

Tabakprävention in der Praxis

Rauchstopp wirksam ansprechen

Tabakabhängigkeit ist eine Krankheit, ihre Prävention gehört in jede ärztliche Praxis. Schon kurze Gespräche bieten Anstoss und können die Motivation zum Rauchstopp stärken. Entscheidend sind eine empathische Haltung und pragmatische Lösungen für den Praxisalltag.



Sabine Zeilinger
Expertin
Kommunikation
PEPra FMH

Tabakkonsum gehört zu den wichtigsten vermeidbaren Ursachen für Krankheit und vorzeitige Sterblichkeit. Die Schweiz zählt in Europa weiterhin zu den Ländern mit einem besonders hohen Raucheranteil. Für Ärztinnen und Ärzte bedeutet das, dass Tabakprävention und Unterstützung beim Rauchstopp ein selbstverständlicher Bestandteil der medizinischen Betreuung sein sollten. Entscheidend sind sowohl das Wissen über Therapien als auch die Haltung gegenüber den Patientinnen und Patienten.

Zentral ist dabei das Verständnis, dass Tabakabhängigkeit eine Krankheit ist und keine Charakterschwäche. Viele Betroffene haben bereits mehrere erfolglose Aufhörversuche hinter sich und erleben Schuldgefühle oder Stigmatisierung. Eine wertschätzende, nicht moralisierende Kommunikation ist daher entscheidend.

Thema niederschwellig ansprechen

Viele Ärztinnen und Ärzte zögern, das Rauchen aktiv anzusprechen, aus Sorge, die Betroffenen zu bevormunden oder zu stigmatisieren. In der Praxis zeigt sich, dass die meisten Patientinnen und Patienten eine respektvolle Nachfrage akzeptieren. Hilfreich sind offene, neutrale Einstiegsfragen wie: Rauchen oder konsumieren Sie aktuell Nikotinprodukte? Welche Rolle

spielt Rauchen momentan in Ihrem Alltag? Solche Fragen signalisieren Interesse, ohne Druck auszuüben.

Nicht jede und jeder Betroffene ist bereit für einen sofortigen Rauchstopp. Daher ist es sinnvoll, zunächst zu klären, wo die Person im Veränderungsprozess steht. Eine einfache Methode ist die sogenannte Motivationsskala: Auf einer Skala von 0 bis 10 – wie motiviert sind Sie im Moment, mit dem Rauchen aufzuhören?

Die Antwort bietet einen guten Einstieg für ein kurzes Gespräch. Bei niedrigen Werten kann nach Hindernis-

sen gefragt werden: «Was würde Ihnen helfen, von 3 auf 4 zu kommen?» Bei höheren Werten kann man konkrete Unterstützung anbieten. Nicht jedes Gespräch führt unmittelbar zu einer Therapie. Hausärztinnen und Hausärzte können diese Gespräche führen und Betroffene bei Bedarf an spezialisierte Angebote weiterverweisen.

Ersatztherapien und Substitutionsprodukte

Wenn Patientinnen und Patienten Interesse an einem Rauchstopp zeigen, sollten

Einstiegsfragen aus dem Motivational Interviewing

Einstieg und Agenda

«Darf ich kurz mit Ihnen über das Rauchen sprechen?»

Ambivalenz erkunden

«Was spricht aus Ihrer Sicht für eine Veränderung – und was dagegen?»

Bedeutung erkunden

«Was bereitet Ihnen Sorgen – oder was würden Sie gerne verändern?»

Bereitschaft und Zuversicht stärken

«Auf einer Skala von 0 bis 10: Wie bereit sind Sie für einen Rauchstopp?»

Planung

«Welcher erste Schritt passt für Sie?» (bereit)

«Was müsste sich ändern, damit Sie sich vorstellen könnten, aufzuhören?» (nicht bereit)

Abschluss

«Danke für Ihre Offenheit – wir können das Thema jederzeit wieder aufnehmen.»

konkrete Optionen besprochen werden. Dazu gehören Nikotinersatztherapien wie Pflaster, Kaugummis oder Lutschtabletten. Diese können Entzugssymptome reduzieren und die Erfolgschancen erhöhen. Ebenfalls können Medikamente wie Vareniclin eingesetzt werden. Zudem werden im Rahmen von Harm-Reduction-Strategien Substitutionsprodukte wie E-Dampfer angewandt.

Diese Produkte enthalten weniger Schadstoffe als klassische Zigaretten, sind aber nicht risikolos. So sind E-Dampfer hilfreich zum Tabakstopp, aber nicht zum Nikotinstopp. Darüber sollten Betroffene aufgeklärt werden [1]. In einem Shared-Decision-Making-Prozess sollte für jede Person die richtige Unterstützung eruiert werden.

Praktische Tipps für den Alltag

- Konsum von Nikotinprodukten aktiv in Anamnese kurz ansprechen – erhöht nachweislich die Chancen, aufzuhören
- Motivationsskalen nutzen, um Gesprächseinstieg zu erleichtern
- Informationsmaterial oder Links zu Rauchstoppageboten bereithalten
- Kleine Fortschritte positiv verstärken
- Rückfälle als Teil des Veränderungsprozesses thematisieren

Auch kurze Gespräche können einen Unterschied machen. Wenn Tabakprävention regelmässig und selbstverständlich in der ärztlichen Praxis angesprochen wird, kann dies langfristig einen wichtigen Beitrag zur Reduktion tabakbedingter Erkrankungen leisten. ...

Korrespondenz

public.health@fmh.ch

Literatur

- 1 Auer R, Tal K, Baggio S. E-cigarettes for Smoking Cessation: The Courage to Embrace the Science Around Nicotine Addiction. JACC Adv. 2025; 4(9): 102106. Epub 2025 Aug 22

Weiterführende Informationen

www.pepra.ch/tabak

www.pepra.ch/motivational-interviewing

www.howtoquit.ch

www.stopsmoking.ch

 **SPORTUSAL®**

Hopp Schwiiz!
Fussball-WM 2026
11. Juni – 19. Juli

Auf zu neuen
Höchstleistungen®
mit Sportusal®

Das einzigartige Kombi-Präparat bei Prellungen, Zerrungen, Blutergüssen, Schwellungen und Entzündungen^{1,2}



Rasch schmerzlindernd
Wirkt in 5 Minuten³



Abschwellend^{1,2}
Mit zusätzlichem Heparin¹



Langzeittherapie
Keine Einschränkung der Anwendungsdauer, bei Bedarf über Wochen und Monate^{1,2}



Spray (50 ml) + Tuben (50 g / 100 g)

**Kassenpflichtig,
10% Selbstbehalt⁴**

Sportusal Emgel-Gel - Z: Wirkstoffe: Heparinum natricum 500 I.U./g, Hydroxyethylis salicylas 100 mg/g, Dimethylis sulfoxidum 50 mg/g, Macrogol 9 aether laurilicus (Polidocanolum 600) 25/20 mg/g. **I:** Sport- und Unfallverletzungen wie z.B. Prellungen, Zerrungen, Quetschungen, Verstauchungen mit Blutergüssen und Schwellungen sowie Entzündungen von Muskulatur und Bandapparat. **D:** Mehrmals täglich auftragen. **KI:** Überempfindlichkeit gegenüber einem der Inhaltsstoffe, schwere Leber- und Nierenfunktionsstörungen, Blutungsneigung, bekannte Heparin-induzierte/assoziierte Thrombozytopenie (HIT), Lupus erythematoses, Kreislauflabilität, Bronchialasthma, Kinder unter 5 Jahren. **WH/VM:** Nicht an Augen, Schleimhäuten, offenen Wunden oder geschädigter Haut anwenden. Bei Patienten mit Niereninsuffizienz nicht grossflächig oder über längere Zeit anwenden. Bei Venenerkrankungen mit thrombotischen Prozessen darf nicht massiert werden. Patienten, die gleichzeitig gerinnungshemmende Arzneimittel erhalten, müssen sorgfältig überwacht werden. Vorsicht bei Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen; bei Patienten bei denen bei früherer Anwendung von nichtsteroidalen Entzündungshemmern oder Analgetika Überempfindlichkeitsreaktionen aufgetreten sind. **IA:** DMSO fördert die Penetration anderer Wirkstoffe durch die Haut. Um unerwünschte Effekte zu vermeiden, sollen auf dem behandelten Hautareal keine anderen Präparate angewendet werden. **S/S:** Sollte während der Schwangerschaft und Stillzeit nicht angewendet werden, es sei denn, es ist klar notwendig und es erfolgt keine Langzeit- oder grossflächige Behandlung. **UAW:** Gelegentlich: Hautirritationen, Juckreiz, Brennen. Selten: allergische Hauterscheinungen, Übelkeit, Kopfschmerzen. **AK:** D: P: 50 g + 100 g. **Sportusal Spray sine heparino - Z:** Wirkstoffe: Macrogol-9 aether laurilicus (Polidocanolum 600) 18 mg/ml, Dimethylis sulfoxidum (DMSO) 45 mg/ml, Hydroxyethylis salicylas 90 mg/ml, Dexpantenolum 9 mg/ml, Levomentholum 27 mg/ml, Camphora racemica 5.4 mg/ml. **I:** Lokale Behandlung von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen wie z.B. nach Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen. **D:** 3- bis 5-mal täglich je 5-7 Sprühstösse äusserlich aufsprühen. **KI:** Überempfindlichkeit gegenüber einem der Inhaltsstoffe. Offene Wunden, geschädigte Haut, schwere Leber- und Nierenfunktionsstörungen, Asthma und Kinder unter 5 Jahren. **WH/VM:** Nicht an Augen oder Schleimhäuten anwenden. Auftragsstelle soll frei von Arzneimitteln oder Kosmetika sein. Keine Okklusivverbände. **IA:** Keine bekannt. **S/S:** Sollte während der Schwangerschaft und Stillzeit nicht angewendet werden, es sei denn, es ist klar notwendig. **UAW:** Selten: Hautreizungen. **AK:** D: P: 50 ml. **ZI:** Permed AG, 4143 Dornach. **Ausführliche Arzneimittelinformation:** www.swissmedicinfo-pro.ch. **Referenzen:** 1. Fachinformation Sportusal Emgel/Gel, www.swissmedicinfo-pro.ch 2. Fachinformation Sportusal Spray sine heparino, www.swissmedicinfo-pro.ch 3. Jenoure P. et al. Perkutane Therapie leichter Sportverletzungen. Der informierte Arzt/Gazette Médicale 1987; 17:81-6 4. BAG Spezialitätenliste, Stand 25.03.2026, www.sl.bag.admin.ch/sl. Die referenzierten Daten, resp. Publikationen werden auf Anfrage zur Verfügung gestellt. ©: Sportusal ist eine eingetragene Marke.

 **permamed**
Das unabhängige
Pharmaunternehmen



Permamed AG
Ringstrasse 29
4106 Therwil
www.permamed.ch

 **Swiss made**
entwickelt & hergestellt