

## Helfen E-Zigaretten beim Rauchstopp besser als andere Produkte?

**Datum:** 27.07.2021

**Original Titel:**

A Randomized Trial of E-Cigarettes versus Nicotine-Replacement Therapy.

**DGP - Helfen E-Zigaretten beim Rauchstopp besser als andere Produkte? Britische Forscher kommen in einer Untersuchung zu einem positiven Ergebnis. Lungenfachärzte kritisieren jedoch, dass es nur um die Abstinenz von herkömmlichen Tabakprodukten ging.**

---

Immer mehr Menschen, die mit dem Rauchen aufhören möchten, steigen auf E-Zigaretten um. Sie hoffen, dass ihnen das Dampfen dabei hilft, von Zigaretten und anderen Tabakprodukten loszukommen. Die Hersteller bewerben ihre E-Zigaretten als hippe und gesündere Alternative.

### **Forscher untersuchten Wirksamkeit im Vergleich zu Nikotinkaugummis und -pflastern**

Ob E-Zigaretten jedoch wirklich beim Rauchstopp helfen, ist wissenschaftlich noch nicht geklärt. Britische Forscher haben nun in einer Studie die Wirksamkeit der E-Zigarette beim Rauchstopp mit der von Nikotin-Ersatztherapien, wie Nikotinpflastern oder -kaugummis, verglichen. Sie teilten dazu 886 Teilnehmer von Rauchstopp-Kursen des britischen Gesundheitsministeriums in zwei Gruppen auf. Die eine Gruppe sollte Nikotin-Ersatzprodukte ihrer Wahl verwenden, auch Kombinationen waren erlaubt. Die Nikotin-Ersatzprodukte wie Pflaster, Kaugummis und Mundsprays bekamen die Teilnehmer für bis zu drei Monate gestellt. Die andere Gruppe erhielt ein E-Zigaretten-Starterpaket mit einem Fläschchen Nikotin-E-Liquid (18 mg per Milliliter) und die Empfehlung, weitere E-Liquids mit freier Wahl von Geschmack und Stärke zu kaufen. Gleichzeitig bekamen die Teilnehmer beider Gruppen eine wöchentliche Unterstützung zum Rauchstopp für mindestens vier Wochen.

### **Wie viele Teilnehmer schafften es ein Jahr auf Tabakprodukte zu verzichten?**

Nach einem Jahr schauten die Wissenschaftler, welche Teilnehmer abstinent waren und überprüften dies mit einer Untersuchung. Teilnehmer, die nicht an der [Nachsorge](#) teilnahmen oder die nicht hinsichtlich Abstinenz untersucht wurden, zählten die Wissenschaftler als nicht abstinent. Die Forscher erfassten außerdem, was die Teilnehmer zum Gebrauch der jeweiligen Produkte und über Atemwegsbeschwerden sagten.

### **Doppelte so viele E-Zigaretten-Nutzer abstinent - aber nicht von Nikotin**

Die Auswertung der Daten zeigte, dass 18 % der E-Zigaretten-Nutzer die einjährige Abstinenz von Tabakprodukten geschafft hatten. In der Gruppe mit der Nikotin-Ersatztherapie waren es nur 9,9 %. Gleichzeitig berichten die Wissenschaftler aber, dass von den Teilnehmern, die ein Jahr abstinent waren, 80 % der E-Zigarettenutzer weiterhin dampften, jedoch nur 9 % der abstinenten Teilnehmer der zweiten Gruppe Nikotin-Ersatzprodukte weiterhin nutzten. Irritationen im Mund oder Rachen

wurden öfter von E-Zigarettennutzern berichtet (65,3 % gegenüber 51,2 % bei Nikotin-Ersatzprodukten). Die Nutzer von Nikotin-Ersatzprodukten berichteten hingegen öfter von Übelkeit (37,9 % gegenüber 31,3 % bei E-Zigaretten). Die Nutzer von E-Zigaretten beschrieben eine größere Abnahme von Husten und Schleimproduktion von Beginn der Untersuchung bis zum Ende als die Nutzer von Nikotin-Ersatzprodukten. Keine Unterschiede gab es in den Gruppen zwischen dem Auftreten von Giemen (pfeifende Atemgeräusche) und [Kurzatmigkeit](#).

### **Lungenspezialisten kritisieren Schlussfolgerung der Wissenschaftler**

Die Wissenschaftler schließen daraus, dass in ihrer Untersuchung die E-Zigaretten effektiver beim Rauchstopp halfen als eine Nikotin-Ersatztherapie, wenn beide Angebote durch verhaltenstherapeutische Angebote ergänzt wurden. Damit kommen die britischen Forscher zu einem anderen Schluss als manche vorherigen Studien. Und auch die [Deutsche Gesellschaft für Pneumologie \(DGP\) kritisiert die Schlussfolgerung](#) der Forscher.

### **Weiterhin nikotinsüchtig, anfällig für Rückfälle und unklares Gesundheitsrisiko**

Schließlich könne bei den E-Zigarettennutzern nicht wirklich von einer Abstinenz gesprochen werden – auch die Mehrheit der erfolgreichen Teilnehmer ist weiterhin süchtig nach Nikotin. Zwar weist der Dampf von E-Zigaretten weniger gesundheitsschädigende und krebserregende Inhaltsstoffe auf, als es bei herkömmlichen Tabakprodukten der Fall ist – aber Langzeitdaten zu den E-Zigaretten gibt es bisher einfach noch nicht. Erste Untersuchungen zur Auswirkung von E-Zigaretten auf das Lungengewebe zeigen ebenfalls Schädigungen und Veränderungen (lesen Sie mehr dazu [hier](#)). Die Lungenspezialisten verweisen auch auf eine [Übersichtsarbeit](#), also die Auswertung mehrerer wissenschaftlicher Untersuchungen zum Thema, die E-Zigaretten als eher kontraproduktiv für den Rauchstopp einstuft. Ein Problem sei, dass viele E-Zigaretten-Nutzer langfristig wieder auf herkömmliche Tabakprodukte umsteigen.

### **Amerikanische Wissenschaftler sehen E-Zigaretten als Einstieg in Nikotinsucht**

Auch in einem [Begleitartikel](#) in der amerikanischen Fachzeitschrift, in der die Ergebnisse von Hajek und Kollegen veröffentlicht wurden, äußern sich Wissenschaftler besorgt. Sie beobachten, dass das Image der E-Zigaretten und die in allerlei Geschmacksrichtungen erhältlichen E-Liquids auch gerade Jugendliche ansprechen. Da Nikotin eine äußerst große Suchtwirkung hat, befürchten sie, dass viele der Jugendlichen so abhängig werden und später auch zu herkömmlichen Tabakprodukten greifen. Sie halten daher ein Verbot der meisten E-Liquid-Geschmacksrichtungen durch die amerikanischen Arzneimittelbehörde FDA für sinnvoll. Auch in Deutschland gibt es Forderungen zum Jugenschutz, z. B. Werbeverbote.

Wer mit dem Rauchen aufhören möchte, sollte sich von seinem Arzt unterstützen lassen. Auch Kurse zur Rauchentwöhnung sind möglich, auch von der Krankenkasse gefördert. Mehr Informationen dazu, wie der Rauchstopp klappt, finden Sie auch unter [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de).

#### **Referenzen:**

Hajek P, Phillips-Waller A, Przulj D, Pesola F, Myers Smith K, Bisal N, Li J, Parrott S, Sasieni P, Dawkins L, Ross L, Goniewicz M, Wu Q, McRobbie HJ. A Randomized Trial of E-Cigarettes versus Nicotine-Replacement Therapy. *N Engl J Med*. 2019 Feb 14;380(7):629-637. doi: 10.1056/NEJMoa1808779. Epub 2019 Jan 30.

Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie: „Rauchfrei durch Dampf? – Lungenärztestwarnen: E-Zigaretten bieten keinen Weg aus der Sucht“ vom 14.02.2019, abgerufen am 26.03.2019

Kalkhoran S, Glantz SA. E-cigarettes and smoking cessation in real-world and clinical settings: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Respir Med*. 2016 Feb;4(2):116-28. doi: 10.1016/S2213-2600(15)00521-4. Epub 2016 Jan 14.

Drazen, J. M., Morrissey, S., Campion, E. W., Editorial des New England Journal of Medicine: The Dangerous Flavors of E-Cigarettes. 14 Februar 2019, N Engl J Med 2019; 380:679-680, DOI: 10.1056/NEJMe1900484

DCP DeutschesGesundheitsPortal

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“