

## Merkblatt: Nikotinersatztherapie zur Raucherentwöhnung



Der Griff zur Zigarette nach dem Essen, in der Pause oder beim Bier in der Kneipe ist für viele Menschen eine lieb gewonnene Gewohnheit. Doch Rauchen kann verschiedene Probleme verursachen, nicht nur Husten und Lungenerkrankungen, sondern auch Krankheiten am Herzen und dessen Gefäßen. Ebenso verursacht Rauchen Lungenkrebs, bösartige Geschwüre im Mund- und Halsbereich sowie andere Krebsarten.

Der Griff zur Zigarette nach dem Essen, in der Pause oder beim Bier in der Kneipe ist für viele Menschen eine lieb gewonnene Gewohnheit. Doch Rauchen kann verschiedene Probleme verursachen, nicht nur Husten und Lungenerkrankungen, sondern auch Krankheiten am Herzen und dessen Gefäßen. Ebenso verursacht Rauchen Lungenkrebs, bösartige Geschwüre im Mund- und Halsbereich sowie andere Krebsarten.

Mit dem Rauchen aufzuhören, fällt vielen Rauchern nicht leicht. Vor allem in der ersten Woche ohne Zigarette kann es zu Entzugserscheinungen kommen, das heißt zu Symptomen, die durch das Fehlen von Nikotin ausgelöst werden: Die Menschen sind unruhig, aggressiv oder depressiv, haben ein starkes Verlangen zu rauchen, können sich schlecht konzentrieren oder haben größeren Appetit als sonst.

## Wie schaffen es Raucher aufzuhören?

Es gibt viele verschiedene Strategien, wie man mit dem Rauchen aufhören kann. Etwa die Hälfte der Raucher schafft eine erfolgreiche Entwöhnung ohne besondere Unterstützung durch Programme oder Therapien. Manche reduzieren ihren Zigarettenkonsum erst einmal langsam und schrittweise, bis sie irgendwann das Rauchen ganz aufgeben.

Viele Raucher benötigen aber Unterstützung und Hilfe, um mit dem Rauchen ganz aufzuhören. Gewöhnlich braucht es auch dann mehrere Versuche, bis man es irgendwann schafft. Unterstützung zur Raucherentwöhnung kann zum Beispiel von der Familie, von Ärzten, Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen kommen. Die Methode, die am ehesten zur Raucherentwöhnung führt und deren Nutzen mögliche Schäden eindeutig übersteigt, ist eine Nikotinersatztherapie. Aufgrund geltender Bestimmungen können die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für Medikamente zur Raucherentwöhnung nicht übernehmen.

Nur etwa einer von 10 Menschen, die eine Entwöhnungstherapie durchgeführt haben, ist nach einem Jahr noch tabakfrei. Mit Nikotinersatzprodukten gelingt es mehr Rauchern, mit dem Rauchen aufzuhören. Der Unterschied wirkt auf den ersten Blick nicht besonders groß: Wenn man aber berücksichtigt, dass Raucher gewöhnlich mehrere Versuche unternehmen, beeinflusst er die Erfolgsquote doch spürbar.

## Was ist eine Nikotinersatztherapie?

Nikotin ist eine Substanz, die abhängig machen kann. Die meisten Raucher spüren bei Beginn einer Entwöhnung unangenehme Entzugserscheinungen. Eine Nikotinersatztherapie kann helfen, diese Entzugserscheinungen zu mildern. Bei der Nikotinersatztherapie erhält der Raucher das Nikotin auf anderem Wege als durch das Rauchen. Als erste Form wurden in den 1970er-Jahren Kaugummis entwickelt. Inzwischen gibt es viele andere Formen der Nikotinersatztherapie, wie z.B. Hautpflaster, nikotinhaltige Lutsch- oder andere Tabletten, Nasensprays oder Inhaliergeräte. Nasensprays und Inhaliergeräte sind aber in Deutschland nicht verfügbar.

## Wie wirkt eine Nikotinersatztherapie?

Egal ob Pflaster, Kaugummi, Tablette oder Spray: Alle Nikotinersatzpräparate geben das Nikotin langsamer und in einer geringeren Dosis an den Körper ab als beim Rauchen einer Zigarette. Der positive Effekt ist, dass die gesundheitsschädlichen Stoffe im Tabakrauch wie Teer oder Kohlenmonoxid nicht mehr aufgenommen werden.

Nikotinkaugummis kaut man wie ein gewöhnliches Kaugummi. Das Nikotin wird über die Mundschleimhaut in den Körper aufgenommen. Nach etwa 30 Minuten ist die größte Nikotinmenge im Blut. Die Kaugummis gibt es in einer Dosis von 2 bzw. 4 Milligramm Nikotin sowie in unterschiedlichen Geschmacksvarianten.

Nikotinhautpflaster werden auf die Haut aufgeklebt und täglich gewechselt. Das Nikotin gelangt langsam und kontinuierlich über die Haut in den Körper. Daher liegt die höchste Nikotinkonzentration erst nach einigen Stunden im Blut vor. Die Pflaster haben unterschiedliche Dosierungen und wirken 16 oder 24 Stunden.

Nikotinklutschtabletten setzen das Nikotin beim Lutschen frei, ähnlich wie beim Kauen von Kaugummis. Nach etwa einer Stunde ist die maximale Nikotinmenge im Blut erreicht. Die Tabletten sind in Dosen von 2 und 4 Milligramm Nikotin erhältlich.

Mit einem Nikotinnasenspray sprüht man sich nikotinhaltige Flüssigkeit in die Nase, ähnlich wie Nasenspray bei einer Erkältung. Der Körper nimmt das Nikotin sehr schnell über die Nasenschleimhaut auf.

Mit dem Nikotininhalator saugt man das Nikotin in den Mund ein, ähnlich wie beim Zigarettenrauchen. Auf das Mundstück des Inhalators werden austauschbare Patronen

oder Kapseln gesteckt. Nach etwa 30 Minuten ist der maximale Nikotinspiegel im Blut nachweisbar.

Nikotinkaugummis, -pflaster und -lutschtabletten sind in Deutschland apothekenpflichtig, das heißt, Raucher können die Präparate nur in der Apotheke kaufen. Ein Rezept braucht man dafür nicht.

## Hilft eine Nikotinersatztherapie?

Wenn ein Raucher, der Unterstützung beim Aufhören mit dem Rauchen braucht, eine Nikotinersatztherapie macht, erhöht er etwa seine Chance, für mindestens sechs Monate aufzuhören. Hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.220.de.html>) können Sie mehr zu den Forschungsergebnissen lesen. Inwieweit die Präparate auch Menschen helfen, die täglich weniger als fünfzehn Zigaretten rauchen, ist unklar. Für wen sich welches Präparat am besten eignet, richtet sich nach den individuellen Vorlieben des Rauchers und nach den Kosten.

Eine Pflastertherapie von acht Wochen Dauer ist genauso effektiv wie eine längere Behandlung. Es gibt keine Hinweise in den Studien, ob eine ausschleichende Behandlung mit immer geringeren Nikotindosen im Pflaster besser ist als der abrupte Abbruch einer Pflastertherapie. Klebt der Raucher das Pflaster nur während des Tages (16 Stunden), ist dies genauso effektiv wie ein 24-stündiger Einsatz.

Wenn der Raucher lieber Kaugummis benutzen möchte, kann er diese nach einem festen Dosierungsschema kauen oder dann, wenn er Lust darauf hat. Bei starken Rauchern wirken Kaugummis mit der 4-Milligramm-Dosierung besser als solche mit niedrigeren Dosen (2 Milligramm).

## Gibt es unerwünschte Wirkungen bei der Nikotinersatztherapie?

Die meisten Menschen vertragen eine Nikotinersatztherapie gut. Nasensprays können die Nasenschleimhäute reizen, insbesondere bei Menschen mit Entzündungen der Nasennebenhöhlen oder mit Erkältungen. Nikotinpflaster können bei manchen Menschen Hautreizungen und -rötungen hervorrufen. Die Kaugummis verursachen manchmal Kieferschmerzen oder Magen-Darm-Probleme.

Bisher gibt es keine Belege dafür, dass sich die Nikotinersatztherapie, wenn sie auf übliche Art und Weise

durchgeführt wird, nachteilig auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt. Bei jedem Nikotinersatzpräparat besteht die Gefahr, dass der Mensch nicht mehr von der Zigarette, sondern vom Ersatzpräparat abhängig wird.

Während einer Raucherentwöhnung nehmen manche Menschen etwas an Gewicht zu. Ob die neuen Pfunde dauerhaft bleiben oder wieder verloren gehen, ist eine offene Frage.

## Nikotinersatztherapie während der Schwangerschaft?

Rauchen in der Schwangerschaft erhöht das Risiko, dass das Kind zu früh auf die Welt kommt, zu klein ist und zu wenig wiegt. Bei diesen Kindern kommen ernsthafte Lungenkomplikationen häufiger vor. Schwangere, die rauchen, tragen außerdem ein erhöhtes Risiko für eine Fehlgeburt.

Während der Schwangerschaft hören mehr Frauen mit dem Rauchen auf als in anderen Lebensphasen. Etwa 4 von 10 Schwangeren (40 %) hören mit dem Rauchen bereits vor der ersten Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchung auf. Entwöhnungsprogramme können Schwangeren helfen, mit dem Rauchen aufzuhören. Eine Nikotinersatztherapie ist bei Schwangeren aber vermutlich nicht erfolgreicher als solche Programme. Es ist bislang unklar, welche gesundheitlichen Folgen eine Nikotinersatztherapie während der Schwangerschaft für das Ungeborene hat.

## Glossar

### Geschwüre

Der Begriff "Ulcus" stammt aus dem Lateinischen und bedeutet Geschwür. Ein Ulkus ist ein Defekt der Haut oder der Schleimhaut, der bis in das Unterhautgewebe reicht. Ein Ulkus kann an verschiedenen Stellen des Körpers auftreten, zum Beispiel im Magen (Ulcus ventriculi), im Zwölffingerdarm (Ulcus duodeni), an den Beinen (Ulcus cruris) oder an druckbelasteten Körperstellen bei bettlägerigen Patienten wie Steißbein oder Ferse (Dekubitus, Druckulkus). Bestimmte Faktoren können die Entstehung eines Ulkus fördern, beispielsweise Durchblutungsstörungen, Infektionen, Tumore, Diabetes oder Gefäßerkrankungen wie zum Beispiel eine arterielle Verschlusskrankheit. Ein Ulkus ist häufig sehr schmerzhaft und es dauert oft lange, bis er heilt.

## Quellen

Fiore MC, Novotny TE, Pierce JP, Giovino GA et al. Methods used to quit smoking in the United States. Do cessation programs help? *JAMA* 1990; 263: 2760-2765. [PubMed-Zusammenfassung (URL: [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=2271019&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=2271019&dopt=Abstract)) ]

Froom P, Melamed S, Benbassat J. Smoking cessation and weight gain. *J Fam Pract* 1998; 46: 460-464. [PubMed-Zusammenfassung (URL: [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=9638109&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=9638109&dopt=Abstract)) ]

Hughes JR, Keely J, Naud S. Shape of the relapse curve and long-term abstinence among untreated smokers. *Addiction* 2004; 99: 29-38. [PubMed-Zusammenfassung (URL: [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=14678060&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=14678060&dopt=Abstract)) ]

Hughes JR, Stead LF, Lancaster T. Antidepressants for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2004, Issue 4. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsystrev/articles/CD000031/frame.html>) ] [Gesundheitsinformation.de Zusammenfassung (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.221.de.html>) ]

Lumley J, Oliver SS, Chamberlain C, Oakley L. Interventions for promoting smoking cessation during pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2004, Issue 4. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsystrev/articles/CD001055/frame.html>) ] [Gesundheitsinformation.de Zusammenfassung (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.219.de.html>) ]

Meyer C, Rumpf HJ, Schumann A, Hapke U, John U. Intentionally reduced smoking among untreated general population smokers: prevalence, stability, prediction of smoking behaviour change and differences between subjects choosing either reduction or abstinence. *Addiction* 2003; 98: 1101-1110. [PubMed-Zusammenfassung (URL: [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list\\_uids=12873244&query\\_hl=5&it](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list_uids=12873244&query_hl=5&it)) ]

Stead LF, Perera R, Bullen C, Mant D, Lancaster T. Nicotine replacement therapy for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 1. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsystrev/articles/CD000146/frame.html>) ] [Gesundheitsinformation.de Zusammenfassung (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.220.de.html>) ]

United States Department of Health and Human Services. *The health consequences of smoking: a report of the Surgeon General*. Atlanta. U.S. GPO 2004. [Volltext (URL: <http://www.surgeongeneral.gov/library/smokingconsequences/>) ]

## Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

## Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

## Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.