



Bulletin

Herbst 18

Für den nachstehenden Artikel hat uns das Deutschen Krebsforschungszentrum freundlicherweise den Text aus seinem Newsletter «Tabakentwöhnung» Nr. 69 zur Verfügung gestellt.

Nach zwei misslungenen Versuchen wird es schwierig

Die meisten Raucherinnen und Raucher schaffen den Rauchstopp aus eigener Kraft. Wenn jedoch mehr als zwei Versuche scheitern, ist eine ärztliche Begleitung ratsam, sagt eine Studie am Universitätsspital Basel.

Viele Raucherinnen und Raucher schaffen einen Rauchstopp aus eigener Anstrengung heraus. In einer am Universitätsspital Basel durchgeführten Studie wurde der Frage nachgegangen, wie sich langfristig erfolgreiche Selbstausstiegerinnen und Selbstausstieger von denjenigen unterscheiden, die keine Abstinenz erreicht haben oder nie einen Ausstiegsversuch unternommen haben. Für die Studie wurden 5218 Mitarbeitende des Universitätsspitals Basel zwischen Mai 2005 und Januar 2012 mit einem schriftlichen Fragebogen befragt. Erhoben wurden Daten zum aktuellen Rauchverhalten, vorangegangenen Ausstiegsversuchen, rauchfreien Phasen, Motivation und Nutzung von Ausstiegshilfen. Zusätzlich wurde nach Barrieren für einen Rauchstopp gefragt und die aktuelle Ausstiegsbereitschaft erfasst.

Nur wenige benutzen Ersatzpräparate

2.574 Fragebögen (49.3 %) wurden ausgefüllt zurückgeschickt. Darunter befanden sich 57.4 % Personen, die nie geraucht haben, und 42.6 % Rauchende oder Ex-Rauchende.

333 Personen rauchten zum Zeitpunkt der Befragung. Die durchschnittliche Rauchdauer lag bei 20 Jahren, der tägliche Konsum bei 14 Zigaretten. 38 % rauchten weniger als 10 Zigaretten pro Tag. Drei von vier Personen, die zum Befragungszeitpunkt rauchten, hatten mindestens einen Rauchstoppversuch hinter sich.

45 % haben zum Befragungszeitpunkt konkrete Pläne für einen Rauchstopp, weitere 26 % erwägen aufzuhören, haben aber noch keinen Rauchstopp geplant. Lediglich 14 % gaben an, keinerlei Ausstiegsabsichten zu haben.

Unter den ehemaligen Rauchenden befanden sich 70 % Frauen. Die durchschnittliche Abstinenzdauer lag bei knapp 12 Jahren (SD 9,7). Mehrheitlich war der Rauchstopp bereits beim ersten Versuch gelungen (53 %), bei 19 % hatte es zwei, bei 13 % drei und bei 15 % mehr als drei Versuche gebraucht. Nach zwei oder mehr erfolglosen Versuchen war die Wahrscheinlichkeit für das Misslingen des Rauchstopps deutlich erhöht. Mehr als drei von vier Ex-Rauchenden hatten ohne jegliche Unterstützung aufgehört. Etwa 15 % hatten alternative Ansätze eingesetzt, lediglich 4,5 % gaben an, Nikotinersatztherapien genutzt zu haben. Bupropion (N=9) oder ärztliche Unterstützung (N=13) wurden noch seltener genannt.

Wenn der zweite Versuch misslingt

Die Studie an einer grossen Stichprobe von Beschäftigten einer Gesundheitseinrichtung bestätigt, dass die Mehrzahl aller (erfolgreichen) Ausstiegsversuche ohne Nutzung pharmakologischer oder behavioraler Unterstützung stattfindet. Die Chancen für einen erfolgreichen Selbstausstieg sind offenbar beim ersten oder zweiten Versuch besonders gut. Wer es allerdings bei den ersten beiden Versuchen nicht schafft, könnte Kandidatin oder Kandidat für eine intensive professionelle Entwöhnungsmassnahme sein. Allerdings sollten die Daten zur notwendigen Anzahl der Versuche nicht überinterpretiert werden; andere Studien berichten von erheblich höheren Zahlen (10 – 14 Versuche).

Infolge Erinnerungsverzerrungen und unterschiedlichen subjektiven Interpretationen der Befragten ist es nur schwerlich möglich, die tatsächliche mittlere Anzahl von Versuchen zu bestimmen. Auch Rückschlüsse über die Effektivität von Unterstützungsmassnahmen beim Rauchstopp lassen sich aus den retrospektiv erhobenen Angaben nicht ableiten. Weitere Limitierungen der Studie liegen in der Stichprobenauswahl: Rauchende Teilnehmende hatten einen geringeren Tageskonsum und möglicherweise geringere Abhängigkeitswerte als

In dieser Nummer

- Nach zwei misslungenen Versuchen wird es schwierig

**AT-Tagung 2018
mit Clinical Update
von «Frei von Tabak»**

**Donnerstag, 29. November 2018,
ganzer Tag
Bern, Hotel Sorell Ador**

Simultanübersetzung: Deutsch,
Französisch (Englisch am Vormittag)

Das Programm liegt dem Postversand der AT-Information bei. Es ist auch auf der Website der AT aufgeschaltet, inkl. Anmeldung: www.at-schweiz.ch unter Aktuell > Kurse und Veranstaltungen.

in den meisten kontrollierten Studien zu Tabakentwöhnungsmethoden. Durch die Beschäftigung im Gesundheitswesen könnten auch Faktoren wie soziale Erwünschtheit die Selbstangaben verfälscht haben.

Die Präsentation der Studie durften wir dem Newsletter «Tabakentwöhnung» des Deutschen Krebsforschungszentrum entnehmen.

Studie: M. Manis, M. Tamm, D. Stolz: Unaided Smoking Cessation in Healthy Employees. In: Respiration 95 (2018). S. 80–86.

