funktion wieder aufnehmen. So können sie Krankheitserreger und Fremdstoffe wie Staub oder Pollen wieder aus der Lunge abtransportieren. Ein Rauchstopp lohnt sich also immer. Die Frage ist allerdings, wie sich dieser gestalten lässt, ohne gleich wieder rückfällig zu werden.

Beratung hilft

Dominik Grolimund (28) aus Zürich hat in Zeiten von Corona erfolgreich mit dem Rauchen aufgehört. Er ist jetzt, mit Unterstützung durch eine Rauchstoppberaterin der Lunge Zürich, schon seit zwei Monaten rauchfrei. Seine Motivation für diesen Schritt hatte zunächst nichts mit Corona zu tun: gesundheitliche Aspekte, Einschränkungen im Sport und vor allem der Wunsch, nicht mehr abhängig zu sein, gaben den Ausschlag. «Diese innere Unruhe, welche

durch das Rauchen ständig da ist, wollte ich nicht mehr!» sagt Grolimund. Corona hat ihn nun noch stärker motiviert, durchzuhalten und günstige Bedingungen geschaffen. «Dass der normale Alltag wegfiel, ich mich nicht mehr mit Freunden treffen konnte und darum kaum mehr Alkohol trank, machte es einfacher, nicht zu rauchen.» Vor allem die Auseinandersetzung mit seinen Rauchgewohnheiten hat ihm in der Beratung geholfen. So hat er gelernt, welches für ihn kritische Momente sind und wie er sich auf diese vorbereiten kann. Die langsamen Lockerungen der Corona-Massnahmen bieten ihm ein gutes Übungsfeld. «Auch ist es wichtig, sich immer wieder bewusst zu werden, was man schon erreicht hat: weniger Husten am Morgen, weniger innerliche Unruhe, bessere Geschmacksempfindung, etc. Das vergisst man so schnell wieder, weil es dann einfach normal wird. Aber eigentlich kann man darauf ja richtig stolz sein», so Grolimund.

Ein Rauchstopp lohnt sich – jederzeit. Mit professioneller Hilfe vergrössern sich nachweislich die Chancen auf einen erfolgreichen Rauchstopp. Informationen zu Beratungsangeboten im Kanton Zürich finden sich online unter: www.zfps.ch/angebot/tabak/beratung.html

Auskunft für Medienschaffende

Stephanie Unternährer, operative Co-Leitung kantonales Tabakpräventionsprogramm
Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS)
078 743 68 61, unternaehrer@zfps.ch

Sie vermittelt auf Anfrage auch Kontakt zu Dominik Grolimund für ein Interview.

Tabakpräventionsprogramm Kanton Zürich

Im Kanton Zürich setzen sich verschiedene Organisationen für die Tabakprävention ein. Das Kantonale Tabakpräventionsprogramm koordiniert und bündelt ihre Aktivitäten zielgerichtet. So wird ein wichtiger Beitrag für die Gesundheit der Zürcher Bevölkerung geleistet. Das Kantonale Tabakpräventionsprogramm wird mitfinanziert vom Tabakpräventionsfonds. Weitere Mittel stammen von NGO, von der Bildungsdirektion, aus dem Fonds zur Prävention des Alkoholmissbrauchs, von Forschungsinstitutionen, Stiftungen sowie Gemeinden und weiteren Trägerschaften wie Zweckverbänden. Die strategische Leitung liegt beim Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich, Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich. Die operative Leitung liegt bei der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs, ZFPS.

Mehr Informationen unter www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/tabak