

Medienmitteilung

St.Gallen, 24. Mai 2024

31. Mai 2024 - Welttag ohne Tabak: Kantonsspital St.Gallen unterstützt beim Rauchstopp

Nikotinfrei dank digitalem Coach und persönlicher Beratung

Gemeinsam mit Gesundheitsexperten aus aller Welt macht die WHO am 31. Mai, dem Welttag ohne Tabak, auf die Gefahren des Tabakkonsums aufmerksam. Das Kantonsspital St.Gallen (KSSG) sensibilisiert Patienten und Patientinnen sowie Mitarbeitende mit einer Informationsveranstaltung für den Rauchstopp. Um mit dem Rauchen aufzuhören oder gar nicht erst damit anzufangen, bietet das KSSG neben einer persönlichen Beratung neu auch ein Coaching über die App «Salus» an.

Rauchen gehört mit jährlich rund 9500 Todesfällen in der Schweiz (Quelle: [BAG](#)) weiterhin zu den grössten vermeidbaren Todesursachen. Das Kantonsspital St.Gallen sensibilisiert am 31. Mai auch dieses Jahr mit einer Standaktion für den Rauchstopp. Expertinnen und Experten unterstützen Betroffene, sich von der Tabak- und Nikotinsucht zu befreien und bieten unter anderem Kohlenmonoxyd-Messungen an. Das KSSG arbeitet bei den Bemühungen für ein tabak- und nikotinfreies Leben intensiv mit der Lungenliga St.Gallen–Appenzell sowie mit der Fachstelle Suchtprävention des kantonalen Amtes für Gesundheitsvorsorge zusammen.

Rauchfrei werden lohnt sich immer

Die Rauchstopp-Beratung am Kantonsspital St.Gallen begleitet Menschen individuell auf dem Weg in ein rauch- und nikotinfreies Leben. Auch Prävention ist entscheidend, denn mit dem Rauchen und Vapen gar nicht erst anzufangen ist einfacher, als damit aufzuhören. «Am besten gelingt ein Rauchstopp mit einer professionellen Beratung und unterstützenden Medikamenten. Rückfälle gehören häufig dazu und manchmal sind mehrere Anläufe nötig, bis ein Rauchstopp erfolgreich ist», so Susanne Pohle. Die Oberärztin für Pneumologie und Schlafmedizin im Lungenzentrum des KSSG ist gemeinsam mit Martin Brutsche, Chefarzt des Lungenzentrums, für die ärztliche Supervision der Rauchstoppberatung am KSSG zuständig. Ein Rauchstopp lohne sich immer, unabhängig von Alter und Erkrankungen, denn er verbessere die Lebensqualität enorm, so die Lungenspezialistin Susanne Pohle.

Nikotinfrei dank digitalem Coaching

Neu wird die persönliche und individuelle Rauchstopp-Beratung des Kantonsspitals durch die App «Salus» ergänzt. Ein digitaler Coach, Emma oder Noah, berät Patienten und Patientinnen über einen Zeitraum von sechs Monaten. Den Nutzenden der App steht einerseits ein Tracking

des Rauchverhaltens zur Verfügung, andererseits bietet die App Unterstützung für die Rauchentwöhnung: Dazu gehören Notfallpläne angesichts der Versuchung, zu einer Zigarette zu greifen, die Ausarbeitung der Ziele und Wünsche in einem Motivationsbuch und eine Auswahl an Gesundheitslektionen rund um den Rauchstopp.

Die «Salus»-App bildet die Grundlage der Smokeprofile-Studie des Kantonsspitals St.Gallen. Das Ziel dieser Studie und der dazugehörigen App ist es, das Rauchverhalten der Patienten und Patientinnen genauer zu ermitteln und so das Angebot der Rauchstopp-Sprechstunde zu verbessern. Im Rahmen der Zusammenführung der Spitalverbunde im 2025 ist zudem eine Ausweitung des Beratungsangebots auf die Spitäler Uznach, Wil und Grabs geplant. Hierfür stehen Videoberatungen zur Verfügung, die bereits jetzt schon im Raum St.Gallen rege genutzt werden.

E-Zigaretten: Bunte Gefahr für Kinder und Jugendliche

Der Welttag ohne Tabak wurde am 31. Mai 1987 von der WHO ausgerufen und steht seither jedes Jahr unter einem anderen Motto. 2024 liegt der Fokus auf dem Schutz der Kinder und Jugendlichen vor dem schädlichen Einfluss der Tabakindustrie. Kinder und Jugendliche sind besonders stark gefährdet, von der Tabak- und Nikotinlobby manipuliert zu werden. Produkte wie elektronische Zigaretten und Nikotinbeutel werden gerade bei Jugendlichen immer beliebter. Die bunten Einweg-E-Zigaretten und Vapes sehen aus wie Leuchtstifte und wirken harmlos und verführerisch. Aufgrund des oft hohen Nikotingehalts machen sie jedoch rasch süchtig. Zudem enthalten sie krebserregende Substanzen. Mit dem Inkrafttreten des neuen Tabakproduktegesetzes im Herbst 2024 wird der Verkauf an unter 18-Jährige verboten.

Coaching-App «Salus» für Rauchstopp: Teilnehmende für Studie gesucht

Die App «Salus» wird im Rahmen der Smokeprofile-Studie am Kantonsspital St.Gallen genutzt. Diese Studie untersucht, wie die Rückmeldung des Rauchverhaltens durch eine App den Patienten und Patientinnen langfristig helfen kann. Die durch die App gesammelten Daten sollen verschiedene Typen von Rauchentzug-Verläufen wie abrupter Rauchstopp oder mehrere Rückfälle aufzeigen. Das Studienteam ist aktuell auf der Suche nach weiteren erwachsenen Teilnehmenden ab 18 Jahren, die von ihrer Nikotinsucht loskommen und dazu die App «Salus» nutzen möchten. Interessierte Personen melden sich bei rauchstopp@kssg.ch.

Entwickelt wurde die App vom Mediziner Tim Toromanovic im Rahmen seiner Masterarbeit im Studiengang «Joint Medical Master HSG/UZH», dem gemeinsamen Masterprogramm der Universität Zürich und der Hochschule St.Gallen. Die App «Salus» ist seit 2023 im Android Store/App Store verfügbar. Die Masterarbeit von Tim Toromanovic wurde mit dem Studienpreis 2024 der Lungenliga St.Gallen–Appenzell prämiert.

Hinweise an die Redaktionen:

Weitere Auskünfte erhalten Sie unter rauchstopp@kssg.ch oder susanne.pohle@kssg.ch und über die Medienstelle des Kantonsspitals St.Gallen: philipp.lutz@kssg.ch – 071 494 25 12