

Versuch: Zi sucht Raucher, die der Sucht entkommen wollen, und untersucht Wirkung von Spezial-Trainings auf Abstinenzserfolg / Krise verleitet Menschen mehr zum Griff zu Tabak und Co / Proband berichtet

„Mir war einfach klar, dass ich aufhören muss“

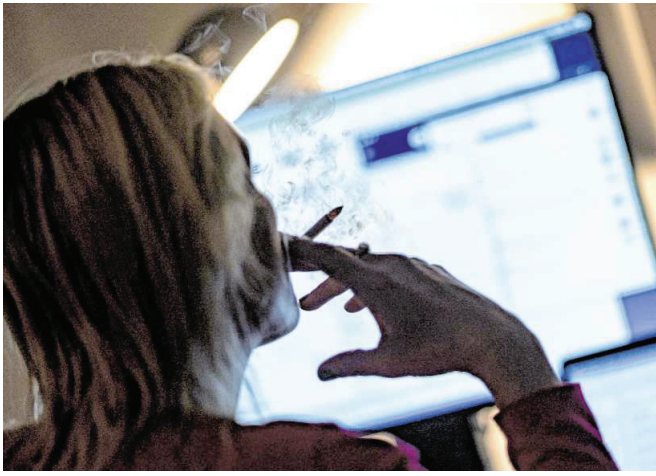
Von Lea Seethaler

Seit der Corona-Krise ist der Tabakkonsum, wie auch der Alkoholkonsum, gestiegen. Das zeigen mehrere Studien, zuletzt auch eine Forsa-Umfrage im Auftrag der Kaufmännischen Krankenkasse KKH.

Suchtmittel seien „Bewältigungsmechanismus“ in der Krise, so die Studienautoren. Suchtmittel entspannen, beruhigen und vertreiben „vermeintlich Ängste und Sorgen“, wird restimiert. Die große Gefahr: Aus vermehrtem Konsum während einer schweren Phase kann eine Gewohnheit werden – und dadurch ein noch höheres Risiko für eine Abhängigkeit entstehen.

Das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim sucht nun wieder Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Mit einem Sechs-Wochen-Gruppenprogramm und Spezial-Trainings sollen die Probanden „für ein rauchfreies Leben gestärkt“ werden. Gleichzeitig leisteten sie einen Beitrag zur Forschung, so das ZI.

Einer, der lange abhängig von Zigaretten war, berichtet der Redaktion nach der Teilnahme an der ZI-Studie über seine Erfahrungen. Seit 1972 raucht der Mannheimer, der seinen Namen nicht in den Medien lesen möchte. In der Jugend hat es angefangen. Warum? „Weil es alle gemacht haben“, sagt er. Zwei Mal hat er in seinem Leben bereits versucht, aufzuhören – nie ist es ihm dauerhaft gelungen. Vor einiger Zeit hat ihm seine Tochter dann auf die Studie im ZI hingewiesen. Corona und der veränderte Alltag hätten ihn nicht motiviert. „Mir war einfach



Eine Frau raucht im Home-Office vor ihren PC-Monitoren eine Zigarette.

BILD: DPA

Teilnahmevoraussetzungen und Kontakt

■ Teilnehmen können Männer und Frauen zwischen **18 und 65 Jahren**, die regelmäßig rauchen und mithilfe eines **wissenschaftlich fundierten Gruppenprogramms** das Rauchen aufgeben möchten, die **keine körperlichen oder psychischen Erkrankungen** haben und aktuell keine Drogen konsumieren.

■ Die Personen sollen zudem an einer

MRT-Untersuchung teilnehmen können (das heißt **keine Metallimplantate im Körper** haben) und gegebenenfalls bereit sein, an einem zusätzlichen Programm (**wissensbasiertes oder computergestütztes Training**) mitzumachen.

■ Für die Teilnahme an der Studie gibt es eine **Aufwandsentschädigung**

von 150 Euro. Zusätzlich gibt es das **Kursprogramm zur Raucherentwöhnung** (Kursgebühr: 150 Euro) bei vollständiger Studienteilnahme erstattet.

■ Anmelden kann man sich per Telefon unter **0621/1703 6367**. Auf dem Anrufbeantworter dann Namen und Telefonnummer sowie **bevorzugte Zeiträume für einen Rückruf** hinterlassen. see

klar, dass ich aufhören muss“, sagt er. Beim Sport hätte er die Folgen des Rauchens zuletzt gemerkt, zudem einen Raucherhusten entwickelt.

Nach Vorbefragungen hat er am sogenannten Bildgebungsverfahren teilgenommen: Mit der, laut ZI, gesundheitlich unbedenklichen, funktionellen Magnetresonanztomographie (MRT) wurde seine Hirnaktivität dargestellt. Zudem wurde ihm Blut entnommen.

Gruppengespräche helfen

Nach dem ersten Untersuchungstermin starten die Probanden des ZI in das Programm „Nichtraucher in sechs Wochen“. Es wurde vom Arbeitskreis Raucherentwöhnung der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen entwickelt. Es sei gerade dieses Gruppenprogramm gewesen, dass den 64-jährigen Mannheimer angespornt und bei der Entwöhnung unterstützt hatte, berichtet er. „Wir haben uns dort gegenseitig aufgebaut“, sagt er. Denn im Gruppenprogramm werden Strategien für das rauchfreie Leben erlernt, wöchentlich, in 90-Minuten. Mit seiner Normalisation von 15-20 Zigaretten am Tag kam der langjährige Raucher während des Entzugs schon mal in Situationen, in denen er die Gruppengespräche gut gebrauchen konnte, erzählt er. Auch weil die Verlockung im Alltag doch immer noch da war: in Form der Gewohnheit, nach dem Essen zur Kippe zu greifen, oder von Menschen, die die Zigarette anboten.

Zusätzlich zu diesem Baustein der Entwöhnung werden die Probanden zufällig einem „wissensbasierten“ oder einem „computerge-

stützten“ Training zugeteilt. Dieses findet an zwei zusätzlichen, wöchentlichen Terminen statt.

Beim wissensbasierten Training setzen die Forscher ein Programm mit einem Schachbrett ein, welches gezielt geistige Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis, logisches Denken trainiert. Zudem werden Verhaltensweisen wie Planen, Entscheiden, Fehlerkorrektur und Hemmung gefördert. Aber Teilnehmer brauchen für das Training keine Kenntnisse des bekannten Brettspiels: Schach dient lediglich als Werkzeug, so die ZI-Forscher.

Die andere Variante ist das computergestützte Training zur Veränderung von gewohntem Verhalten. Bei diesem Training geht es darum, das Rauchen als gewohntes Verhalten unbewusst emotional zu verändern – und zwar durch die visuelle Darbietung „neuer angenehmer Aktivitäten“, heißt es vom ZI. Nach Abschluss des Programms gibt es wieder einen Untersuchungstag: Mit Fragebögen, Computertests und MRT-Untersuchung.

Die Forscher interessieren auch die Veränderungen im Hirn während der Phase des frühen Verzehrs. Zusätzlich wird man zwölf Wochen nach Abschluss der Untersuchung erneut zu einigen Tests sowie einer Nachbefragung eingeladen. In der Zwischenzeit rufen die Forscher an und interviewen die Entwöhnten.

So wie auch bei dem Probanden, der mit dieser Zeitung sprach. Er ist jetzt seit fast drei Monaten rauchfrei. „Das Verlangen ist groß“, sagt er zwar immer noch – aber seit seiner Teilnahme hat er keine Zigarette mehr angerührt.

Kooperation: „SolarBonus“ von MVV, Stadt und Klimaschutzagentur

Fördertopf für Solaranlagen

Der Energieversorger MVV und die Stadt Mannheim legen in Kooperation mit der Klimaschutzagentur Mannheim einen neuen Fördertopf für Photovoltaikanlagen auf. Gefördert werden Anlagen bis maximal 10 Kilowatt-Peak. Das teilte die MVV in einer Presseinformation mit. Mit dem „SolarBonus für Mannheim“ werden neue Photovoltaikanlagen mit einem Bonus von 140 Euro brutto pro Kilowatt-Peak (kWp) installiert Leistung gefördert. Maximal können damit je Photovoltaikanlage 1 400 Euro brutto ein Bonus bei 10 Kilowatt-Peak gewährt werden, heißt es. Für eine Anlage mit einem Stromspeicher werden pauschal 200

Euro brutto extra ausbezahlt. Auch ein Steuerberatungsgutschein im Wert von 100 Euro brutto ist diesmal Teil des SolarBonus. Die Förderanträge für den SolarBonus nimmt die Klimaschutzagentur entgegen.

„Schon letztes Jahr haben wir die Marke von einem Megawatt peak PV-Leistung überschritten mit dem SolarBonus aus dem gemeinsam gefüllten Fördertopf von der Stadt Mannheim und der MVV, so erfolgreich kann es weiter gehen“, so die Geschäftsführerin der Klimaschutzagentur, Agnes Schönfelder. Weitere Infos und alles zu Teilnahmebedingungen gibt es im Internet unter mvv.de/de/energie/solarbonus red

Studierendenwerk: Baubeginn Anfang Februar 2021

Neues Wohnheim entsteht in B 6

Das Studierendenwerk Mannheim hat für den Bau eines Wohnhauses mit rund 200 Betten für Studierende in B 6, 14-15 die Freigabe erhalten und wird Anfang Februar 2021 mit den vorbereitenden Arbeiten beginnen. Das hat das Studierendenwerk in einer Mitteilung bekannt gegeben.

Demnach stehen im ersten Bauabschnitt die Erstellung einer Baustellenrampe als Zufahrt zum tiefer gelegenen Grundstück und Baumröden an. Im Anschluss erfolgen dann die Herrichtung des Baufeldes und die Untersuchung des Bodens auf Kampfmittel.

Energieeffizienzhaus aus Holz

Im dritten und letzten Bauabschnitt soll dann das Gebäude in hybrider Holz-Modulbauweise als KfW-Energieeffizienzhaus nach dem Standard 40plus erstellt werden, heißt es in der Mitteilung weiter. Dadurch werde das Studierendenwohnhaus weniger Energie verbrauchen als es über die hauseigene Photovoltaik-Anlage produziert. Der Einziger der ersten

Mieterinnen und Mieter ist zum Start des Herbst-/Wintersemesters 2022 geplant. Die in Kürze anstehenden Baumfallarbeiten wurden ebenso wie die dafür vorgesehenen Ausgleichsmaßnahmen und die geplante semi-intensive Begrünung auf dem Dach im Vorfeld mit der Stadt Mannheim – Fachbereich Klima, Natur, Umwelt – abgestimmt. Die ökologische Baubegleitung erfolgt durch ein Mannheimer Beratungsbüro.

Durch das Bauvorhaben, das sich an die auf dem B 6-Areal bereits neu errichteten Gebäude der Universität und des GESIS Leibniz Instituts für Sozialwissenschaften anschließt, wird erstmals das in vielen Ländern bereits erfolgreich praktizierte Wohnen auf dem Campus möglich sein. Laut Studierendenwerk sei ein weiterer Vorteil für Anwohner, Studierende und Passanten die „fußläufige Durchwegung zwischen den Neubauten und der Traditionsgaststätte „Tomate“. Durch diese entstehe eine direkte Verbindung zu den Quadraten. lia

ANZEIGE

Erste medizinische Anti-Corona Mund- und Rachenspülung mit Labor- und Klinik-Daten

Linola sept: Mundspüllösung zur Corona-Prophylaxe

Dr. Wolff baut seine neue Marke Linola®sept zu einem Corona-Sortiment aus. Auf das Desinfektionsgel folgte der Handbalsam, der dank nachgewiesener Wirkung jetzt mit dem Hinweis auf Coronaviren ausgeliefert wird. Mit einer mineralischen Mundspüllösung ist dem Hersteller aus Bielefeld jetzt ein weiterer Clou gelungen.

Seit dem 11. Januar ist die Linola®sept Mund- und Rachenspülung in Apotheken erhältlich. Auf der Verpackung wird explizit der Einsatz zur „Corona-Pharylaxe“ ausgedrückt; versprochen wird eine „physikalische Reduzierung der Viruslast im Mund- und Rachenraum“. Die Empfehlung lautet, das Produkt zwei- bis dreimal täglich anzuwenden, besonders vor und nach sozialen Kontakten. Die Mund- und Rachenspülung ist auch für Kinder ab sechs Jahren geeignet, da sie alkoholfrei ist.

Das Wirkprinzip ist nicht biozid oder ethanolisch. Enthalten ist Hydroxylapatit – als „künstlicher Zahnschmelz“ ist das Mineral bereits seit Jahren in den Zahncremes und Mundspüllösungen von Dr. Wolff enthalten. Laborstudien zeigten: Die enthaltenen oberflächenaktiven Substanzen lagern sich an der Virusoberfläche an und verhindern das Eindringen des Virus in die Wirtszellen der Schleimhaut. Auch Coronaviren werden im Mund- und Rachenraum inaktiviert. Zudem wird durch Spülen die Viruslast auf physikalische Weise im Mund signifikant reduziert, wofür laut Hersteller Übertragungsrisiken sinken.

Schon im März nahm Dr. Wolff Kontakt zur Ruhr-Universität Bochum auf, die im Sommer auch positive Ergebnisse aus

Laborversuchen veröffentlichte. Doch am Ende waren es Ergebnisse des Klinikums Bielefelds, die laut Dr. Wolff eine Wirksamkeit bei Patienten belegen: Professor Dr. Holger Sudhoff, Chefarzt der Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, hatte die inzwischen zum Patent angemeldete Formulierung erstmals an Covid-19-Patienten eingesetzt. Dr. Wolff stellte auch dem medizinischen Personal die Lösung zur Erweiterung der Schutzmaßnahmen in der Klinik zur Verfügung.

„Die bisher vorliegenden Daten überzeugen und bieten weitere Hilfe im Klinikalltag“, so Michael Ackermann, Geschäftsführer des Klinikums Bielefeld. Die Auswertung der ersten Untersuchungsergebnisse zeigte eine signifikante Abnahme der Viruslast um teilweise mehr als 90 Prozent. Der Lösung könne eine Prophylaxe in zwei Richtungen zugeschrieben werden – ein genereller Schutz und die Reduktion der bestehenden Viruslast. Somit könne das Risiko einer Virusübertragung gemindert werden. Die Daten deuteten auf einen Erfolg mit „außergewöhnlich hohem Stellenwert“ hin, so das Urteil. Weitere klinische Untersuchungen stehen unmittelbar bevor.

Laut Eduard R. Dörrenberg, geschäftsführender Gesellschafter von Dr. Wolff, eignet sich die Mund- und Rachenspülung überall dort, wo besonderer Schutz geboten ist: Neben medizinischem Personal ist sie auch geeignet für Besucher von Altenheimen, für Lehrer und – weil sie alkoholfrei ist – auch für Schüler. „Es ist nicht unsere Absicht, die Impfung zu ersetzen. Solange diese jedoch nicht systematisch und für alle umgesetzt ist, bietet die Linola®sept Mund- und Rachenspülung einen



- Linola®sept Mund- und Rachenspülung (Medizinprodukt)
 - Erste an COVID-19-Patienten getestete Mund- und Rachenspülung mit Labor- und Klinik-Daten
 - Senkt die Viruslast im Mund- und Rachenraum um bis zu 90%. Sie erhöht den Schutz vor Ansteckung und reduziert das Risiko der Übertragung
 - Alkoholfrei, auch für Kinder ab 6 Jahre
 - Erhältlich in Apotheken
- PZN: 16878383, 375ml, UVP 11,47 Euro

sehr guten Baustein zur Erweiterung der Schutzmaßnahmen. So stehen die AHA+L Regeln weiterhin an erster Stelle, werden allerdings um den Buchstaben ‚G‘ für das Gurgeln erweitert. Die neue Formel lautet: AHA+L+G, so Dörrenberg.

Bei Dr. Wolff hofft man, mit dem neuen Produkt eine medizinische Lücke schließen zu können. Zuletzt hatten Gesundheitsminister Jens Spahn und Professor Dr. Klaus-Dieter Zastrow, Facharzt für Hygiene aus Berlin, öffentlich verurteilt lassen, welche Bedeutung sie der Mund- und Rachenspülung beimessen. ■

Veröffentlicht am 8. Januar 2021 auf www.apotheke-adhoc.de