

Fazit.

ForschungsSpiegel von Sucht Schweiz

LOCKDOWN: WIE HAT DIE AUSSERGEWÖHNLICHE LAGE DAS RAUCHEN BEEINFLUSST?

Isolation, Quarantäne, geschlossene Geschäfte und versteckte Gesichter. Im März 2020 verordnete der Bundesrat einen nationalen Lockdown, um den Covid-19-Virus einzudämmen. Die Pandemie und die gesetzlichen Bestimmungen begünstigten u. a. ein erhöhtes Stressempfinden und eine Verschlechterung der psychischen Gesundheit. Dies kann Auswirkungen auf das Rauchverhalten haben. In einer im Januar 2021 veröffentlichten Studie untersuchten die Stiftung Sucht Schweiz und Unisanté die Auswirkungen des Lockdowns 2020 bei Rauchenden und liefern Erklärungen sowie Handlungsmöglichkeiten für die Suchtprävention.

Quellen

Zürcher, K./Kuendig, H./Guenin, V./Jacot-Sadowski, I./Schneider, E./Gendre, A./Nanchen, D./Pasche, M. (2020): Impact du (semi)confinement sur la consommation de tabac: Enquête auprès d'un panel suisse. Lausanne, Suisse: Addiction Suisse & Unisanté. <https://tinyurl.com/3tpmxury>, Zugriff 02.06.21.

SELINA STUDER

Sucht Schweiz, fazit@suchtschweiz.ch

Einleitung

Am 16. März 2020 wurde in der Schweiz die «aussergewöhnliche Lage» ausgerufen, welche einen nationalen Lockdown bedingte. Die Massnahmen führten zwar dazu, die Virusverbreitung einzudämmen, bargen jedoch gesundheitliche Risiken für die betroffene Bevölkerung (Girdhar et al. 2020). Isolation, beunruhigende Nachrichten von allen Seiten und die Beschränkung von Freizeitaktivitäten (Sport, Ausflüge usw.), erhöhen neben der Angst vor einer Erkrankung oder um den Arbeitsplatz das Risiko von Stress und psychischen Problemen. Stress und Langeweile sind wiederum Risikofaktoren, die den Konsum bei Rauchenden steigern und einen Rückfall bei ehemaligen Rauchenden begünstigen (Patwardhan 2020). Nebst bekannten gesundheitsschädlichen Auswirkungen eines erhöhten Tabakkonsums wird angenommen, dass das Rauchen das Risiko für Komplikationen während einer Infektion mit dem Coronavirus erhöht (Patanavanich & Glantz 2020). Dies wiederum ist ein Grund mehr, Rauchstopps zu fördern und Personen, die den Tabakkonsum aufgeben möchten, zu unterstützen.

Die hier vorgestellte Studie versuchte einerseits herauszufinden, wie Rauchende auf stressige und isolierende Situationen reagieren. Andererseits wurden verschiedene soziodemographische und ökonomische Faktoren untersucht, die eine Veränderung des Rauchverhaltens begünstigen. Die gewonnenen Erkenntnisse sollen dazu beitragen, geeignete Präventionsmassnahmen für schwierige Situationen zu entwickeln und angepasste Hilfestellung für Betroffene anzubieten.

Methodik

Die Forschungsfragen wurden durch eine quantitative Fragebogenerhebung angegangen. Das Link-Institut übernahm die Datenerhebung mittels einer repräsentativen Stichprobe der Schweizer Bevölkerung sowie anhand einer Untergruppe von Rauchenden über einen Zeitraum von vier Wochen bzw. zwischen Mitte Juni und Mitte Juli 2020. Die Befragungen dauerten ungefähr 20 bis 25 Minuten und wurden in den drei Landessprachen Deutsch, Französisch und Italienisch durchgeführt. Insgesamt wurden mehr als 2000 Rauchende im Alter von 18 bis 79 Jahren befragt. Basierend auf den Einschlusskriterien konnten schliesslich 2026 Personen berücksichtigt werden. Die wichtigsten Merkmale waren regelmässig oder gelegentlich Tabak zu rauchen oder nach März 2020 mit dem Rauchen aufgehört zu haben (Zeit während des Lockdowns). Zu beachten ist, dass es sich bei der durchgeführten Studie um Selbstangaben handelt. Den ProbandInnen wurden u. a. retrospektive Fragen zu ihrem Tabakkonsumverhalten gestellt. Das Risiko von verzerrter Selbstwahrnehmung und sozialen Erwünschtheitseffekten kann somit nicht ausgeschlossen werden.

Ergebnisse

Die Entwicklung des Tabakkonsums vor, während und nach dem Lockdown

Menschen reagieren unterschiedlich auf herausfordernde und aussergewöhnliche Umstände, wie diese durch den Lockdown und die Pandemie an sich bedingt waren. Diese vielfältigen Reaktionen zeigen sich auch im Rauchverhalten. Von den Befragten gab fast jede zehnte Person (9 %) einen Statuswechsel im Tabakverhalten an. D. h., die Befragten fingen entweder an zu rauchen, hörten

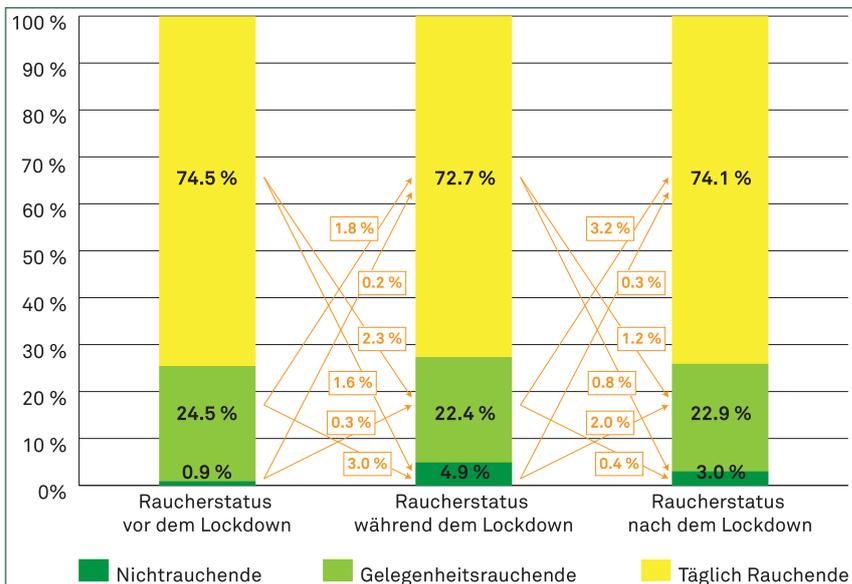


Abbildung 1: Veränderungen des Rauchstatus vor, während und nach dem Lockdown (Zürcher et al. 2020).

damit auf, oder ihr Status wechselte zwischen «täglich rauchen» und «gelegentlich rauchen». Innerhalb den Kategorien variierte das Rauchverhalten ebenfalls bedeutend: Fast jedeR vierte (23.8 %) täglich Rauchende, sowie fast jedeR dritte Gelegenheitsrauchende gab an, dass deren Rauchverhalten entweder zu- oder abnahm.

Betrachten wir in einem ersten Schritt die erfreulichen Ergebnisse: 8.2 % der Rauchenden rauchten weniger häufig. Die Abnahme konnte bei Gelegenheitsrauchenden öfters festgestellt werden als bei täglich Rauchenden. Es gibt mehrere Hypothesen, die eine Abnahme während des Lockdowns zu erklären versuchen. Einerseits haben viele Rauchende erfahren, dass sie einem besonderen Risiko ausgesetzt sind, einen schweren Verlauf im Falle einer Covid-19-Infektion zu erleiden (di Renzo et al. 2020). Dies könnte zu einer Verminderung des Tabakkonsums beigetragen haben. Eine weitere Hypothese besteht darin, dass es schlichtweg weniger Möglichkeiten gab (soziale Anlässe, Feiern etc.), die Gelegenheitsrauchende üblicherweise zum Rauchen verführten (Mucci et al. 2020).

Es gab auch Rauchende, die während des Lockdowns ganz mit dem Tabakkonsum aufhörten (siehe Abbildung 1): Dies betraf 4.6 % der Rauchenden, zwei Drittel davon waren Gelegenheitsrauchende. Es muss jedoch unterstrichen werden, dass 3.2 % der Stichprobe nach Ende des Lockdowns (wieder) mit dem Rauchen anfangen. Die Absicht, dem Rauchen abzuschwören, war im Übrigen bedeutend häufiger und lag in der Stichprobe bei 17.3 %.

Faktoren, die eine Veränderung des Rauchverhaltens begünstigten

Es wurde bereits hervorgehoben, dass sich das Rauchverhalten während des Lockdowns bei vielen Personen veränderte. Nun stellt sich die Frage, welche Determinanten eine Zu- bzw. Abnahme des Rauchverhaltens begünstigten. Das Alter wurde u. a. als Einflussfaktor bestimmt. Besonders bei jungen Menschen zwischen 18 und 39 Jahren nahm das Rauchen zu. Dieses Verhalten zeigte sich sowohl während als auch nach dem Lockdown. Ein weiterer Einflussfaktor betraf das Geschlecht. In der Studie zeigten Männer eine erhöhte Absicht, mit dem Rauchen aufzuhören sowie ein vermindertes Risiko, den Konsum zu steigern. Männer scheinen bezüglich Covid-19 ein erhöhtes Risiko aufzuweisen, einen schweren Verlauf zu erleben. Weiter wurden soziodemographische und gesundheitliche Korrelationen festgestellt und als Gründe für Veränderungen des Tabakkonsums von den Studienleitenden für plausibel erklärt. Die Untersuchung zeigte zum

Beispiel, dass eine schlechte psychische oder physische Gesundheit mit einer Erhöhung des Tabakkonsums zusammenhängt. Auch führte eine empfundene Verschlechterung der sozialen Kontakte dazu, dass vermehrt zu Tabakwaren gegriffen wurde. Dabei spielte es keine Rolle, ob die sozialen Kontakte aus demselben Haushalt stammten oder nicht. Schliesslich führten auch sozioökonomische Eigenschaften bei Personen, die täglich Tabak konsumierten, zu einer Veränderung im Suchtverhalten. War das Einkommen gering oder mittelmässig, wurde der Tabakkonsum seltener gesteigert. Verzeichneten die Befragten aber Einkommensverluste im Gegensatz zu vor dem Lockdown, wurde häufiger geraucht.

Wer hörte ganz auf zu rauchen?

Zur Erinnerung: Gut jede sechste rauchende Person (17.3 %) versuchte während des Lockdowns, mit dem Rauchen aufzuhören. Besonders Menschen, die Angst hatten eine COVID-19-Erkrankung zu erleiden, nahmen sich einen Rauchstopp vor. Der erfolgreiche Rauchstopp vollzog sich dabei meistens (für 41 von 60 Personen) ohne Nikotinsubstitute oder Beratungsgespräche. Keine der befragten Personen versuchte das Rauchen mit Hilfe eines Arztes oder einer Ärztin aufzugeben. Es muss jedoch betont werden, dass während des Lockdowns viele Arztpraxen geschlossen blieben oder nur sehr dringende Fälle Anspruch auf eine Behandlung erhielten.

Dennoch gaben die Befragten, die entweder eine Rauchstopp-Beratung in Anspruch nahmen oder sich eine solche Beratung im Falle eines erneuten Lockdowns vorstellen könnten, an, dass sie Beratungen vor Ort den Gesprächen per Telefon oder per Videokonferenz vorziehen würden.

Von den 60 Befragten, die während des Lockdowns mit dem Rauchen aufhörten, gelang dies lediglich zwei Personen durch den Gebrauch von E-Zigaretten. Von denjenigen, die vergeblich versuchten, dem Rauchen abzuschwören, haben ungefähr ein Achtel dies mittels E-Zigaretten probiert.

Weiter spielt offenbar die sozioökonomische Situation eine beträchtliche Rolle, ob ein Rauchstopp ins Auge gefasst wird. So zeigte die Untersuchung, dass Menschen aus einer stabilen sozioökonomischen Situation ein weniger starkes Verlangen aufwiesen, mit dem Rauchen aufzuhören.

Zum Schluss kann gesagt werden, dass, obwohl einige Personen mit dem Rauchen aufhörten oder den Konsum verringerten, der Tabakkonsum tendenziell zunahm. Zu dieser Erkenntnis kamen auch Studien aus dem Ausland (siehe bspw.: Bommele et al. 2020; Tzu-Hsuan Chen 2020). So-

mit kann der Lockdown für Rauchende eher als eine Risikozeit angesehen werden und weniger als eine Gelegenheit oder Chance, mit dem Rauchen aufzuhören.

Aus diesem Grund ist es wichtig, dass die Prävention ihre Arbeit während Ausnahmezuständen, wie beispielsweise einem Lockdown, gezielt weiter anbieten kann.

Schlussfolgerungen und Hinweise für die Prävention

Sozioökonomische Determinanten, die während üblichen Umständen einen Einfluss auf das Rauchverhalten haben und die als kritisch angesehen werden, sind während des Lockdowns wahrscheinlich noch akzentuierter. Dennoch sind die meisten Determinanten (wie bspw. Bildungsstatus, Erwerbsstatus usw.) dieselben wie in Zeiten, die nicht durch eine Pandemie beeinflusst sind. Davon lässt sich ableiten, dass auch die Empfehlungen oftmals dieselben sind wie in «normalen» Zeiten.

Aufgrund der vorgestellten Ergebnisse lassen sich aber mehrere Zielgruppen definieren, welche in solchen Krisensituationen ins Zentrum der Massnahmen zur Motivation für einen Rauchstopp und zur Unterstützung desselbigen gestellt werden sollten.

- Junge Menschen zwischen 18 und 39 Jahren, insbesondere Frauen: Bei ihnen sollte die Rolle des Tabakkonsums analysiert und alternative Verhaltensweisen eingeübt werden.
- Personen, die über eine schlechte psychische Gesundheit oder einen verschlechterten Allgemeinzustand berichten: Ihnen sollte zum Obigen auch psychologische Unterstützung angeboten werden. Entsprechende Angebote sollten ausgebaut und verstärkt kommuniziert werden.

Die Ergebnisse der Studie zeigen auch, dass es möglich ist, ohne externe Hilfe mit dem Rauchen aufzuhören, wie dies die Mehrheit der Rauchenden getan hat. Doch es könnten wahrscheinlich noch mehr Menschen einen Rauchstopp schaffen, wenn professionelle und medikamentöse Hilfsangebote besser bekannt wären. Die bestehenden Angebote müssen also besser kommuniziert werden. Eine ideale Übersicht dazu bietet heute www.stop-smoking.ch.

Bestehende Hilfsangebote müssen gerade in einer Pandemiesituation beibehalten und gefördert werden, denn insbesondere für stark abhängige Rauchende sowie für Rauchende in fragilen psychosozialen Situationen ist die Unterstützung durch eine medizinische Fachkraft und die Verabreichung von Medikamenten wichtig. Weiter sol-

len Mittel zur Selbsthilfe (Broschüren, Websites, Apps usw.) weiterentwickelt und zur Verfügung gestellt werden, da diese häufig genutzt werden.

Neben der Information über die allgemeinen Gesundheitsrisiken des Rauchens ist es wichtig, die Öffentlichkeit über den Zusammenhang zwischen Rauchen und einer Covid-19-Erkrankung zu informieren und zu sensibilisieren. Rauchen erhöht das Risiko von Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen, dies sind Risikofaktoren, die zu einem gravierenderen Verlauf bei Covid-19-Infektionen führen können.

Entscheidend ist aber, dass auch auf Gesetzebene Massnahmen zur Rauchprävention endlich umgesetzt werden, deren Wirksamkeit längst bekannt sind: Verbote für Tabakwerbung und -promotion, eine Verteuerung der Produkte sowie eine Erschwerung der Zugänglichkeit, einen verbesserten Schutz vor Passivrauchen und einen leichteren Zugang zu einer bezahlbaren Rauchstopp-Behandlung. Diese Massnahmen sind im WHO-Rahmenübereinkommen zur Eindämmung des Tabakgebrauchs vorgesehen. Dieses wurde von der Schweiz aber noch nicht ratifiziert. Noch ist nicht klar, ob sich das Bundesparlament zu einem Gesetz durchringen kann, mit dem die Anforderungen dieses Rahmenübereinkommens erfüllt werden.

Literatur

- Bommele, J./Hopman, P./Walters, B.H./Geboers, C./Croes, E. et al. (2020): The double-edged relationship between COVID-19 stress and smoking: Implications for smoking cessation. *Tobacco Induced Diseases* 18: 63. DOI: 10.18332/tid/125580
- Di Renzo, L./Gualtieri, P./Pivari, F./Soldati, L./Attinà, A. et al. (2020): Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. *Journal of Translational Medicine* 18(1): 229. DOI: 10.1186/s12967-020-02399-5
- Girdhar, R./Srivastava, V./Sethi, S. (2020): Managing mental health issues among elderly during COVID-19 pandemic. *JGCR – Journal of Geriatric Care and Research* 7(1): 32–35.
- Mucci, F./Mucci, N./Diolaiuti, F. (2020): Lockdown and isolation: Psychological aspects of COVID-19 pandemic in the general population. *Clinical Neuropsychiatry* 17(2): 63–64.
- Patanavanich, R./Glantz, S.A. (2020): Smoking is associated with covid-19 progression: A meta-analysis. *Nicotine and Tobacco Research* 22(9): 1653–1656. DOI: 10.1093/ntn/ntaa082
- Patwardhan, P. (2020): COVID-19: Risk of increase in smoking rates among England's 6 million smokers and relapse among England's 11 million ex-smokers. *BJGP Open* 4(2). DOI: 10.3399/bjgpopen20X101067
- Tzu-Hsuan Chen, D. (2020): The psychosocial impact of the COVID-19 pandemic on changes in smoking behavior: Evidence from a nationwide survey in the UK. *Tobacco Prevention and Cessation* 6: 59. DOI: 10.18332/tpc/126976