Ärzte Zeitung, 21.03.2016 05:01

Schluss mit Zigaretten

Rauchen aufhören - so klappt's!

Welcher Weg zum Nichtraucher verspricht mehr Erfolg: Wenn man mit dem Rauchen abrupt aufhört oder schrittweise? Britische Forscher haben das untersucht.

Von Beate Schumacher

Endlich rauchfrei: Sechs Monate nach abruptem Rauchstopp waren 22 Prozent der Studienteilnehmer rauchfrei, bei schrittweiser Reduktion gelang dies 15,5 Prozent.

© Rumkugel / fotolia.com

OXFORD. Die tägliche Zigarettenmenge schrittweise reduzieren: Das ist offenbar nur der zweitbeste Ansatz, wenn man Nichtraucher werden will. Erfolgversprechender ist der abrupte Entzug.

Zu diesem Ergebnis kommt eine randomisierte Studie aus Großbritannien, in der sofortiger und schrittweiser Tabakverzicht im Rahmen eines Entwöhnungsprogramms miteinander verglichen wurden (Ann Intern Med 2016; online 15. März).

Von den Rauchern, die von einem auf den anderen Tag aufgehört hatten, waren vier Wochen nach dem geplanten Ausstieg 49,0 Prozent abstinent, von denjenigen, die ihre tägliche Zigarettenmenge zunächst über zwei Wochen hinweg reduziert hatten, waren es nur 39,2 Prozent.

Die Chance auf eine Abstinenz lag also in der zweiten Gruppe um 20 Prozent niedriger. Der Vorteil der abrupten Umstellung hatte auch nach sechs Monaten noch Bestand: 22,0 Prozent der Studienteilnehmer waren weiterhin abstinent, in der Vergleichsgruppe waren es 15,5 Prozent.

Hochgradig abhängige Probanden

An der Studie beteiligt waren 697 Männer und Frauen, die täglich mindestens 15 und im Mittel 20 Zigaretten geraucht und mit einem Punktwert von 6 im Fagerström-Test als "hochgradig abhängig" gegolten hatten. Unabhängig von ihren Präferenzen wurden sie nach dem Zufallsprinzip dem abrupten (n = 355) oder dem schrittweisen Rauchstopp (n = 342) zugeteilt.

Alle Teilnehmer hatten eine kurz wirksame Nikotinersatztherapie in Form von Kaugummis oder Lutschtabletten erhalten, bei Rauchern mit dem allmählichen Ausstieg war damit schon in den zwei Wochen vor dem geplanten Komplettverzicht begonnen worden.

Die Reduktion der Zigaretten erfolgte in zwei Stufen: in der ersten Woche auf die Hälfte, in der zweiten auf ein Viertel der anfänglichen Menge. Das Erreichen einer dauerhaften Abstinenz wurde durch die Messung des Kohlenmonoxidgehalts in der Ausatemluft verifiziert (< 10 ppm).

Hälfte bevorzugte langsamen Stopp

Bei der allmählichen Entwöhnung wurde zwar die angestrebte Reduktion weitgehend erreicht. Danach waren jedoch deutlich weniger Teilnehmer bereit, auch noch den Schritt zum vollständigen Verzicht zu machen, als das in der Gruppe ohne vorhergehende Dosisreduktion der Fall war (61,4 versus 71,0 Prozent).

Entzugssymptome und Craving gingen mit der Zeit zurück, ohne Unterschied zwischen den beiden Gruppen.

Wäre die Entwöhnungsstrategie frei wählbar gewesen, hätte die Hälfte den schleichenden und ein Drittel den schlagartigen Ausstieg bevorzugt (ein Sechstel hatte keine Präferenz).

Diejenigen, die es lieber langsamer angehen wollten, hatten unabhängig von der ihnen zugeteilten Strategie schlechtere Chancen, nach vier Wochen rauchfrei zu sein (38,3 versus 52,2 Prozent).

"Wir sollten aufhörwillige Raucher ermuntern, abrupt und nicht allmählich aufzuhören", lautet daher die Empfehlung der Studienautoren um Nicola Lindson-Hawley von der Universität in Oxford. Dies sei eindeutig die effektivere Methode, selbst für Raucher, die lieber schrittweise entwöhnen wollten.

Copyright © 1997-2016 by Springer Medizin Verlag GmbH