



PRÄGNANT

Harm Reduction als Unterstützung bei der Raucherentwöhnung

Schadens- und Risikominimierung können **EINEN WESENTLICHEN BEITRAG IN DER GESUNDHEITSVERSORGUNG** leisten, wenn Prävention zu spät kommt und Suchtabstänze nicht erfolgreich ist. Dies wurde bei den 8. PRAEVENIRE Gesundheitstagen im Stift Seitenstetten anhand des Beispiels Rauchen bei einem Gipfelgespräch von Expertinnen und Experten diskutiert. | von Carola Bachbauer, BA, MSc

Im Jahr 2021 beschloss das PRAEVENIRE Gesundheitsforum während der 6. PRAEVENIRE Gesundheitstage, die „Seitenstettener Petition zur Schadensreduktion und Risikominderung“ ins Leben zu rufen. Seitdem haben zahlreiche Expertinnen und Experten in Diskussionen zu den fünf Schwerpunktthemen Bewegung, Ernährung, Alkohol, Rauchen und illegale Drogen mit Fokus auf Onkologie, Orthopädie, kardiovaskuläre Erkrankungen und Zahngesundheit teilgenommen. Eine der zentralen Botschaften der Petition ist, dass Schadensreduktion und Risikominderung als unterstützende Ansätze und Maßnahmen in diesen Gebieten betrachtet werden sollten. Die Prävention in Form von Lebensstiländerungen und Suchtabstänze ist zweifellos das bestmögliche Ergebnis für Betroffene und bleibt das Hauptziel. Schadensreduktion und Risikominderung können jedoch dort einen Beitrag leisten, wo die Prävention nicht wirksam war und wo aus individuellen Gründen Lebensstiländerungen und Suchtabstänze nicht erfolgreich sind. Bei den 7. PRAEVENIRE Gesundheitstagen im Jahr 2022 wurde die Petition vorgestellt. Im Zuge der weiterführenden Diskussionen wurde deutlich, dass es Vorzeigemodelle für die Gestaltung einer bewussten Gesundheits-erziehung braucht. Evidenzbasierung und Wissenschaftlichkeit müssen Grundlage aller Ansätze zu Harm Reduction und Risikominderung sein. Zeitgemäße Zugänge, wie verstärkt interdisziplinäre Ausbildung und Zusammenarbeit im Gesundheitssystem, sind häufig genannte Voraussetzungen. Dies zeigte sich auch heuer bei einem Gipfelgespräch bei den



Sonderbeilage Die Presse, Erscheinungstermin 20. Juni 2023

Bei dem PRAEVENIRE Gipfelgespräch zum Thema Harm Reduction wurde das Update Europe Papers „Raucherentwöhnung in der allgemeinmedizinischen Praxis“ in Kooperation mit AM PLUS – Initiative für Allgemeinmedizin und Gesundheit präsentiert.

8. PRAEVENIRE Gesundheitstagen im Stift Seitenstetten anhand des Beispiels Rauchen.

Rauchverhalten in Österreich

Das Rauchen ein vermeidbares Risikopotenzial für Krankheiten darstellt, ist seit Langem bekannt. Dennoch raucht laut einer Gesundheitsbefragung der Statistik Austria 2019 jeder fünfte Erwachsene (20,7 Prozent) in Österreich täglich. Vergleicht man diese Zahlen mit 2014, lässt sich ein Rückgang bei beiden Geschlechtern feststellen, wobei dieser bei Frauen deutlicher ist als bei Männern. Das Ziel muss laut Expertinnen und Experten lauten, den Tabakkonsum der Bevölkerung so weit wie möglich zu reduzieren. In diesem Zusammenhang wurde die Neuauflage des im Mai 2005 erstmals erschienenen Update Europe Papers „Raucherentwöhnung in der allgemeinmedizinischen Praxis“ in Kooperation mit AM Plus – Initiative für Allgemeinmedizin und Gesundheit von AM Plus und PRAEVENIRE Vorstandsmitglied Dr. Erwin Rebhandl präsentiert.

Aktualisiertes Konsensus-Statement für praktische Ärztinnen und Ärzte

Das Update Europe Paper kann eine Hilfestellung für die allgemeinmedizinische Raucherberatung sowie Informationen zu Spezialrichtungen oder Fortbildungsmöglichkeiten bieten. Dieses wurde unter dem Vorsitz von Rebhandl in Zusammenarbeit mit Univ.-Doz. Dr. med. Ernest Groman, wissenschaftlicher Leiter des Nikotin Instituts und Experte für Programme zur Raucherentwöhnung, und Dr. Reinhold Glehr, Arzt für Allgemeinmedizin im

Hartberg, neu überarbeitet. Der Leitfaden bietet aktuelle Informationen und Hilfestellungen zur Raucherentwöhnung und therapeutischen Möglichkeiten. Darin wurde neu das Konzept Harm Reduction aufgegriffen und Hinweise zu rauchfreien Alternativprodukten integriert. Das Konzept der Schadensminimierung kann bei Personen, die ihr Rauchverhalten zwar ändern wollen, jedoch zum kompletten Rauchstopp nicht bereit oder in der Lage sind, laut Leitfaden angewandt werden. „Es gibt gute Programme zur Raucherentwöhnung. Wir Allgemeinmedizinerinnen und Allgemeinmediziner bieten sie an. Die Erfolge sind aber bis dato bescheiden, denn es gibt nach wie vor Patientinnen und Patienten, die nicht instande sind, völlig mit dem Rauchen aufzuhören. Für sie könnten E-Zigaretten oder ähnliches für eine gewisse Zeit eine ‚sinnvolle Alternative‘ darstellen. Das Ziel ist aber immer, das Wegkommen vom Rauchen und vom Nikotinkonsum“, erklärte Rebhandl, Hausarzt im Gesundheitszentrum Haslach an der Mühl in Oberösterreich. Das Konsensus-Statement orientiert sich auch an aktuellen Entwicklungen der Europäischen Gesundheitspolitik. In dem fast einstimmig angenommenen Entwurf zum Kampf gegen Krebs (BECA-Report) des Europäischen Parlaments wurde beispielsweise die E-Zigarette als Mittel genannt, um Raucherinnen und Rauchern beim schrittweisen Aufhören zu helfen. Ob sich die EU mit diesem progressiven und technologiegetriebenen Ansatz, basierend auf dem BECA, durchsetzen kann, um eine globale Wirkung zu erzielen, wird sich bei der Tenth session of the Conference of the Parties (COP10) bzw. bei der World Health Organization (WHO) zeigen. Dieses Bekenntnis von Seiten der EU zur Harm Reduction ist laut Expertinnen und Experten ein zukunftsweisender Entwurf, dem in Österreich ebenfalls Rechnung getragen werden soll. Hon. Prof. (FH) Dr. Bernhard Rupp, MBA, Leiter der Abteilung Gesundheitspolitik der Arbeiterkammer Niederösterreich, wies hierbei jedoch darauf hin, dass Harm Reduction und somit der Einsatz von Alternativprodukten wie E-Zigarette und ähnliches in einem Setting der Krankenbehandlung passieren und sich von Lifestyle-Produkten abgrenzen soll. Dies sei notwendig, um Kinder und Jugendliche vor einem Tabakkonsum und dem damit verbundenen Suchtpotenzial zu schützen.

Positives Beispiel aus der Praxis

Als Modell zur Raucherentwöhnung und Harm Reduction im Allgemeinen müssen Menschen dort abgeholt werden, wo sie stehen. „Um Sucht- und Konsumverhalten zu ändern, bedarf es individueller Lösungen. Jeder Mensch ist in seiner Erkrankung anders“, sagte Prim. Dr. Martin Barth, Abteilungsleiter Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am PEK Steyr der OÖ Gesundheitsholding. In diesem Sinne können zum Beispiel Tabakerhitzer als



Übergangslösung auf dem Weg zum Ausstieg aus dem Konsum hilfreich und effektiv sein. Um dies zu veranschaulichen, führte Rebhandl ein Beispiel aus der Praxis der Raucherentwöhnung an. Mithilfe von Harm Reduction sei es gelungen, dass ein Patient unter medizinischer Begleitung und Betreuung statt zu 30 Zigaretten am Tag nun drei Mal täglich zu einem Tabakerhitzer greife. Dies sei laut Rebhandl durchaus ein Erfolg. Unter weiterer ärztlicher Beratung alle sechs bis acht Wochen soll in weiterer Folge der komplette Ausstieg aus dem Nikotinkonsum erfolgen. Es sei wichtig, alle verfügbaren Tools zur Raucherentwöhnung angepasst an jede Patientin, jeden Patienten einzusetzen, um schlussendlich einen Rauchstopp erzielen zu können. Ähnliche Worte fand auch Andreas Röhrenbacher von der Hepatitis Hilfe Österreich – Plattform Gesunde Leber, der die Patientensicht zum Thema Raucherentwöhnung in die Diskussion einbrachte: „Ein Rauchstopp ist eine elementare Entscheidung, die bedeutet, dass eine Person den Rest ihres Lebens keine Zigarette mehr angreifen sollte. Gelingt dies nicht, demotiviert dies ehemalige Raucherinnen und Raucher und führt oftmals dazu, dass kein weiterer Versuch zur Raucherentwöhnung gestartet wird.“ Für das Ziel der Reduktion sei jedoch jede Zigarette, die nicht geraucht wird, ein Erfolg. So können Raucherinnen und Raucher langfristig motiviert werden und der große Schritt zum Rauchstopp fällt leichter.

Prävention fördern
Allgemein gilt: Möchte man nicht mit Verboten arbeiten, so braucht es sinnvolle Alternativen, z. B. groß angelegte Präventi-

v. l. n. r. Andreas Röhrenbacher, Andreas Huss, Martin Barth, Constance Schlegl, Michael Gnant, Erwin Rebhandl



onskampagnen, gekoppelt mit niederschweligen, gesundheitsfördernden Angeboten und Coping-Strategien, wie Bewegungsprogrammen zur Stressreduktion, aber auch gezielten Entspannung. Suchtprävention ist multiprofessionell erfolgreich, deshalb ist die gesundheitskompetente Kommunikation von allen beteiligten Gesundheitsberufen erforderlich. Rupp betonte: „Seriose Angebote zur Schadensminderung für Raucherinnen und Raucher sind dringend nötig. Nach dem Spezial-Eurobarometer 506 vom Februar 2021 haben europaweit (EU und UK) mehr als 50 Prozent der Raucherinnen und Raucher erfolglos versucht, mit dem Rauchen aufzuhören. 49 Prozent haben es noch nie versucht! Quit or die ist für diese Gruppen sicher keine kurzfristig brauchbare Handlungsoption!“

Bewegung als Suchtprävention

Ein wesentlicher Faktor bei Harm Reduction ist laut den Expertinnen und Experten die Verantwortung der Gesellschaft. „Suchterkrankungen müssen auf gesellschaftlicher Ebene als solche angesprochen und behandelt werden. Es muss klar kommuniziert werden, was gesundheitsschädigend ist und was präventiv dagegen getan werden kann“, erklärte Univ.-Prof. Dr. Michael Gnant, Comprehensive Cancer Center der MedUni Wien. Tatsache sei, dass Bewegungsmangel ein immer größer werdendes Problem für die Gesundheit der Bevölkerung ist. Zugleich sei seit Langem bekannt, dass durch die Förderung von Bewegung und körperlicher Aktivität eine hohe präventive Wirkung gegenüber Suchterkrankungen mit vergleichsweise wenig (persönlichem) Aufwand erzielt werden kann. Laut Constance Schlegl, MPH, Physiotherapeutin und Präsidentin von Physio Austria, würden Kinder und Jugendliche durch die Förderung von Bewegung lernen, dass Sport eine wesentliche Maßnahme zum Stressabbau sei und so durch das Erleben von Selbstwirksamkeit später eher weniger zu Rauchen beginnen. Aufgrund dessen sei Bewegungsförderung bereits im frühen Kindesalter wesentlich, um langfristig effizient zu sein.

Gesundheitskompetenz stärken

Einigkeit herrsche unter den Fachleuten darüber, dass bezüglich Prävention auch die Health Literacy in Österreich gestärkt gehört. Diese

solle Schlegl zufolge bereits im Kindergarten ein verpflichtendes Element sein, um Kindern so früh wie möglich die Fähigkeit zu bieten, Gutes von Schlechtem in Bezug auf die eigene Gesundheit zu unterscheiden und sich das Wissen, wo man sich vertrauensvolle Informationen holen kann, anzueignen. Des Weiteren benötige es mehr Kooperation zwischen den Gesundheitsberufen und den Pädagoginnen und Pädagogen. Röhrenbacher betonte in diesem Bezug, dass bei der Gesundheitskompetenz die sozioökonomischen Rahmenbedingungen einen erheblichen Anteil haben und die Programme daher so gewählt werden müssen, dass alle sozialen Schichten erreicht werden. Denn wenn man gesundheitsschädliches Verhalten ändern möchte, müssen nicht nur die Einzelpersonen, sondern auch die Familien und das Umfeld eingebunden werden. In diesem Zusammenhang sprach Gnant die Notwendigkeit einer aussagekräftigen Datenbasis an, um ebenso individuelle wie effektive Präventionsmaßnahmen setzen zu können und so nicht zuletzt die Gesundheitskompetenz jedes Einzelnen zu fördern.

Der allgemeine Tenor der Diskussionsrunde lautete: niederschwellige Angebote machen, Lösungen für Harm Reduction schaffen und Programme professionell begleiten. Nun sei es laut den Expertinnen und Experten wichtig, aktiv zu werden und die konkreten Maßnahmen in die Tat umzusetzen. Dass eine nahezu rauchfreie Gesellschaft langfristig möglich ist, zeigt – wenn der politische Wille vorhanden ist und entsprechende Gesetzgebungen erlassen werden – das Beispiel Neuseeland oder des Vereinigten Königreichs mit ihrem Modell „swap to stop“. Dass der Ansatz der Harm Reduction an Akzeptanz innerhalb des Gesundheitssystems gewinnt, lässt sich nicht nur durch die ins Leben gerufene „Seitenstettener Petition zur Schadensreduktion und Risikominderung“ mit mehr als 500 Unterzeichnerinnen und Unterzeichnern feststellen, sondern auch dadurch, dass durch die breit angelegte Petition nicht nur Bewusstsein, sondern auch Akzeptanz geschaffen wurde. Gerne laden wir Sie dazu ein, Teil der „Seitenstettener Petition zur Schadensreduktion und Risikominderung“ zu werden. Informieren Sie sich unter <https://praevenire.at/petition-harm-reduction/> und werden Sie Unterstützerin bzw. Unterstützer.



© KRISTIAN JUHASZ(E)

