



in Zusammenarbeit mit dem Dezernat für Fortbildung und
Gesundheitsförderung der Bundesärztekammer und dem
Wissenschaftlichen Aktionskreis Tabakentwöhnung (WAT) e. V.

Nr. 71
August
2018

Editorial

Was fällt Ihnen spontan ein, wenn Sie an Frankreich denken? Neuer Fußballweltmeister, l'amour, Genuss, gehobene Küche, Tour de France, Bordeaux und Baguette? Wer den Sommerurlaub in Frankreich verbringt und dort durch städtische Parkanlagen schlendert, dem werden möglicherweise die großen Hinweisschilder mit dem Text „VOUS ENTREZ DANS UN JARDIN SANS TABAC“ auffallen. In mehreren französischen Großstädten wurden kürzlich ausgewählte Parkanlagen zu rauchfreien Zonen deklariert, um den Zigarettenkonsum und die anfallenden Müllmengen zu reduzieren. Nach der Einführung der Einheitsverpackung für Zigaretten stellt dies einen weiteren Schritt Frankreichs dar, um alte Assoziationen an „Gitanes“ und „Gauloises“ immer mehr vergessen zu lassen. Entsprechende Verbote oder weitergehende Regelungen außerhalb geschlossener Gebäude oder Kinderspielplätzen sind hier in Deutschland derzeit nicht im Gespräch.

Die Unterstützung in der Phase vor dem Rauchstopp ist besser erforscht und in der Regel leichter zu leisten als die Unterstützung in der Phase nach dem Rauchstopp. Das wird auch in den entsprechenden Aussagen der Tabakleitlinie deutlich: „Verhaltenstherapeutische Interventionen zur Rückfallprävention sind im Unterschied zu Pharmakotherapien nur kurzfristig effektiv. Bisher existiert kein ausreichender Nachweis, dass Verhaltenstherapie langfristig Rückfälle zusätzlich verhindern kann, wenn Personen bereits eine Abstinenz erreicht haben.“ Als Empfehlungen für künftige Forschung werden dann auch folgerichtig formuliert: „Die Wertigkeit der Rückfallprophylaxe innerhalb der Intervention und nach abgeschlossener Erstintervention soll genauer untersucht werden“ sowie „Randomisierte kontrollierte Studien zur Dauer einer medikamentösen Rückfallprophylaxe sollen durchgeführt werden.“ Auch die Theorien zum Rückfallgeschehen sind nicht so differenziert: Angenommen werden eingeschränkte individuelle Funktionsfähigkeit, Unfähigkeit, dem körperlichen Verlangen zu widerstehen, eine Vulnerabilität für soziale Auslösereize und fehlangepasste motivationale Antriebe. Zwar gelingen viele Rauchstoppversuche initial und kurzfristig, aber der häufigste Ausgang ist mittel- und längerfristig eben ein Rückfall.

Aus den Schilderungen des Rückfallgeschehens wird deutlich, dass viele Ex-Raucher den Rauchstopp als Verlust empfanden.

Inhaltsverzeichnis

Editorial	1
Veranstaltungen zur Tabakentwöhnung	2
Neue Publikationen	3

Dabei spielt nicht die körperliche Tabakabhängigkeit die entscheidende Rolle, sondern eine Vielzahl emotionaler, behavioraler und sozialer Auslöser. Eine qualitative Untersuchung der University of East Anglia in Norwich, England, bringt jetzt einen neuen Erklärungsansatz in die Diskussion um das Rückfallgeschehen ein (1): Der Rückfall wäre demnach auch ein Versuch, die durch den Rauchstopp verlorene soziale Identität als rauchende Person wieder zu erlangen. Ehemalige Raucher seien auch deshalb gefährdet, sich wieder Zigaretten anzustecken, weil sie das Gefühl wieder erlangen wollen, wer sie eigentlich sind. Ermittelt wurden diese Thesen aus einer gezielten Auswahl von 23 Personen, die besonders ausführlich über Rückfallgefahren und -episoden erzählten und sich dadurch für das theoretische Konzept der „narrativen Identitätsbildung“ eigneten. Es wurde deutlich, dass die Befragten sich als Mitglieder einer bestimmten sozialen Gruppe fühlen wollen. Rauchen war Bestandteil dieser Identität, meist sogar seit dem Teenageralter. Das soziale Umfeld und enge persönliche Beziehungen spielen insbesondere beim Raucheinstieg eine große Rolle. Die Menschen lernen, zur Gruppe der Raucher dazu zu gehören, was auch einen wichtigen Beitrag zur Identitätsbildung leisten kann. Beim Versuch aufzuhören wird ein Teil dieser alten Identität quasi „begraben“, und es muss eine neue Identität ausgebildet werden. Das kann schwierig werden, insbesondere wenn es sich um ein Verhalten handelt, das während des kompletten Erwachsenenlebens zu einem Menschen gehört hat. Der Verlust der alten Identität geht einher mit dem Verlust der Kontakte zur „alten Gruppe“ und der parallelen Aufgabe, eine neue, rauchfreie Identität auszubilden. Zu einem Rückfall komme es bevorzugt dann, wenn Ex-Raucher das Gefühl haben, das Rauchen würde ihnen bei der Bewältigung belastender Ereignisse helfen. Wieder mit dem Rauchen anzufangen erscheint dann wie unausweichlich. Die Befragten berichteten – neben Schuldgefühlen und

(1) Notley C & Collins R (2018) Redefining smoking relapse as recovered social identity – secondary qualitative analysis of relapse narratives. J Subst Use, online veröffentlicht am 2. Juli 2018, DOI: 10.1080/14659891.2018.1489009

Scham – von einem Gefühl der Erleichterung, sobald sie ihre alte Identität als Raucher wiedergewonnen hatten.

Dieses Konzept der „narrativen Identitätsbildung“ wird auch an Formulierungen deutlich, wenn es um die Beschreibung des Abstinenzstatus geht: So lässt der Satz „Ich rauche nicht“ einen Spielraum für eine residuale Attraktion in Bezug auf das Rauchen; das Fortbestehen einer Raucheridentität erhöht die Gefahr eines Rückfalls. Im Unterschied dazu wird mit der Formulierung „Ich bin Nichtraucher“ eine alternative Identität als Nichtraucher und als Teil des Selbstseins formuliert.

In der zweiten Ausgabe 2018 unseres Newsletters stellen wir drei weitere neue Publikationen vor: Zum einen wird eine qualitative Arbeit zu Konsummustern und Erfahrungen von E-Zigaretten-Nutzern vorgestellt, die vorübergehend oder dauerhaft mit dem Rauchen aufgehört haben. Dann wird der Einfluss von moderatem oder starkem Alkoholkonsum auf kurz- und mittelfristige Tabakabstinenz diskutiert, und schließlich eine randomisiert-kontrollierte Studie zur Wirksamkeit einer achtsamkeitsbasierten App besprochen.

Wie gewohnt informieren wir Sie auch über die Fortbildungs- und Veranstaltungstermine der kommenden Monate.

Mit kollegialen Grüßen und den besten Wünschen für eine erfolgreiche Tabakentwöhnung,

Ihr Redaktionsteam

Ute Mons, Peter Lindinger, Anil Batra

Veranstaltungen zur Tabakentwöhnung

Fortbildungen für Fachberufe

- Kursleiterschulung für das „Rauchfrei Programm“ des IFT und der BZgA durch das IFT Gesundheitsförderung München



Die Kursleiterschulungen sind nur für staatlich anerkannte Berufe aus dem Gesundheits- und Sozialbereich zugänglich. Termine Standardschulung: Berlin 8.–12.10.2018, München 19.–23.11.2018; verkürzte Schulung: Freiburg 22.–24.9.2018. Infos unter <https://www.rauchfrei-programm.de/schulungstermine>; Anmeldung bei braun@ift.de, Tel. 089/36 08 04 91, Fax 089/36 08 04 98

- 20-stündiges „Curriculum Tabakabhängigkeit und Entwöhnung“, zertifiziert durch den Wissenschaftlichen Aktionskreis Tabakentwöhnung (WAT) e. V.



Teilnehmer werden ausführlich in die Techniken der Motivierenden Gesprächsführung und in die verhaltenstherapeutische Behandlung von Rauchern mit dem gemäß § 20 SGB V anerkannten Programm „Nichtraucher in 6 Wochen“ eingeführt und sollten allgemeine Erfahrung in der Suchttherapie mitbringen. Teilnehmer haben Anspruch auf Fortbildungspunkte der Landesärztekammer bzw. der Landespsychotherapeutenkammer. Termin: 12.–13.10.2018. Ort: Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Tübingen. Information und Anmeldung: Sektion Sucht der Universitätsklinik Tübingen, Tel. 07071/298 23 13, Fax 07071/29 53 84 oder sucht@med.uni-tuebingen.de

■ Curriculum Tabakentwöhnung der Bundesärztekammer

Die Qualifikationsmaßnahme für Ärzte hat einen Umfang von 20 Stunden und kombiniert in einem „Blended Learning“-Format zwei Präsenzeinheiten (insgesamt 12 Stunden) mit online-gestütztem, tutoriell begleitetem Selbststudium (8 Stunden) sowie einem Aufbaumodul zur Qualifikation „Tabakentwöhnung mit strukturiertem Therapieprogramm“. Auskünfte zum Curriculum und zu Terminen unter Tel. 030/400456422 oder dezernat2@baek.de

- Die Deutsche Psychologen Akademie bietet vom 11.–13.10.2018 in Berlin das 20-stündige „Curriculum Tabakabhängigkeit und Entwöhnung“, zertifiziert durch den Wissenschaftlichen Aktionskreis Tabakentwöhnung (WAT) e. V. an (siehe auch Fortbildungen für Fachberufe, Punkt 2)

Infos und Anmeldung unter Tel. 030/209 16 63 14, Fax 030/209 16 63 16, n.irmmler@psychologenakademie.de oder <https://www.psychologenakademie.de>

Kongresse/Tagungen

- 18. Meeting der Society for Research on Nicotine and Tobacco (SRNT) Europe und 4. Fachtagung Tabakentwöhnung vom 6. bis 9. September 2018 in München

Weitere Infos und Programm unter <https://www.srnt-e-munich.com>.

- Deutscher Suchtkongress 2018 vom 17. bis 19. September 2018 im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Weitere Infos unter <http://www.deutschersuchtkongress.de>.

- 16. Deutsche Konferenz für Tabakkontrolle am 12. und 13. Dezember 2018 in Heidelberg

Weitere Infos im nächsten Newsletter.

Neue Publikationen

Notley C, Ward E, Dawkins L & Holland R (2018)

The unique contribution of e-cigarettes for tobacco harm reduction in supporting smoking relapse prevention.

Harm Reduct J 15(1): 3, DOI: 10.1186/s12954-018-0237-7

Hintergrund

Nach wie vor wird die wissenschaftliche Diskussion über Nutzen und Schaden der E-Zigarette sehr vehement und kontrovers geführt. Auf Seite der Gegner der E-Zigarette gibt es Befürchtungen, dass E-Zigaretten die Renormalisierung des Rauchens befördern. Dabei wird die Perspektive der Nutzer nicht immer adäquat berücksichtigt. So ist wenig darüber bekannt, wie „Dampfer“ ihre E-Zigaretten über den Rauchstoppversuch hinaus nutzen. Es ist denkbar, dass E-Zigaretten nicht nur als Mittel zur Tabakentwöhnung eingesetzt werden, sondern auch bei der Aufrechterhaltung von Langzeitabstinenz bezüglich des Rauchens von Tabakzigaretten eine Rolle spielen. In der hier vorgestellten qualitativen Arbeit sollten – in Abhängigkeit des Langzeitrauchstatus abstinent vs. rückfällig – Konsummuster und Erfahrungen von Dampfern beleuchtet werden, die mittels E-Zigaretten mit dem Rauchen aufgehört hatten.

Methode

Die für diese Arbeit zentralen Forschungsfragen lauteten: „Wie sind die Erfahrungen mit E-Zigaretten im Laufe der Zeit?“ und „Welche Erfahrungen machen Dampfer mit Abstinenz oder Rückfall bezüglich Tabakzigaretten?“ Die Studie wurde an der University of East Anglia in Norwich, England, durchgeführt und umfasste halbstrukturierte qualitative Interviews bei einer gezielten Auswahl von 40 Dampfern, die nach Geschlecht und Alter so weit wie möglich an der Repräsentativstichprobe „Smoking Toolkit Study“ ausgerichtet wurde. Für Rekrutierungszwecke wurde „Rückfall“ definiert als erfolgreicher Aufhörversuch mit mind. 48-stündiger Abstinenz, gefolgt von einem Rückfall zum Tabakkonsum (mehr als fünf Rauchvorfälle). Damit sollten „dual user“ oder solche Personen ausgeschlossen werden, die E-Zigaretten ohne Ausstiegsabsicht lediglich ausprobieren wollten. Rekrutiert wurden die Teilnehmenden aus dem persönlichen Netzwerk des Forschungsteams (!), durch Werbung in regionalen, nationalen und sozialen Medien und Mund-zu-Mund Propaganda von Interviewten. Die Interviews wurden zwischen September 2016 und Mai 2017 abgeschlossen.

Ergebnisse

Das Durchschnittsalter der Teilnehmenden lag bei 41 Jahren (SD 14,0, Spannweite 21–70). Die Dauer der Erfahrungen mit Dampfen erstreckte sich von zwei Wochen bis sieben Jahre. 31 der 40 Teilnehmer konsumierten E-Zigaretten und waren tabakabstinent (19 davon mit Rauchvorfällen), sechs hatten einen Rückfall (fünf davon mit dualem Konsum und drei hatten sowohl den Konsum von E- als auch Tabakzigaretten gänzlich eingestellt).

Folgende Verläufe der Tabakentwöhnung und Initiierung des Dampfens konnten unterschieden werden:

- Unbeabsichtigte Aufhörer: Dampfen wurde ohne Ausstiegsabsicht ausprobiert, als befriedigend erlebt und beibehalten. Es wurde nicht über den Rauchstopp nachgedacht, was zu einem Erlebnis i. S. von „rauchfrei ohne Druck“ führte
- Beabsichtigte Aufhörer: Dampfen wurde mit Ausstiegsabsicht initiiert; diese Nutzer hatten schon andere Ausstiegsmethoden versucht und sich beraten lassen, wie sie am besten damit aufhören könnten
- Umsteiger: Schneller und kompletter Umstieg von Tabak auf E-Zigarette; Dampfen als reizvolle Alternative oder Fortsetzung des Raucherlebnisses
- Gleitende Aufhörer: Nach einer Phase des dualen Konsums nimmt der Konsum der E-Zigarette zu und der Konsum von Tabakzigaretten entsprechend ab, bis nur noch gedampft wird
- Rückfall nach Initiierung des Dampfens: Unbefriedigende Erfahrungen mit dem Dampfgerät führen zu einem Rückfall zum Rauchen

Bei der Vermeidung des Rückfalls zum Rauchen konnten folgende Erfahrungen ermittelt werden:

- Wirksame und befriedigende Konfiguration des Dampfgerätes: Es wurden verschiedene Stärken und Geschmacksrichtungen getestet, bis die „richtige“ Abstimmung gefunden war
- Entwicklung eines hilfreichen Konsummusters: Manche User nutzten die E-Zigarette ähnlich wie vorher die Tabakzigarette; andere häufiger aber jeweils kürzer. Als hilfreich wird die Vermeidung von Craving empfunden.

An potentiellen Faktoren, die die Tabakabstinenz unterstützen, wurden genannt:

- Replikation des Rauchens: Im Unterschied zu Nikotinersatzpräparaten ermöglicht Dampfen eine dem Rauchen ähnliche Art und Weise der Nikotinversorgung und Funktionalität
- Identität: Die soziale Akzeptanz des Dampfens ermöglicht eine attraktive alternative Identität als „Dampfer“ (siehe auch Editorial)
- Freude/Vergnügen: Angenehmer Geschmack, kein Gestank
- Praktische Vorteile: Geringere Kosten als Rauchen, einfache Handhabung, Nutzung in alltäglichen Situationen
- Wahrgenommene gesundheitliche Vorteile: Atmung fällt leichter, Geruch-/Geschmacksinn verbessert sich
- Zukünftige Intentionen: Dampfen als neues Hobby, als Mittel zur Befriedigung der eigenen Nikotinabhängigkeit; aber auch als Übergangslösung mit dem Ziel, das Dampfen ebenfalls zu beenden

Diskussion

Die hier berichteten Erkenntnisse demonstrieren, dass E-Zigaretten einen neuen, spezifischen Beitrag zur Rückfallprävention leisten können. Durch die Substitution physischer,

psychologischer, sozialer, kultureller und identitätsbezogener Aspekte wird den Bedürfnissen mancher Ex-Raucher entsprechen. Für manche Dampfer bietet das Produkt E-Zigarette auch positive Verstärkung wie Genuss und Vergnügen, so dass sie es bevorzugen, zu dampfen statt zu rauchen. Aus Sicht der Befragten scheint die E-Zigarette also eine brauchbare Langzeitalternative zum Tabakrauchen und zur Schadensbegrenzung darzustellen.

Insbesondere scheint Dampfen eine attraktive Option für diejenigen darzustellen, die ursprünglich nicht aufhören wollten zu rauchen oder denen das Aufhören mit anderer Ausstiegsmethoden nicht gelungen ist. Möglicherweise sind diese Personen auch nur schwer zur Inanspruchnahme formaler, professioneller Tabakentwöhnungsangebote zu bewegen. Hingegen waren sie aus einer Laune heraus oder weil sie ein Angebot erhalten haben, bereit, E-Zigaretten auszuprobieren und sind darüber mehr oder weniger unbeabsichtigt rauchfrei geworden und geblieben. Somit könnten E-Zigaretten nicht nur eine Rolle beim Ausstieg, sondern auch bei der Aufrechterhaltung einer langfristigen Tabakabstinenz spielen.

Um das Potential von E-Zigaretten in der Tabakentwöhnung umfassend bewerten zu können, wäre eine stärkere Berücksichtigung der Erfahrungen von E-Zigarettennutzern hilfreich, die es nicht geschafft haben, mit Hilfe von E-Zigaretten tabakabstinent zu werden.

Lynch KL, Twesten JE, Stern A & Augustson EM (2018)

Level of alcohol consumption and successful smoking cessation.

Nicotine Tob Res, online veröffentlicht am 7. Juli 2018, DOI: 10.1093/ntr/nty142

Hintergrund

Der negative Zusammenhang zwischen starkem Alkoholkonsum und der Wahrscheinlichkeit für einen erfolgreichen Rauchstoppversuch ist gut belegt. Inwieweit jedoch auch ein moderater Konsum einen Einfluss hat, ist noch weniger gut erforscht. In dieser Untersuchung wurden der Zusammenhang von Alkoholkonsum und Rauchen sowie die Interaktion von Alkoholkonsum und dem Effekt der Nutzung pharmakologischer Hilfen analysiert.

Methode

Es handelt sich um die sekundäre Analyse von Daten einer großen mehrarmigen Interventionsstudie. Die Behandlungsarme umfassten Nikotinlutschtabletten (NLT), Telefonberatung, Selbsthilfebroschüren, E-Mail-Unterstützung und eine Tabakentwöhnungswebsite. Aus diesem großen Sample wurden 923 erwachsene Raucher inkludiert, die mindestens fünf Zigaretten täglich rauchten und einen Rauchstopp innerhalb der nächsten 30 Tage planten. Bei der Baseline-Befragung wurden Daten zum Alkoholkonsum in den letzten 12 Monaten, natürlich zum Tabakkonsum, der Verwendung medikamentöser Hilfen und zu relevanten demographischen Merkmalen erhoben. Auch

bei den Nachbefragungen nach einem und sieben Monaten wurden der Tabak- und Alkoholkonsum erfasst. Bezüglich des Alkoholkonsums zum Zeitpunkt der Baseline-Erhebung wurde ein differenzierter Menge/Frequenz-Index aus den Antworten auf drei Fragen gebildet:

- 1) „Innerhalb der letzten 12 Monate, wie oft haben Sie ein alkoholhaltiges Getränk konsumiert: täglich, 4–5 Mal pro Woche, 3 Mal pro Woche, einmal wöchentlich, 2–3 Mal pro Monat, einmal monatlich, seltener als einmal monatlich?“
- 2) „Innerhalb der letzten 12 Monate, wie viele alkoholhaltige Getränke haben Sie an einem typischen Tag konsumiert: 0, 1, 2, 3–4, 5–6, 7–8, 9–11, 12–15, 16–18, 19–24, 25 oder mehr?“
- 3) „Innerhalb der letzten 12 Monate, wie oft haben Sie fünf oder mehr alkoholhaltige Getränke innerhalb von zwei Stunden konsumiert: täglich, 5–6 Mal pro Woche, 3–4 Mal pro Woche, zweimal pro Woche, einmal wöchentlich, 2–3 Mal pro Monat, einmal monatlich, 3–11 Mal pro Jahr, 1–2 Mal pro Jahr, nie?“

Bei den Nachbefragungen wurde Alkoholkonsum mit der einfachen Frage erfasst, wie viele alkoholische Getränke Teilnehmende in den letzten sieben Tagen konsumiert hatten. Männliche Studienteilnehmer, die zwischen einem und 14 (also bis zu zwei Drinks pro Tag) und weibliche Teilnehmerinnen, die zwischen einem und bis zu sieben alkoholhaltige Getränke pro Woche (also ein Drink pro Tag) konsumierten, wurden als moderate Konsumenten eingestuft; bei einem höheren Konsum wurden sie als starke Konsumenten klassifiziert.

Der Zusammenhang zwischen dem Alkoholkonsum zur Baseline und dem Rauchstatus bei den Nachbefragungen wurde mittels einfacher Chi-Quadrat-Analysen ermittelt; für die Vorhersage des fortgesetzten Rauchens wurden multivariate logistische Regressionen gerechnet.

Ergebnisse

Zwei von drei Teilnehmenden waren Frauen; drei von vier konsumierten Alkohol, wobei der Anteil starker Konsumenten zur Baseline-Erhebung bei 16 %, der mit moderatem Konsum bei 61 % lag. Fortgesetztes Rauchen nach einem Monat wurde bei 75,9 % der Nicht-Trinker und 73,5 % der moderat Konsumierenden gefunden, während es bei den stark Konsumierenden 85,7 % waren ($p < 0.01$). Vergleichbare Zusammenhänge wurden auch bei der 7-Monats-Nachbefragung ermittelt. Nach Adjustierung für mögliche Confounder ergab sich nach einem Monat, dass aktueller Konsum alkoholischer Getränke mit einem größeren Risiko für anhaltendes Rauchen einherging: So war das Risiko bei moderat Konsumierenden 1,54 Mal größer (KI: 1.05–2.23), bei stark Konsumierenden 2,39 Mal (KI: 1.33–4.28). Nach sieben Monaten wurde kein Unterschied zwischen nicht Konsumierenden und moderat Konsumierenden gefunden; allerdings hatten stark Konsumierende ein deutlich höheres Risiko, nach wie vor zu rauchen (OR 2.32, KI: 1.35–3.96). Schließlich wurde untersucht, inwieweit die Nutzung von NLT bei Alkoholkonsumenten nach Kontrolle von Kovariaten mit höheren Abstinenzchancen einherging. Für die 1-Monats-Nachbefragung wurde ein positiver Zusammenhang ermittelt: NLT-Nutzer hatten eine um den Faktor

1.79 größere Abstinenzwahrscheinlichkeit (KI: 1.04–3.09) als Nicht-Nutzer. Nach sieben Monaten wurde ein solcher Zusammenhang aber nicht mehr bestätigt.

Diskussion

Das Risiko, nach einem Rauchstoppversuch rückfällig zu werden und dann anhaltend weiter zu rauchen, war in der hier untersuchten Stichprobe bei denjenigen Teilnehmenden, die einen starken Alkoholkonsum angaben, deutlich größer als bei solchen, die gar keinen Alkohol trinken. Weiterhin legen die Ergebnisse nahe, dass ein aktuell moderater Konsum sich ebenfalls negativ auf den Ausstiegsprozess auswirkt und die Chancen auf eine kurzfristig erfolgreiche Tabakentwöhnung reduziert: Ein im Jahr vor der Baseline-Erhebung und aktuell moderater Alkoholkonsum hing zwar nicht mit anhaltendem Rauchen nach sieben Monaten zusammen, wohl aber mit anhaltendem Rauchen nach einem Monat.

Eine reine Aufklärung über die Risiken des Alkoholkonsums für einen Rauchstoppversuch bei der Tabakentwöhnung wird aller Voraussicht nach nicht ausreichen, um hier entscheidende Verbesserungen herbeizuführen: Die Autoren geben zu bedenken, ob nicht auch für moderat alkoholkonsumierende Rauchende Tabakentwöhnungsangebote um Strategien zur Reduktion des Konsums alkoholischer Getränke erweitert werden sollten, um die Ergebnisse bezüglich Tabakabstinenz zu verbessern. Die Ergebnisse erinnern auch daran, dass Rauchen und andere Risikofaktoren nicht isoliert voneinander auftreten. Anstrengungen zur Reduktion anderer Risikofaktoren – wie es auch ein moderater Alkoholkonsum darstellt – könnten auch dem Effekt der Hauptintervention zugutekommen.

Garrison K, Pal P, O'Malley S, Pittman B, Gueorguieva R, Rojiani R, Scheinost D, Dallery J & Brewer J (2018)

Craving to quit: a randomized controlled trial of smartphone app-based mindfulness training for smoking cessation.

Nicotine Tob Res, online veröffentlicht am 18. Juni 2018, DOI: 10.1093/ntr/nty126

Hintergrund

Die Verbesserung der Achtsamkeit ist ein aktueller Ansatz in vielen Therapieformen. Auch im Bereich der Tabakentwöhnung wird dieser Zugang effektiv angewandt. Achtsamkeitstrainings können die Verknüpfung zwischen Rauchverlangen und tatsächlichem Rauchen schwächen. Somit fördern sie die Abstinenz und können dazu beitragen, die Raucherquote zu senken. Verhaltenstherapeutische Ansätze stärken Raucher/innen dabei, auslösende Faktoren zu vermeiden, Aufmerksamkeit vom Verlangen abzulenken, positive Gefühlszustände zu verstärken, negative Stimmungen und Stress zu reduzieren und Rauchen durch andere Aktivitäten zu ersetzen. Achtsamkeitstraining hingegen fokussiert darauf, die Aufmerksamkeit beim aktuellen Erleben, im Falle des Rauchens beim Craving, zu belassen und eine akzeptierende Haltung dieser Empfindung gegenüber zu entwickeln.

Achtsamkeitstrainings beinhalten in der Regel Techniken zur Aufmerksamkeitsregulierung, Körperwahrnehmung (body awareness) und Gefühlsregulation. In der Tabakentwöhnung wird Achtsamkeitstraining genutzt, um das Rauchverlangen aufmerksam wahrzunehmen und es zu akzeptieren. Das eigene Suchtverlangen wahrzunehmen und auszuhalten, ohne ihm rauchend nachzugeben, ist ein wichtiges Ziel dieses Zugangs, der sich in face-to-face-Settings bewährt hat und nun in Form der App „Craving to Quit“ umgesetzt wurde.

App-basierte Behandlungsinterventionen gewinnen aufgrund ihrer leichten Verfügbarkeit, einfachen Bedienbarkeit und Kosteneffizienz an Popularität. Die nun veröffentlichte Studie untersucht die Effektivität eines Achtsamkeitstrainings via App zum Rauchstopp.

Methode

Die vorliegende Studie ist die erste randomisierte kontrollierte App-Studie zur Tabakentwöhnung. Die gesamte Studie und damit einhergehende Datenerhebung wurde via Smartphone durchgeführt. Die Teilnehmer/innen waren zwischen 18 und 65 Jahren alt, rauchten mehr als 5 Zigaretten/Tag, wiesen weniger als drei Monate Abstinenz im letzten Jahr auf, besaßen ein iPhone und waren zum Rauchstopp motiviert.

Nach Randomisierung und Ausschluss unvollständiger Datensätze verblieben in der Treatmentgruppe $n = 143$ Teilnehmende, die das Mobile Mindfulness-Training mit Erfahrungssammlung (experience sampling) erhielten (MMT-ES), und eine Kontrollgruppe mit $n = 182$ Personen, die lediglich das Programm zur Erfahrungssammlung erhielt (ES). Nach einem modifizierten Intention to Treat-Ansatz wurden Teilnehmer/innen inkludiert, wenn sie mindestens einen Tag der „Behandlung“ nutzten (MMT-ES) bzw. sich dreimal in die App eincheckten (ES; erforderliche Mindest-Check-ins pro Tag).

Die Treatment-Gruppe erhielt über 22 Tage Trainingsmodule (5 bis 15 Minuten/Tag) zur Achtsamkeit im Rahmen der Tabakentwöhnung. Die App trainiert Achtsamkeit und drei Meditationstechniken: Body Scan, Loving Kindness und Breath Awareness, sowie RAIN, eine Abkürzung für eine Praktik, um Craving achtsam zu begegnen: Recognize (Erkennen), Accept (Akzeptieren), Investigate (Untersuchen) und Note (Aufzeichnen) wie sich Craving anfühlt, wenn es auftaucht und wieder verschwindet. Erfahrungssammlung ist ein weiterer Bestandteil der App: „Check-ins“, die von der Tagesrekonstruktionsmethode und von anderen Erfahrungssammlungsstudien übernommen wurden, um Rauchen, Craving und weitere Faktoren zu messen. Dabei wurden folgende Check-in Fragen gestellt:

- 1) „Als du diesen Check-in gestartet hast, wie stark war das Verlangen nach einer Zigarette (auf einer Skala von „gar nicht“ bis „sehr stark“)?“
- 2) „Der Tracker zeigt an, dass du heute x Zigaretten geraucht hast. Korrigiere den Tracker bei Bedarf: Ich habe heute y Zigaretten geraucht.“

Die Nutzer wurden über 22 Tage 6 Mal täglich gebeten, in die App „einzuchecken“. Nach sechs Monaten wurden jene

Impressum:

Dieser Newsletter erscheint viermal jährlich.

Herausgeber:

Deutsches Krebsforschungszentrum

in Zusammenarbeit mit dem Dezernat für Fortbildung und Gesundheitsförderung der Bundesärztekammer und dem Wissenschaftlichen Aktionskreis Tabakentwöhnung (WAT) e.V.

Im Neuenheimer Feld 280, D-69120 Heidelberg
Tel.: +49 (0) 6221 42 30 10, Fax: +49 (0) 6221 42 30 20
E-Mail: who-cc@dkfz.de, Internet: www.tabakkontrolle.de

Verantwortlich für den Inhalt:

PD Dr. Ute Mons

Redaktion:

PD Dr. Ute Mons, Dipl.-Psych. Peter Lindinger,
Prof. Dr. Anil Batra

Teilnehmer/innen, die eine einwöchige Abstinenz berichteten gebeten, eine CO-Messung durchzuführen, diese zu filmen und das Video dem Studienteam zu übermitteln.

Die Kontrollgruppe erhielt im Vergleich dazu eine App mit identischem „look and feel“, die über 22 Tage die Erfahrungsaufzeichnung erforderte, um die Effekte der Erfahrungssammlung, Erwartungseffekte und unspezifische Effekte einer App zur Tabakentwöhnung zu kontrollieren.

Alle Studienteilnehmer erhielten finanzielle Incentives für die Check-ins und Beantwortung von Follow-up-Fragen; für die vollständige Teilnahme erhielten sie einen Warengutschein in Höhe von 116 Dollar.

Das primäre Ergebnis war die 7-Tage-Punktprävalenz-Abstinenz nach sechs Monaten, verifiziert durch die videobasierte CO-Messung. Die sekundären Ergebnisse waren Angaben zum Rauchen, zum Craving und zur Achtsamkeit, die mittels verschiedener Fragebögen erhoben wurden.

Ergebnisse

Es zeigten sich keine Unterschiede zwischen den beiden Gruppen in Bezug auf die Abstinenz nach sechs Monaten: (MMT-ES, n = 14/143, 9,8 %; ES, n = 22/182, 12,1 %; p = 0.51) die CO-verifizierte Abstinenz insgesamt betrug 11,1 %, die selbstberichtete Abstinenz 18,2 %. Auch die anhaltende Abstinenz nach sechs Monaten (selbstberichtet ≤ 5 Zigaretten nach Ausstiegstermin) zeigte keine bedeutsamen Unterschiede zwischen den beiden Gruppen (MMT-ES, n = 23/143, 16.1 %; ES, n = 36/143, 19.8 %; p = 0.39). In beiden Gruppen wurde eine Reduktion der Zigaretten/Tag, auch bezüglich der Stärke und Häufigkeit des Verlangens sowie eine Verbesserung der Achtsamkeit beobachtet.

In der Treatmentgruppe zeigte sich eine reduzierte Verknüpfung zwischen der Stärke des Craving und der Menge der gerauchten Zigaretten/Tag in Abhängigkeit der absolvierten Trainingsmodule: Je mehr Module absolviert worden waren, desto stärker ließ der Zusammenhang zwischen Stärke des Craving und Menge der gerauchten Zigaretten/Tag nach.

Diskussion

Es handelt es sich bei dieser Arbeit um die erste randomisiert-kontrollierte Wirksamkeitsstudie einer App sowohl zur Tabakentwöhnung als auch für das Achtsamkeitstraining, was für das Medium App in Anbetracht der Häufigkeit und starken Nutzung von Gesundheits-Apps von hoher Relevanz ist. Die

Ergebnisse entsprechen vorhergehenden Studien der Autoren, die Achtsamkeitstrainings im face-to-face-Setting untersucht haben: Achtsamkeitstraining reduziert die Assoziation zwischen Craving und tatsächlichem Rauchen.

Craving als zentrales Element der Tabakentwöhnung ist ein Symptom, das Raucher/innen reduzieren möchten. Die Achtsamkeit in Bezug auf das Craving soll die Reaktion „Rauchen“ auf das Rauchverlangen reduzieren. Relevant ist vor allem die Tatsache, dass Craving immer wieder, teilweise auch noch längere Zeit nach dem Rauchstopp auftritt.

Erstaunlich ist die gute Wirksamkeit der Kontrollbedingung, die keine aktive Behandlung anbietet. Die Autoren haben dafür folgende Erklärung: Allein das „Experience Sampling“, also das Aufzeichnen der Cravingstärke und der Zigarettenmenge erhöht die Achtsamkeit in Bezug auf das Rauchverlangen, die Rauchmenge und die Stimmungslage.

Obwohl das Achtsamkeitstraining via App bei der Treatment-Gruppe nicht zu höherer Abstinenz als in der Vergleichsgruppe geführt hat, zeigen die Ergebnisse doch, dass die „Craving to Quit“-App die Verknüpfung zwischen Craving und tatsächlichem Rauchverhalten deutlich reduzieren kann, wenn sie ausreichend intensiv genutzt wird.

Die Ausstiegsraten der Studienteilnehmer/innen sind mit 18,2 % selbstberichteter Abstinenz und mit 11,1 % CO-verifizierter Abstinenz vielversprechend: Das weist auf ein hohes Potential von App-basierten Ausstiegsprogrammen hin. Die Nutzung von Apps zur Verhaltensänderung ist ein zeitgemäßer Ansatz in der Tabakentwöhnung, dessen wissenschaftliche Untersuchung erst in den Anfängen steckt. Diese Studie leistet einen wichtigen Beitrag dazu und kann als Anregung für weitere App-Evaluationen dienen.

Die Studienautoren streichen heraus, dass die Ergebnisse darauf hinweisen, dass Achtsamkeitstraining die Verbindung zwischen Craving und Rauchen reduzieren kann. Auch wenn dieser Effekt nicht zu höheren Erfolgsraten insgesamt geführt hat, ist es denkbar, dass Personen mit lang anhaltendem Craving nach Rauchstopp in besonderem Maße von solchen Ansätzen profitieren könnten.

Anmerkung: Das Redaktionsteam bedankt sich bei MMag. Sophie Meingassner, fachliche Leitung des Rauchfrei-Telefon-Teams, inhaltliche Konzeption der „Rauchfrei“-App, St. Pölten, Österreich, die diese Besprechung erstellt und freundlicherweise zur Verfügung gestellt hat.