

Rauchentwöhnung mit E-Zigaretten & Co: Große Befragung in UK zeigt, wie wirksam Hilfsmittel sind

Dr. Doris Maugg

28. Januar 2025

E-Zigaretten werden immer häufiger zur Rauchentwöhnung genutzt und sind laut einer aktuellen britischen Studie mit einem erfolgreichen Rauchstopp verbunden.

Neben E-Zigaretten wurden freiverkäufliche Over-The-Counter (OTC)-Produkte zum Nikotinersatz am zweithäufigsten genutzt, ihre Verwendung war jedoch nicht mit einem erfolgreichen Rauchstopp verbunden. Die Ergebnisse wurden kürzlich in *JAMA Network Open* veröffentlicht ^[1].

Die Ergebnisse zeigten auch, dass Personen, die mit dem Rauchen aufhören wollen, häufig nicht wirksame Mittel nutzen oder diese möglicherweise falsch anwenden, schreiben die Autoren um **Dr. Sarah E. Jackson** vom Department of Behavioural Science and Health, University College London, London, und SPECTRUM-Konsortium, Vereinigtes Königreich. Dieses Wissen könnte die Entscheidungsfindung für ein geeignetes Hilfsmittel zur Rauchentwöhnung und die Beratung von Patienten verbessern.

Im Rahmen einer Querschnittsbefragung der Bevölkerung in Großbritannien verglichen die Forschenden die Verwendung von Hilfsmitteln zur Raucherentwöhnung, darunter verschiedene Medikamente, Nikotin(ersatz-)produkte und verhaltensunterstützende Maßnahmen über einen Zeitraum von 18 Jahren. Zudem bewerteten sie die aktuelle Nutzung im Zeitraum 2023 bis 2024 von in Großbritannien verfügbaren Hilfsmitteln und deren Wirksamkeit bei einem Rauchstopp.

Unsere Ergebnisse zeigen, dass E-Zigaretten das am häufigsten verwendete Entwöhnungsmittel waren und auch mit den höchsten Erfolgsaussichten verbunden waren. Dr. Sarah E. Jackson und Kollegen

„Unsere Ergebnisse zeigen, dass E-Zigaretten das am häufigsten verwendete Entwöhnungsmittel waren und auch mit den höchsten Erfolgsaussichten verbunden waren“, schreiben die Autoren. Andere Hilfsmittel, die bereits mit höheren Erfolgsquoten in Verbindung stehen, würden jedoch in weniger als 5% der Fälle für Entwöhnungsversuche genutzt. Neben E-Zigaretten beeinflussten auch Informationen auf Webseiten, verschreibungspflichtige Nikotinersatztherapie (NRT), Vareniclin sowie erhitzbare Tabakprodukte einen Rauchstopp positiv.

Befragung zu Gebrauch und Wirksamkeit von Hilfsmitteln

Mit der [Smoking Toolkit Study](#), einer fortlaufenden monatlichen Querschnittsbefragung britischer Haushalte, werden in Großbritannien seit 2006 Daten zum Rauchen und zur Rauchentwöhnung erhoben. Um die Verwendung und die Wirksamkeit von Hilfsmitteln zur Rauchentwöhnung zu bewerten, befragten die Forschenden Personen ab einem Alter von mindestens 16 Jahren, die im vorangegangenen Jahr einen ernsthaften Versuch unternommen haben, mit dem Rauchen aufzuhören. Die Auswertung erfolgte von Juli bis November 2024.

Sie wählten Teilnehmer aus, die angaben, im vergangenen Jahr täglich oder gelegentlich Zigaretten oder andere brennbare Tabakerzeugnisse konsumiert zu haben und von einem erfolgreichen Rauchstopp seit dem

letzten Entwöhnungsversuch bis zum Zeitpunkt der Befragung berichteten.

Unter den ausgewerteten Hilfsmitteln zur Rauchentwöhnung waren:

- verschreibungspflichtige NRT,
- rezeptfreie NRT,
- Vareniclin,
- Bupropion,
- E-Zigaretten,
- persönliche Verhaltensunterstützung,
- telefonische Unterstützung,
- schriftliches Selbsthilfematerial,
- Websites,
- Smartphone-Apps,
- Hypnotherapie,
- die Easyway-Methode von Allen Carr (persönliche Beratung),
- erhitzte Tabakprodukte und
- Nikotinbeutel.

E-Zigaretten sind aktuell meistgenutztes Hilfsmittel

Aus der endgültigen Stichprobe mit 25.094 Personen hörten 17,7% in dem Zeitraum erfolgreich auf zu rauchen, wobei die meisten Nutzer für einen Zeitraum von 1 bis 6 Monaten oder länger das Rauchen aufhörten. Eine Untergrenze für die Dauer eines erfolgreichen Aufhörens wurde nicht festgelegt.

Mehr als die Hälfte (55,8%) der Teilnehmenden gab an, mindestens ein Hilfsmittel zur Rauchentwöhnung genutzt zu haben; darunter verwendete die Mehrheit (85,5%) ein einziges Hilfsmittel und 10% benutzten 3 oder mehr Hilfsmittel.

Die Top 10 der im Zeitraum 2023 bis 2024 meist genutzten Hilfsmittel:

Rang	Hilfsmittel	Anzahl	Prävalenz (%)	
			2006-2024	2023-2024
1	E-Zigaretten	4.459	19,0	40,2
2	freiverkäufliche Nikotinersatztherapie	6.258	24,5	17,3
3	Websites	430	1,9	4,6
4	verschreibungspflichtige	1.842	7,0	4,5

Nikotinersatztherapie

5	Smartphone-Apps	186	0,8	3,6
6	Nikotinbeutel	84	0,4	3,1
7	schriftliches Selbsthilfematerial	425	1,8	2,3
8	persönliche Verhaltensunterstützung	1.013	3,8	2,2
9	Telefonsupport	224	0,9	1,3
10	Hypnotherapie	213	0,9	1,2

Vareniclin und Buprion liegen auf Platz 11 bzw. 12 mit einer Verwendung von 4,8% bzw. 1,3% im gesamten Zeitraum und 1,1% bzw. 0,9% im Zeitraum 2023 bis 2024.

In 40% der Fälle verwendeten die Befragten kein Hilfsmittel beim Versuch der Raucherentwöhnung.

Welche Hilfsmittel führen zu einem erfolgreichen Rauchstopp?

Um den Erfolg eines Hilfsmittels bei der Raucherentwöhnung zu bewerten, korrigierten die Forschenden die statistische Auswertung um verschiedene Faktoren – wie sozioökonomische Variablen, Grad der Abhängigkeit, Zeitpunkt der Datenerhebung und Ausschluss weiterer Hilfsmittel.

Nach der vollständigen Anpassung der Ergebnisse waren E-Zigaretten (Odds Ratio [OR] 1,95), Vareniclin (OR 1,80) und erhitzte Tabakprodukte (OR 2,37) die 3 Hilfsmittel mit den höchsten Erfolgsquoten. OTC-Nikotinersatzprodukte wurden zwar nach den E-Zigaretten am häufigsten genutzt, waren jedoch nicht mit einem erfolgreichen Rauchstopp assoziiert (OR 1,03).

Erhitzte Tabakprodukte wiesen die höchste OR auf, die Ergebnisse seien aber aufgrund der geringen Teilnehmerzahl ($n^{\circ}=72$) weniger sicher, erklären die Autoren.

Bei Personen, die erhitzte Tabakprodukte, E-Zigaretten, Vareniclin, Websites, persönliche Verhaltensunterstützung oder verschreibungspflichtige Nikotinersatztherapie nutzten, war die Wahrscheinlichkeit für einen erfolgreichen Rauchstopp höher als bei denjenigen, die keine Hilfsmittel verwendeten.

Als limitierend für die Ergebnisse der Studie nennen die Autoren den selbstberichteten Erfolg sowie die nicht festgelegte Dauer eines erfolgreichen Rauchstopps. Auch wurden keine genauen Daten zum Nutzungsverhalten wie Dosierung und Anwendungsdauer erfasst.

Erfolg von Verhaltensunterstützung korreliert mit sozioökonomischem Status

Die Forschenden werteten zudem aus, inwieweit sozioökonomische Faktoren die Verwendung von Hilfsmitteln zur Raucherentwöhnung und deren Wirksamkeit beeinflussten.

Bei Personen mit einem weniger begünstigten sozioökonomischen Status war die Wahrscheinlichkeit für einen erfolgreichen Rauchstopp höher, wenn sie eine persönliche Verhaltensunterstützung nutzten (OR 1,59) – im Vergleich zu Personen mit einem begünstigten sozioökonomischen Status (OR 0,91). Insgesamt nahmen nur 2,2% eine Verhaltensunterstützung im Zeitraum 2023 bis 2024 in Anspruch.

Teilnehmende mit einem niedrigeren sozioökonomischen Status nutzten zudem eher verschreibungspflichtige NRT als Personen mit begünstigtem sozioökonomischem Status und profitierten auch davon. Die Verwendung von schriftlichen Selbsthilfematerialien oder Hypnotherapie war bei Personen mit niedrigerem sozioökonomischem Status weniger wahrscheinlich. Auch die Wahrscheinlichkeit, dass sie im Zeitraum 2023 bis 2024 erhitzte Tabakprodukte konsumieren, war geringer.

O TC -Produkte werden möglicherweise falsch angewendet

OTC-Nikotinersatzprodukte seien zwar in dem Zeitraum 2023 bis 2024 am beliebtesten gewesen, so die Autoren, jedoch konnten in dieser Studie kein Vorteil für OTC-NRT gezeigt werden. Verschreibungspflichtige NRT waren hingegen mit einem erfolgreichen Rauchstopp assoziiert. Dies steht [Ergebnissen aus früheren Studien](#) entgegen, die eine Wirksamkeit von OTC-NRT gezeigt haben.

Die Autoren vermuten, dass Personen, die OTC-Produkte selbstständig kaufen, weniger Rat und Unterstützung zur wirksamen Anwendung erhalten im Vergleich zu Personen, die verschreibungspflichtige Produkte nutzen. Dadurch wenden sie die Produkte möglicherweise nicht ausreichend oder nicht korrekt an.

Die Erfolgsquoten beim Ausstieg könnten verbessert werden, indem man die Menschen ermutigt, wirksamere Methoden zu nutzen. Dr. Sarah E. Jackson und Kollegen

Um mit dem Rauchen aufzuhören, existierten zwar eine Reihe wirksamer Hilfsmittel, jedoch verwendeten viele Personen weniger effektive Mittel oder gar keine Hilfsmittel. „Die Erfolgsquoten beim Ausstieg könnten verbessert werden, indem man die Menschen ermutigt, wirksamere Methoden zu nutzen“, so die Autoren.

MEHR

- [Quiz: Rauchentwöhnung – kennen Sie die wichtigsten Empfehlungen? Es lohnt sich, nicht aufzugeben...](#)
- [Rauchen aufhören – vor 40 bringt´s am meisten: Metaanalyse zeigt auf, wieviel Lebenszeit man je nach Alter zurückgewinnt](#)
- [E-Zigaretten werden immer populärer: Viel Aufklärungsbedarf beim Hausarzt – Tipps vom DEGAM-Kongress](#)

Referenzen

1. [Jackson SE, et al: JAMA Network Open \(online\) 17. Januar 2025](#)

Credits:

Lead Image: © [Maria Garcia | Dreamstime.com](#)

Medscape Nachrichten © 2025 WebMD, LLC

Diesen Artikel so zitieren: Rauchentwöhnung mit E-Zigaretten & Co: Große Befragung in UK zeigt, wie wirksam Hilfsmittel sind - *Medscape* - 28. Jan 2025.