

Können Apps beim Rauchentzug helfen?

Datum: 13.06.2018

Original Titel:

Mobile phone-based interventions for smoking cessation

Hintergrund

Mobiltelefonie wird eingesetzt, um eine gesündere Lebensweise zu fördern. Wir wollten herausfinden, ob sie auch verwendet werden kann, um Menschen bei der Entwöhnung vom Rauchen zu unterstützen. Wir überprüften [Evidenz](#) zur Wirksamkeit von Raucherentwöhnungsprogrammen, die Menschen per Mobiltelefon übermittelt werden, die mit dem Rauchen aufhören wollen.

Studienmerkmale

Wir fanden zwölf Studien bis April 2015, die in den Review eingeschlossen werden konnten. Diese Studien bezogen sich auf 11.885 Teilnehmer, die dahingehend überwacht wurden, ob es ihnen gelingen würde, mit dem Rauchen aufzuhören und ob sie sechs Monate später immer noch Nichtraucher wären.

Hauptergebnisse

Die Zusammenführung der Informationen aus allen Studien ergab, dass bei Rauchern, die von den Förderprogrammen profitierten, die Wahrscheinlichkeit, dass sie nicht wieder mit dem Rauchen anfangen, 1,7 Mal höher war, als bei Rauchern, die diese Programme nicht erhielten (9,3% erfolgreiche Entwöhnung mit Programm im Vergleich zu 5,6% erfolgreiche Entwöhnung ohne Programm). Die meisten Studien bestanden aus Programmen, die überwiegend mit SMS-Nachrichten arbeiteten.

Qualität und Vollständigkeit der [Evidenz](#)

Wir halten die Ergebnisse des Reviews für mäßig zuverlässig. Allerdings fanden alle Studien in Ländern mit hohem Einkommensniveau statt und verwendeten überwiegend SMS-Nachrichten, so dass diese Ergebnisse vielleicht nicht für Menschen aus ärmeren Ländern oder mit anderen Arten von Mobiltelefonprogrammen gelten können. Es gab keine veröffentlichten Studien zu Smartphone-Apps zur Raucherentwöhnung, die die [Einschlusskriterien](#) des Reviews erfüllten.

Referenzen:

Whittaker R, McRobbie H, Bullen C, Rodgers A, Gu Y. Mobile phone-based interventions for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 4. Art. No.: CD006611. DOI: 10.1002/14651858.CD006611.pub4

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“