

## Rauchstopp: Leichter atmen und sich leichter fühlen?

**Datum:** 04.11.2021

**Original Titel:**

Efficacy of Smoking Cessation on Stress, Anxiety, and Depression in Smokers with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Randomized Controlled Clinical Trial

**DGP - Stress, [Ängste](#), Depressionen - bei Menschen mit COPD nicht selten, besonders unter Rauchern. Mit dem Rauchen mit Unterstützung aufzuhören, könnte dagegen helfen, berichten iranische Forscher.**

---

Gefühle von Stress und Angst oder Depressionen sind häufig bei Menschen mit einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD). Gerade unter Rauchern mit COPD sind sie verbreitet. Iranische Forscher haben untersucht, ob ein Rauchstopp helfen kann, Stress, [Ängste](#) und depressive Beschwerden bei Rauchern mit COPD zu verringern.

### **Verschiedene Ansätze, um Rauchstopp zu bewerkstelligen**

Die Forscher teilten dazu rauchende COPD-Patienten in drei kontrollierte Versuchsgruppen ein. Die Maßnahmen zum Rauchstopp bestanden aus fünf einmal wöchentlichen Beratungen zur Verhaltensänderung, einer Nikotinersatztherapie, z. B. mit Nikotinkaugummis oder -pflastern, oder einer Kombination aus Beratung und Nikotinersatztherapie. Mittels eines Fragebogens erfassten die Wissenschaftler die Nikotinabhängigkeit der Teilnehmer, ihre Stress-, Angst- und Depressionssymptome. Außerdem maßen die Forscher den Anteil von Kohlenstoffmonoxid (CO) in der Atemluft der Teilnehmer. Die Werte aus den Fragebögen und der Kohlenstoffmonoxidmessung wurden zu Beginn der Untersuchung, nach 12 Wochen und nochmals nach 29 Wochen nach der Behandlung erhoben.

### **Kohlenstoffmonoxid verschlechtert die Sauerstoffversorgung im Körper**

Kohlenstoffmonoxid (CO) ist ein Gas, das bei Verbrennung entsteht und daher im Rauch von Zigaretten, aber auch in Autoabgasen enthalten ist. Im Körper verdrängt Kohlenstoffmonoxid den Sauerstoff im Blut, sodass bei Rauchern die Sauerstoffversorgung der Organe schlechter ist. Regelmäßig kommt es z. B. durch defekte Kamine oder Heizungsanlagen zu Kohlenstoffmonoxidvergiftungen, die tödlich enden können. Anhand einer Kohlenstoffmonoxidmessung können Ärzte und Apotheker genauer feststellen, wie intensiv geraucht wird. Das hängt neben der Zahl der Zigaretten z. B. auch von der Tiefe der Inhalation ab. Auch kann mit einem Kohlenstoffmonoxidtest abgeschätzt werden, ob jemand in den letzten 24 Stunden Zigarettenrauch ausgesetzt gewesen war.

### **Ansätze mit Beratung halfen besonders gut, alle Ansätze halfen, sich besser zu fühlen**

Die COPD-Patienten, die die Studie abschlossen, rauchten, laut den Wissenschaftlern, im Mittel 23 Zigaretten täglich. Die Wahrscheinlichkeit für einen erfolgreichen Rauchstopp war in den Gruppen,

die entweder nur die Beratung oder die Beratung und eine Nikotinersatztherapie erhielten, größer, als in der Gruppe, die nur eine Nikotinersatztherapie erhielt. Auch die Symptome von Stress, Angst und Depressionen und die Menge von Kohlenstoffmonoxid in der Ausatemluft waren in diesen Gruppen besser, als in der Gruppe, die die Nikotinersatztherapie allein erhielt.

### **Rauchstopp kann scheinbar helfen Stress, Ängste und depressive Beschwerden zu verringern**

Die Wissenschaftler fassen zusammen, dass die Beratung sowie Beratung plus Nikotinersatztherapie nachweislich effektiver waren, als eine Nikotinersatztherapie allein. Die Ergebnisse zeigen, dass alle Ansätze die Symptome von Stress, Ängsten und Depressionen während des Rauchstopps in der Studie reduzierten. Das Rauchen zu reduzieren, kann also scheinbar Gefühle von Stress und Angst und depressive Beschwerden bei rauchenden COPD-Patienten mindern.

#### **Referenzen:**

Mehran Zarghami, MD, Fatemeh Taghizadeh, MSc, MPH, Ali Sharifpour, MD, and Abbas Alipour, MD. Efficacy of Smoking Cessation on Stress, Anxiety, and Depression in Smokers with Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Addict Health*. 2018 Jul; 10(3): 137-147.

apotheken-rauchberatung.ch „[Kohlenmonoxid-Atemtest](#)“, Stand 18.05.2016, abgerufen am 23.05.2019

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“