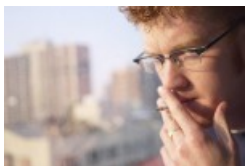


Raucherentwöhnung: Wie hilfreich sind Nikotinpflaster oder -kaugummi?



Eine Entwöhnungstherapie mit nikotinhaltenen Produkten kann die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass ein starker Raucher mit dem Rauchen aufhört. Dennoch ist meistens mehr als ein Versuch nötig.

Eine Entwöhnungstherapie mit nikotinhaltigen Produkten kann die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass ein starker Raucher mit dem Rauchen aufhört. Dennoch ist meistens mehr als ein Versuch nötig.

Raucherentwöhnung hat viele Vorteile, ist aber für die meisten keine leichte Aufgabe. Die erste Woche kann dabei besonders schwierig sein. Die Menschen greifen vor allem deshalb wieder zum Tabak, weil ihrem Körper das Nikotin fehlt. Sie sind oft leicht reizbar, aggressiv, ängstlich oder depressiv.

Eine Nikotinersatztherapie soll diese Entzugserscheinungen lindern. In Deutschland kann man sich die Produkte ohne Rezept in der Apotheke kaufen. Hier werden nikotinhaltige Kaugummis, Tabletten zum Schlucken oder Lutschen und Pflaster angeboten, in einigen anderen Ländern auch Nasensprays oder Inhalatoren. Mehr zu den Einzelheiten können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.222.de.html>) lesen. Aufgrund geltender Bestimmungen können die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für Medikamente zur Raucherentwöhnung nicht übernehmen.

Um die Vor- und Nachteile der Nikotinersatztherapie beurteilen zu können, haben Wissenschaftler der Cochrane Collaboration alle Studien recherchiert, in denen nikotinhaltige Produkte erprobt wurden. Sie haben mehr als 130 Studien mit mehr als 40.000 Rauchern systematisch ausgewertet. Ihr Ergebnis: Nikotinersatzpräparate können beim Aufhören helfen. Dies trifft vor allem für Raucher zu, die mehr als zehn Zigaretten pro Tag rauchen.

In den Studien waren alle Anwendungsformen der Ersatztherapie hilfreich. Die Mehrheit schaffte es nicht, mit dem Rauchen ganz aufzuhören. Von 100 Rauchern, die keine Nikotinersatztherapie versuchten, haben nur etwa 10 nicht mehr geraucht (10 %). Von 100 Rauchern, die eine Nikotinersatztherapie verwendet hatten, kamen nach sechs Monaten etwa 17 ohne Zigaretten zurecht (17 %). Einige der Raucher, die weiterhin rauchten, reduzierten immerhin die Zahl der Zigaretten pro Tag.

Ob eine Nikotinersatztherapie wirkt, scheint unabhängig von weiteren Begleittherapien zu sein. Menschen, die viel rauchten und Kaugummi benutzten, hatten bessere Erfolgchancen, wenn sie ein Kaugummi mit einer höheren Nikotindosis wählten. Bei einer Nikotinersatztherapie mit Pflastern scheint eine Behandlungsdauer von acht Wochen auszureichen; eine längere Therapie wirkte nicht besser. Zudem reicht es offenbar, die Pflaster nur tagsüber etwa 16

Stunden zu tragen: Dies war genauso wirksam wie die Anwendung über 24 Stunden.

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.

Glossar

Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet www.cochrane.de.

Therapie

Als Therapie (von „therapeia“, griechisch: Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten, einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten, Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

Quellen

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/clsysrev/articles/CD000146/frame.html>)]

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.

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.