

# Die E-Zigarette in der Entwöhnung

**13. Deutsche Konferenz für Tabakkontrolle Heidelberg,  
2./3. Dezember 2015**

**Christoph Kröger  
IFT-Gesundheitsförderung, München  
e-mail: kroeger@ift-gesundheit.de**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

- CK hat Vortragshonorare von den Firmen Pfizer und Novartis erhalten.
- Die Studie wurde vom BMG gefördert.
- CK versichert, dass in Bezug auf den Inhalt des folgenden Vortrags keine Interessenskonflikte bestehen, die sich aus einem Beschäftigungsverhältnis, einer Beratertätigkeit oder Zuwendung für Forschungsvorgaben, Vorträge oder andere Tätigkeiten ergeben.

**S3-Leitlinie**  
**„Screening, Diagnose und Behandlung**  
**des schädlichen und abhängigen Tabakkonsums“**

AWMF-Register Nr. 076-006

---

**LEITLINIENREPORT**

(Stand: 09.02.2015)

# Psychotherapeutische Interventionen

---

## Verhaltenstherapeutische Gruppeninterventionen

- Verhaltenstherapeutische Gruppeninterventionen zur Erreichung der Tabakabstinenz sind wirksam. Sie sollen in der medizinischen und psychosozialen Gesundheitsversorgung angeboten werden.
- Empfehlungsgrad: **A**
- LoE: 1a

# Medikation – Kombination

---

## **Kombination von Medikation und Beratung**

- Raucher, die den Tabakkonsum beenden wollen und denen eine Medikation zur Tabakentzugsbehandlung angeboten wird, sollen eine begleitende Beratung zur Unterstützung des Rauchstopps erhalten.
- Empfehlungsgrad: A
- LoE: 1a

## **Nikotinersatztherapie und Verhaltenstherapie bzw. Intensivberatung**

- Wenn verfügbar und angemessen, soll bei Verwendung von Medikamenten eine Kombination mit einem verhaltenstherapeutischen Tabakentwöhnungsprogramm angeboten werden.
- Empfehlungsgrad: A
- LoE: 1a

# E-Zigarette

---

## **Somatische Therapieverfahren**

### **Empfehlung**

Die Datenlage zur Sicherheit und Effektivität der elektrischen Zigarette in der Tabakentwöhnung ist unzureichend. Die elektrische Zigarette sollte zur Tabakentwöhnung nicht angeboten werden.

Empfehlungsgrad: B

LoE: 4

## **Harm Reduction**

### **Empfehlung**

Rauchern, die nicht mit dem Rauchen aufhören wollen oder können, kann die E-Zigarette als Alternative zur Tabakzigarette angeboten werden.

Empfehlungsgrad: 0

LoE: -

# E-Zigarette als Aufhörhilfe

---

## Ergebnisse

In einer neuseeländischen RCT zur Wirksamkeit der EZ wiesen Raucher nach 13 Wochen EZ-Konsum eine (ähnlich niedrige) Rauchstoppquote auf wie Konsumenten von Nikotinplastern.

Nach 6 Monaten waren 7,3% der EZ-Nutzer (n = 289) und 5,8% der Nikotinplaster-Nutzer (n = 295) abstinent (nikotinhaltige EZ vs. Nikotinplaster RR = 1,26; 95% CI 0,68 – 2,34, ns).

Es gab keinen signifikanten Unterschied zu den Placebo-EZ-Nutzern (n = 73), von denen 4,1% nach 6 Monaten abstinent waren (nikotinhaltige EZ vs Placebo-EZ RR = 1,77; 95% CI 0,54 – 5,77, ns). Ggf. ns wegen unzureichender statistischer Power!

Literatur: Bullen C, Howe C, Laugesen M, McRobbie H, Parag V, Williman J, Walker N., [Electronic cigarettes for smoking cessation: a randomised controlled trial](#). Lancet. 2013

# Fragestellungen der Studie

---

- Welche Erfahrungen haben Leiter von Rauchfrei-Kurse mit Teilnehmern & EZ?
- Wie ist die Einstellung aufhörwilliger Rauchender zur EZ?
- Wie wird die EZ von aufhörwilligen Rauchenden genutzt?
- Welche Effekte hat die EZ-Nutzung?
  - Harm-Reduction
  - Abstinenz
  
- Arbeitshypothese: Nutzen der EZ entspricht (mindestens) dem Nutzen von NRT



# Methode

---

- Retrospektive Studie, Feldstudie
- Befragung von Teilnehmenden am Rauchfrei Programm
- Telefonische Befragung 12 Monate nach Kursende (12.2014 – 06.2015)
- Kursteilnahme von 11.2013 bis 06.2014
  
- Vergleich von Untergruppen, die durch Selbstzuweisung definiert wurden, keine Randomisierung
- Keine bio-chemische Validierung der Ergebnisse

# Das Rauchfrei Programm

IFT

IFT  
Gesundheitsförderung  
München



DAS  
RAUCHFREI  
PROGRAMM

© 2014

**IFT** | IFT - Gesundheitsförderung  
Gesellschaft mbH  
München  
Montsalvatstraße 14, 80804 München, Deutschland  
[www.ift-gesundheit.de](http://www.ift-gesundheit.de)  
[www.rauchfrei-programm.de](http://www.rauchfrei-programm.de)

ISBN 978-3-00-025876-3

Handbuch für Kursteilnehmer

# Das Rauchfrei Programm

## Basisprogramm

Infoveranstaltung

1. Gruppentreffen

2. Gruppentreffen

3. Gruppentreffen

1. Telefontermin

4. Gruppentreffen

5. Gruppentreffen

6. Gruppentreffen

2. Telefontermin

## Themen

Informationen zum Rauchen  
und rauchfreien Leben

Ambivalenz des Rauchens

Denkfehler und Alternativen

Der Rauchstopp

Individuelle Beratung

Umgang mit Risiken

Identität als rauchfreie Person

Zukunftsplanung

Individuelle Beratung

## Kompaktprogramm

Infoveranstaltung

1. Gruppentreffen

2. Gruppentreffen

1. Telefontermin

3. Gruppentreffen

2. Telefontermin

# Wie stehen die Kursleiter zur Nutzung der EZ als Aufhörhilfe?

## **Methode: Online Befragung aller ausgebildeten Kursleitenden (N = 2.120)**

- Fragebogen komplett ausgefüllt: N=367 (Rücklaufquote: 16,8%),
- Zeitpunkt der Befragung: Februar/März 2015
- Kursleitende sollten Einschätzung zu den letzten 2 Jahren geben

## **Ergebnisse**

- In 91% der Kursen wurde das Thema angesprochen, wobei in 92% dieser Fälle die Teilnehmenden die EZ ansprachen.
- 61% haben Erfahrung mit Teilnehmenden, die die EZ im Kurs genutzt oder ausprobiert haben. ( $\bar{x}$  3,1 E- Zigaretten Usern).
- 80% der Kursleitenden schätzten das Interesse der Kursteilnehmenden, die EZ als dauerhafte Alternative einzusetzen, als eher gering ein.

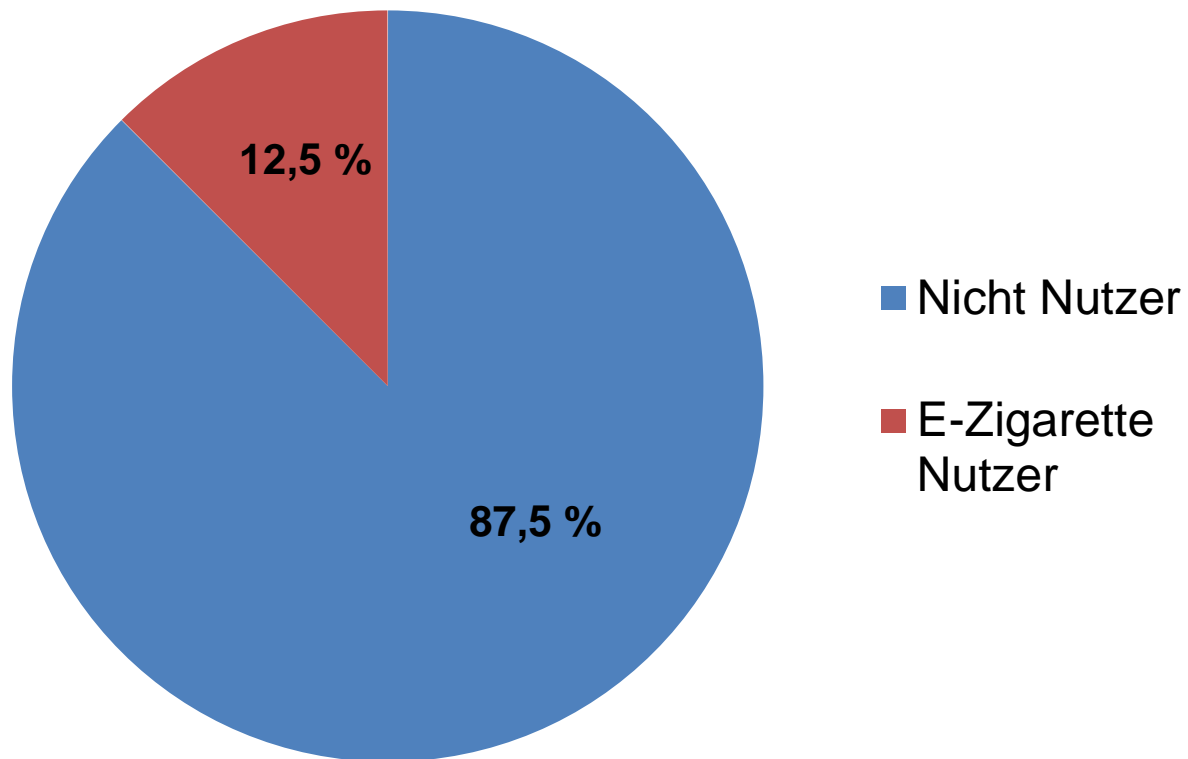
# Stichprobe

---

- Befragte Stichprobe: N = 673
- Teilweise werden Ergebnisse vorläufiger Datenanalysen mit kleinerer Stichprobengröße berichtet (n = 556 bzw. n = 601)

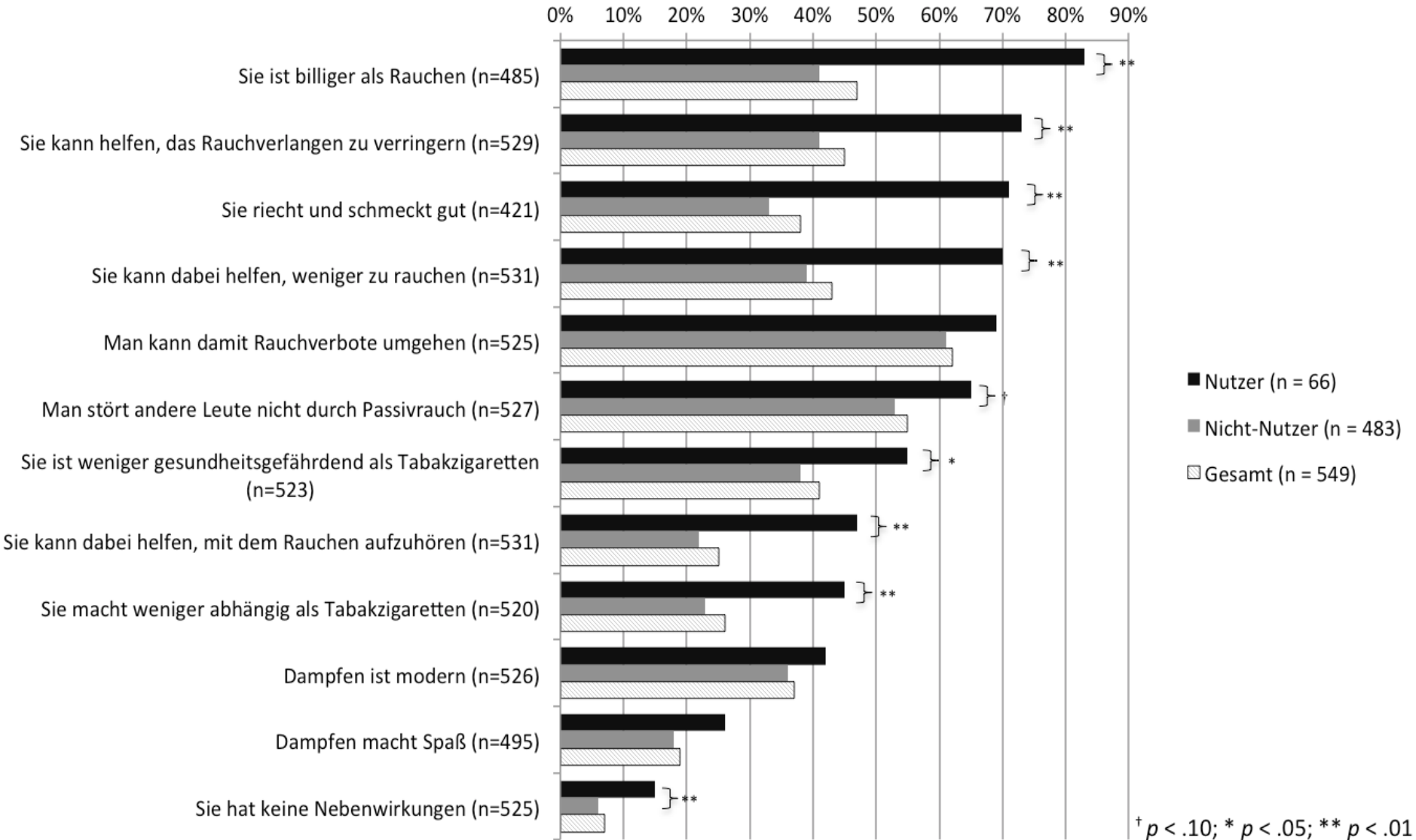
Männlich	53,7%
Alter	46,6 Jahre (17 – 75 Jahre)
Hauptschulabschluss oder niedriger	23,8%
Erwerbstätig	80,1%
Verheiratet	51,6%
Fagerström-Gesamtwert	4,6 Punkte

# Nutzung der E-Zigarette



N = 673

# Einstellung zur E-Zigarette



# Motivation zur Nutzung der EZ

---

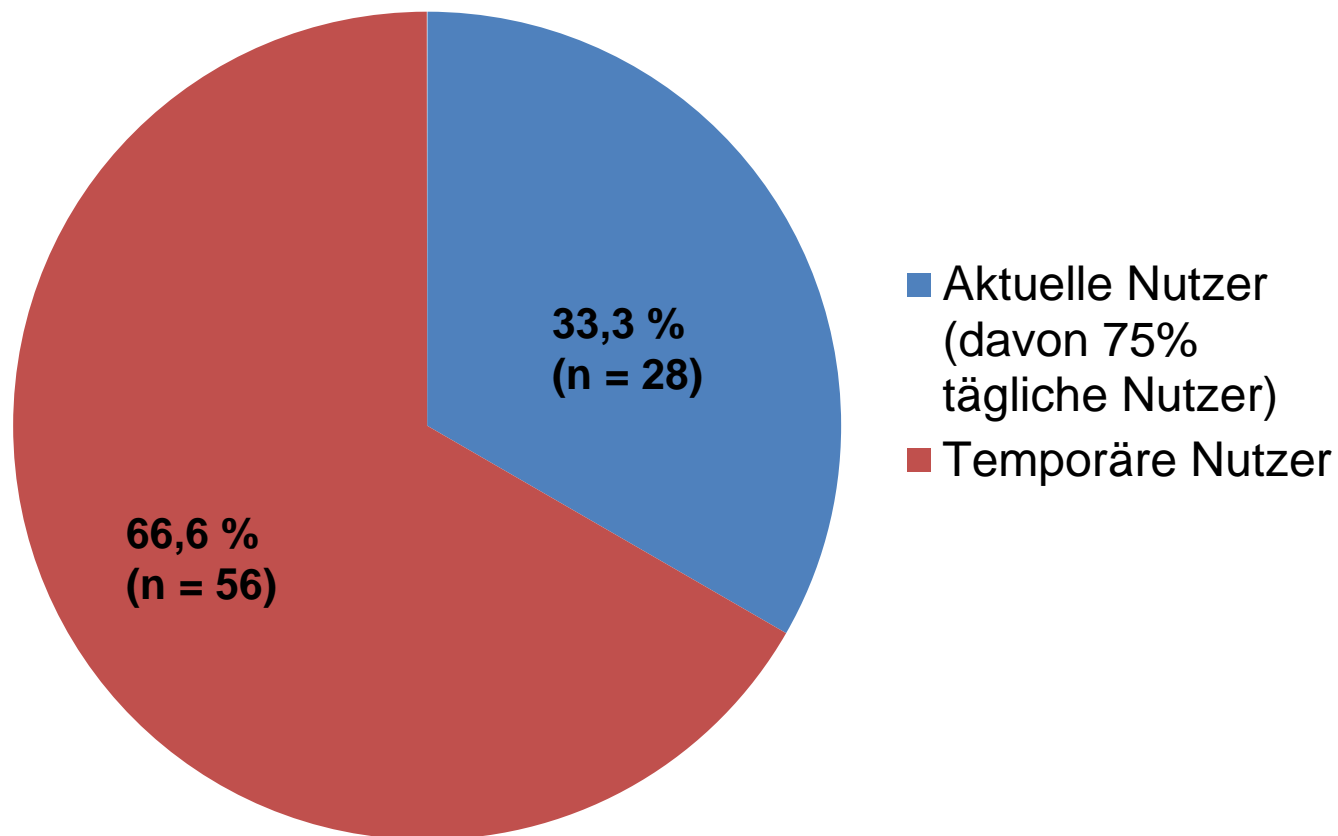
Das Dampfen sollte mir helfen ...

... mit dem Rauchen aufzuhören	87,5%
... das Rauchen vollständig zu ersetzen	50,0%
... das Rauchen zu reduzieren	46,4%

N = 56



# Temporäre und aktuelle Nutzung

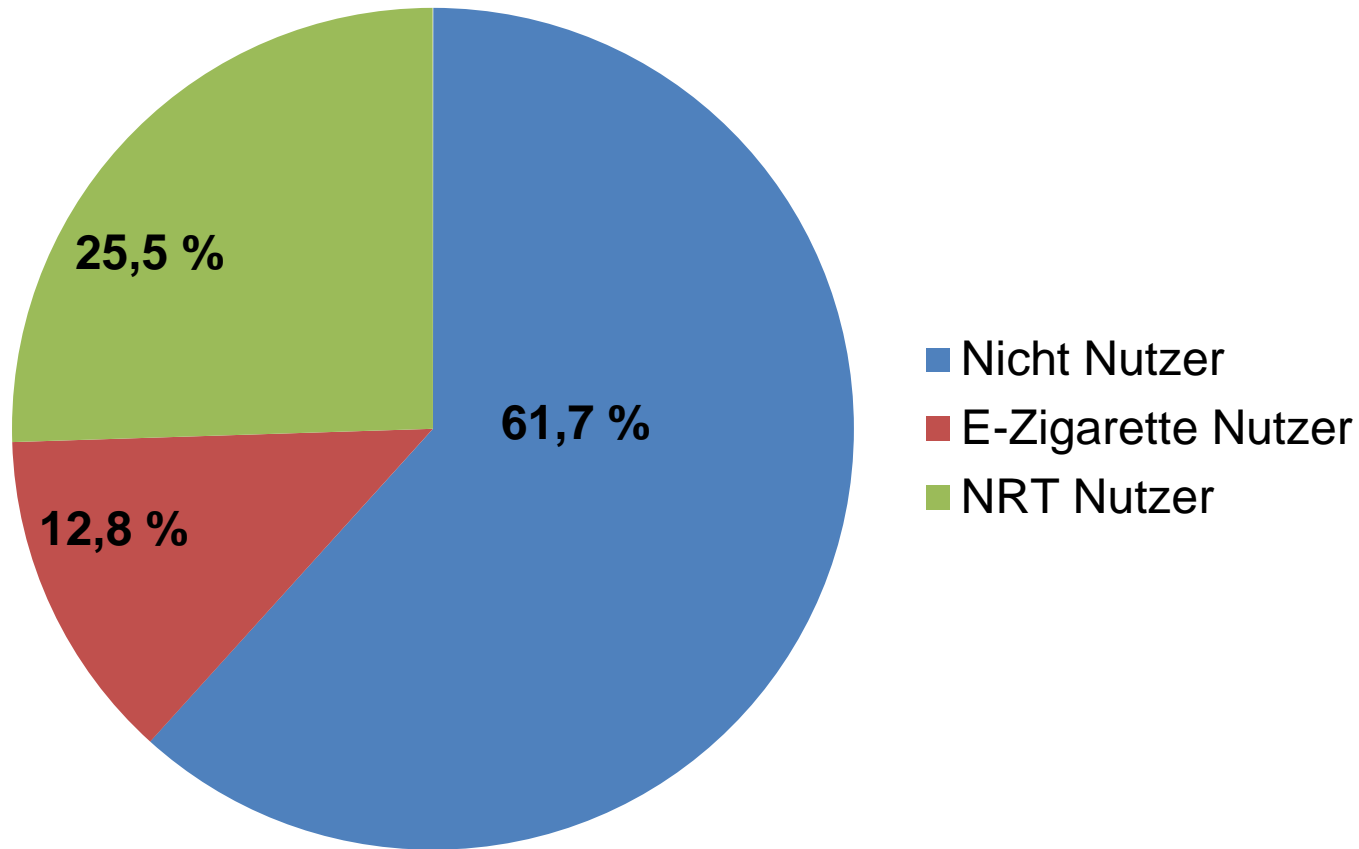


N = 84

# EZ-Nutzungsverhalten: Aufhörgründe

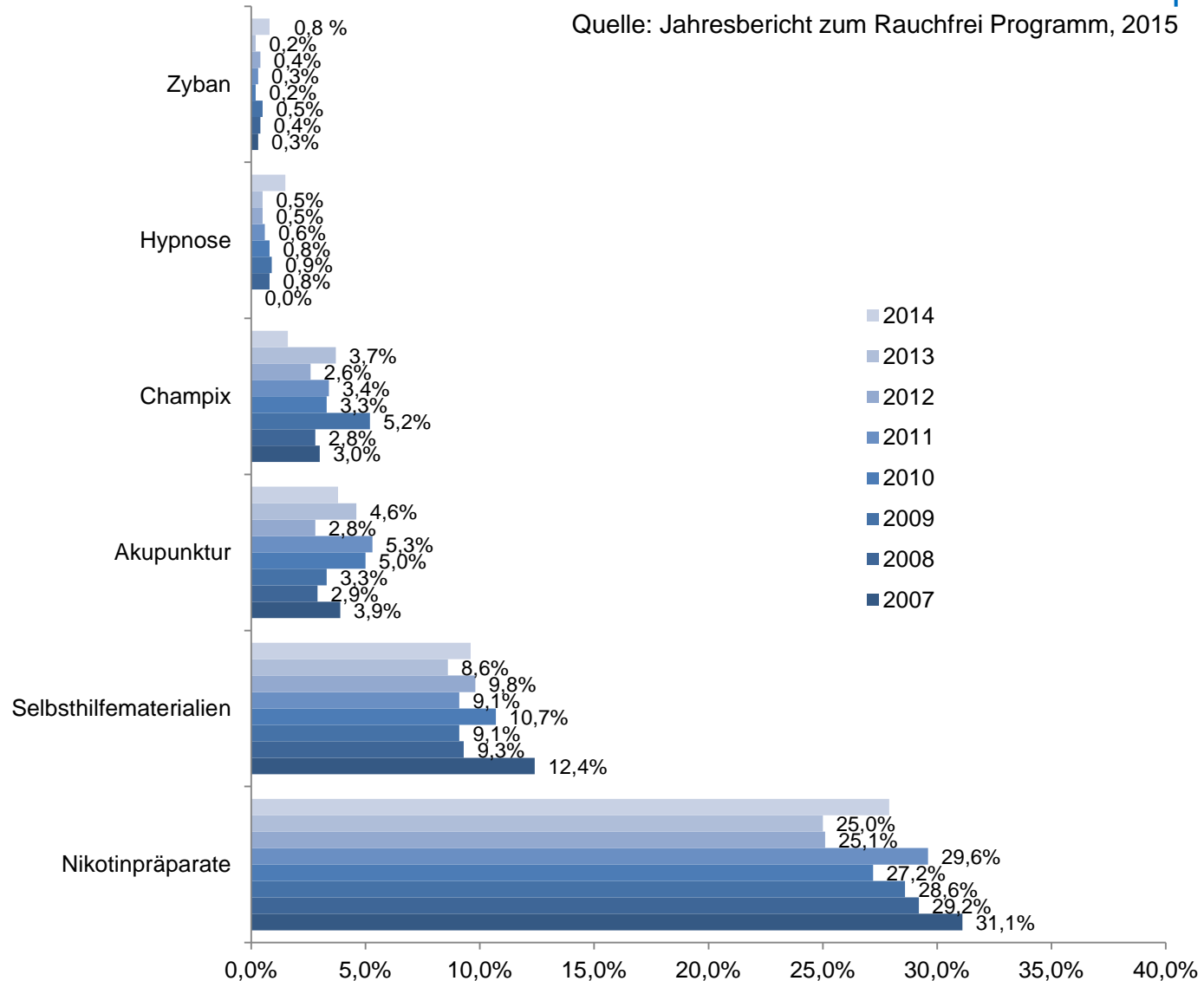
<input type="checkbox"/> Keine Wirkung/nachgelassen	29 %
<input type="checkbox"/> Gefühl, nicht mehr zu brauchen	29 %
<input type="checkbox"/> Nebenwirkungen	16 %
<input type="checkbox"/> EZ-bezogen (zu schwer/kompliziert/nicht gefallen)	13 %
<input type="checkbox"/> Akku/Liquid zu Ende/nicht neu gekauft	10 %
<input type="checkbox"/> Geschmack	11 %
<input type="checkbox"/> Angst vor Gesundheitsschäden/dem Rauchen zu ähnlich	8 %
<input type="checkbox"/> albern, unangenehm	6 %
<input type="checkbox"/> Angst, davon abhängig zu werden	6 %
<input type="checkbox"/> Zu hohe Kosten	4 %

# Nutzung von nikotinhaltenen Hilfsmitteln



N = 601

# Im RF-Kurs zusätzlich genutzte Methoden



# Vergleich der Untergruppen

	Keine Hilfsmittel	E-Zigarette	nur NRT
Männlich	55,3%	55,8%	48,4%
Alter > 50 Jahre	35,3%	46,8%	43,1%
Hauptschulabschluss, oder niedriger	25,6%	25,7%	18,7%
Erwerbstätig	83,1%	71,1%	77,3%
Verheiratet	52,3%	48,7%	51,0%
Fagerström-Gesamtwert > 5 Punkte	29,1%	58,1%	45,9%

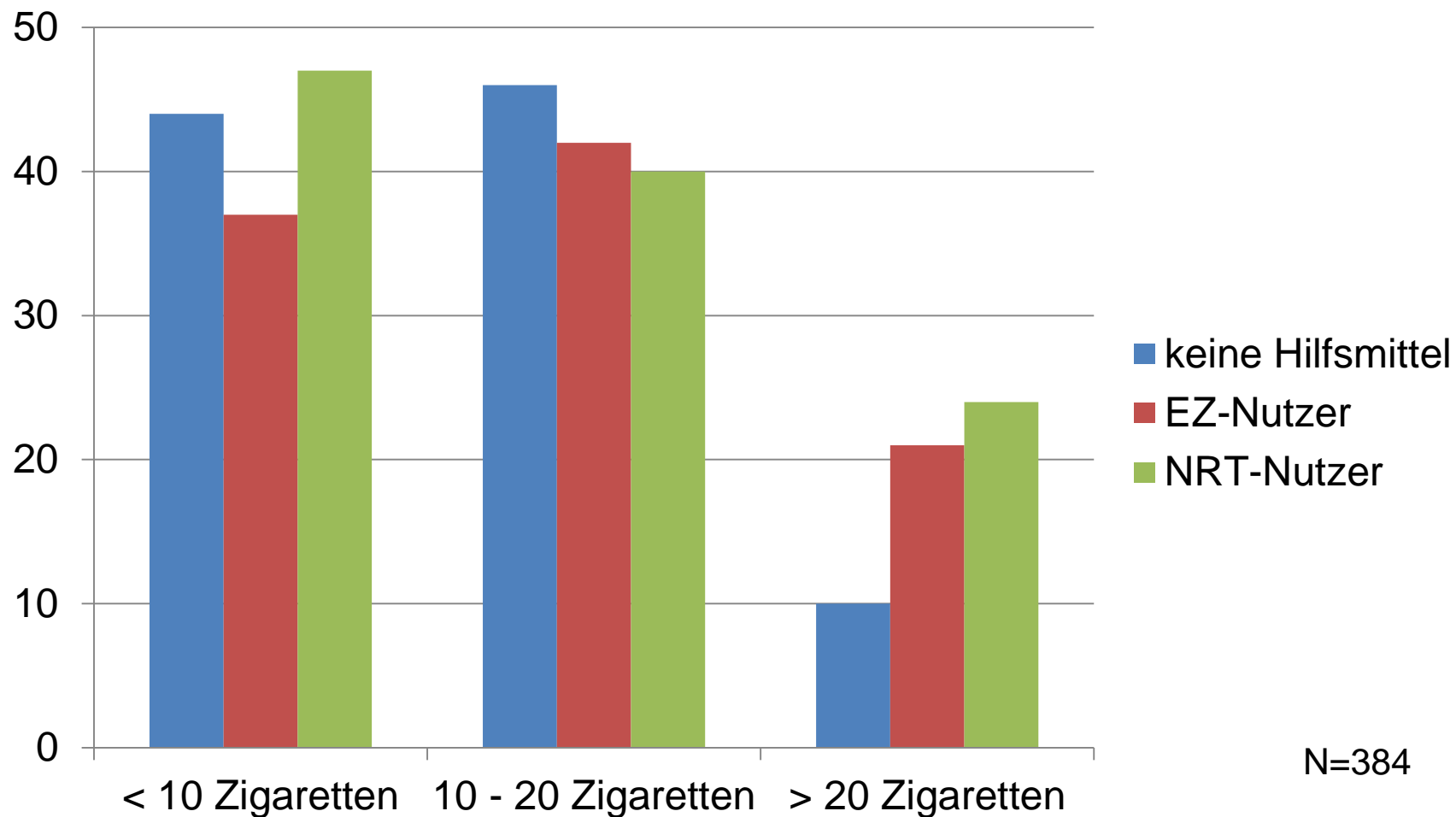
\*

\*

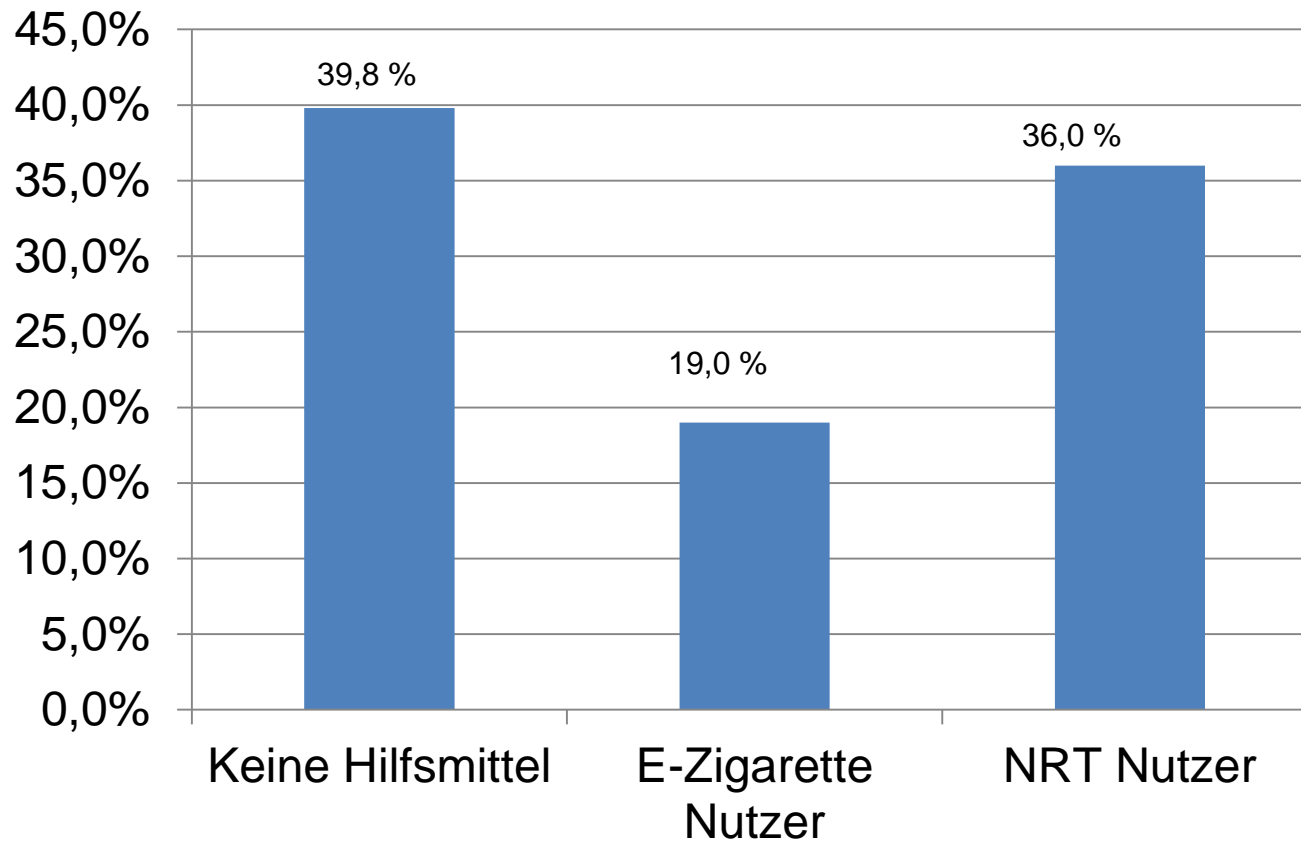
N = 601

- Die EZ ist aktuell ein Thema in den Kursen des Rauchfrei Programms.
- Über 10% der Teilnehmenden am Rauchfrei Programm nutzen die EZ – in der Mehrzahl als Hilfsmittel, um mit dem Rauchen ganz aufzuhören.
- EZ-Nutzende sind vergleichsweise älter und deutlich stärker abhängig.

# Harm-Reduction, Raucher



# Abstinenzquote nach 1 Jahr





# Ergebnis

---

- EZ-Nutzende sind signifikant seltener abstinent von Zigaretten als NRT-Nutzende oder Teilnehmende ohne NRT oder EZ-Nutzung.
- Dieses Ergebnis bleibt signifikant, auch wenn die höhere Risikobelastung (Grad der Abhängigkeit) der EZ-Nutzenden berücksichtigt wird.

# Diskussion

---

- Möglicherweise verhindert eine negative Haltung der Kursleitenden einen positiven Effekt
- Die Aufhörwilligen erhalten im Kurs keine gezielte Unterstützung zum Einsatz der EZ beim Aufhören
- Das dem Rauchverhalten ähnliche motorische Muster macht einen Rückfall wahrscheinlicher.
- Die Entscheidung für die EZ erschwert/behindert eine klare Rauchstopp-Entscheidung.

# Ausblick/Empfehlung

---

- Aufhörwilligen Rauchern, die an einer verhaltenstherapeutischen Gruppenbehandlung teilnehmen, sollte von einer Nutzung der E-Zigarette abgeraten werden!