

Von der Rauchreduktion zur Rauchabstinenz

Nikotinsubstitution hilft bei der Tabakentwöhnung

CLAUDIA REINKE

Rauchen ist eine Sucht und macht krank – wie alles, was im Übermass geschieht. Selbst den hartnäckigsten Anhängern des blauen Dunstes sind diese Erkenntnisse nicht mehr neu. Glaubt man den Zahlen, die das BAG kürzlich veröffentlicht hat, möchten in der Schweiz 52 Prozent der Raucherinnen und Raucher ihrer Gesundheit zuliebe gerne aufhören. Das ist jedoch nicht einfach eine Frage des Willens. Neuere Studien zeigen, dass eine Reduktion des Zigarettenkonsums mit Unterstützung von Nikotinersatzpräparaten eine realistische Chance ist, von der Zigarette dauerhaft loszukommen.

Es hat sich kaum etwas geändert: In der Schweiz gehören nach wie vor 30 Prozent der Bevölkerung zu den regelmässigen Tabakkonsumenten; 40 000 Raucherinnen und Raucher sind jünger als 18 Jahre, wie die jüngste vom BAG in Auftrag gegebene Umfrage zeigt. Mit 52 Prozent ist ein grosser Anteil der Rauchenden zwar prinzipiell daran interessiert, das Rauchen aufzugeben, allerdings planen von diesen nur 9 Prozent, in den nächsten 30 Tagen effektiv aufzuhören. Aber gerade dieser Prozentsatz ist es, der Hoffnungen weckt: In den letzten fünf Jahren ist er von mageren 3 Prozent immerhin um das Dreifache gewachsen. Auch die Anzahl jener Raucher, die einen Rauchstopp innerhalb der nächsten sechs Monate ernstlich erwägen (15% sind so genannte «Contemplater»), hat massiven Zuwachs erhalten. Vielleicht ist dies ein Zeichen, dass die seit Jahren durchgeführten Kampagnen erste Früchte tragen und so die Bereitschaft der Rauchenden wächst, dauerhaft auf Zigaretten zu verzichten. Die gesundheitlichen Schäden sind erheblich: Es gibt kaum ein Organ, das durch regelmässigen Tabakkonsum nicht in Mitleidenschaft gezogen würde. Wie die Statistik zeigt, sterben allein in der Schweiz pro Jahr etwa 7000 Menschen an den Folgen des Rauchens, 16 000 Raucher werden im gleichen Zeitraum invalide – insgesamt verkürzt sich die durchschnittliche Lebenserwartung langjähriger Raucher um etwa zehn Jahre.

Tabakentzug – leichter gesagt als getan

Zigarettenrauchen ist die wichtigste vermeidbare Ursache für chronische Krankheiten und vorzeitige Todesfälle. Allein aus gesundheitsökonomischen Gründen werden Raucherinnen und Raucher daher

immer wieder zum Ausstieg aus der Tabakabhängigkeit animiert. Vor diesem Hintergrund werden die Raucher – vor allem in den industrialisierten Ländern – mit zahlreichen Kampagnen bis hin zu strikten Verboten und visuellen Warnungen zum Aufgeben des Zigarettenkonsums aufgefordert, bisher mit zweifelhaftem Erfolg, wie die unverändert hohen Raucheraten in der Schweiz belegen. Der sofortige und völlige Verzicht auf Tabakwaren galt dabei lange Zeit als einzig anerkannte Entwöhnungsmethode. Diese Art des Ausstiegs ist jedoch nicht für alle Raucher realisierbar, denn das Suchtpotenzial des aus dem Zigarettenrauch rasch verfügbaren Nikotins ist hoch. Viele scheuen ausserdem die Folgen des Nikotinentzugs; vor allem Gewichtszunahme, Obstipation und Konzentrationsstörungen werden als besonders störend empfunden. Die meisten ausstiegswilligen Raucher weisen daher trotz bester Vorsätze eine hohe Rückfallquote auf – viele haben bereits mehrere erfolglose Versuche hinter sich. Mit einer neuen Strategie will man diesen Rauchern und Raucherinnen den Verzicht auf die Zigaretten einfacher machen.

Weniger rauchen («smoking reduction») – die Strategie der kleinen Schritte

Um langjährige, nicht aufhörwillige Raucher zum Tabakausstieg zu motivieren, wird in den letzten Jahren mit dem Konzept, das Rauchen schrittweise zu reduzieren, ein neuer Therapieansatz untersucht. Besteht die Bereitschaft, weniger zu rauchen, wird empfohlen, diese Personen durch intensive Betreuung zu unterstützen sowie den unangenehmen Abfall des Nikotinspiegels durch Einsatz nikotinhaltiger Präparate, wie Nikotinkaudepot,

Von der Rauchreduktion zur Rauchabstinenz

-pflaster oder Nikotininhaler, zu kompensieren. Erste vergleichende Studien mit dieser sanften Entwöhnungsmethode konnten zeigen, dass sich bei starken Rauchern, die gar nicht erst versuchen wollten, das Rauchen in absehbarer Zeit aufzugeben (so genannte «Precontemplater»), eine längerfristige Verminderung des Tabakkonsums bis hin zur vollständigen Abstinenz erreichen lässt.

Gemeinsame Studie des LungenZentrums Hirslanden und der Uniklinik Tübingen

Anfang August wurden anlässlich der 12th World Conference on Tobacco or Health im finnischen Helsinki die Ergebnisse einer im LungenZentrum Hirslanden, Zürich, sowie im Uniklinikum Tübingen parallel durchgeführten, randomisierten und plazebokontrollierten Doppelblindstudie zur Rauchreduktion vorgestellt.

Mit Hilfe dieser Studie sollten die Fragen beantwortet werden, ob Raucher, die neben dem Zigarettenkonsum reines Nikotin durch entsprechende Ersatzpräparate zuführen, ihren täglichen Zigarettenverbrauch reduzieren (können) und inwieweit ein reduziertes Rauchverhalten zum definitiven Ausstieg motiviert. Die angestrebte Tabakreduktion galt dann als erfolgreich, wenn die Rauchenden im Verlauf der Studie auf mindestens 50 Prozent ihrer gewohnten Zigarettenmenge verzichten konnten, was durch Messung des CO-Gehaltes (< 10 ppm) kontrolliert wurde. In die Studie wurden 364 starke Raucher (≥ 20 Zigaretten/Tag) aufgenommen, die sechs Monate vor Studienbeginn keinen Aufhörversuch unternommen hatten und sich auch nicht in der Lage fühlten, das Rauchen aufzugeben, jedoch bereit waren, ihren täglichen Zigarettenkonsum zu reduzieren. Die Probanden erhielten randomisiert entweder 4 mg Nikotinkaugummi (n = 184) oder Plazebokaugummi (n = 180) und zwar ad libitum. Darüber hinaus verzichteten die Studienleiter bewusst auf jegliche Einflussnahme durch Beratung oder Verhaltenstherapie. Die Auswertung der Studie nach einer Laufzeit von vier Monaten ergab, dass in der

Plazebogruppe nur 7,3 Prozent aller Studienteilnehmer weniger rauchten, während in der Verumgruppe 15,8 Prozent ihren Zigarettenkonsum einschränkten (p = 0,011). Im gleichen Zeitraum waren 6 Prozent (2,2% unter Plazebo) der Nikotinkaugummi-Konsumenten abstinent (p = 0,07). Mehr als 26 Prozent der Probanden, die das Rauchen erfolgreich reduzierten, wiesen über 20 Prozent geringere Kohlenmonoxid-Werte auf, im Gegensatz zur Plazebogruppe mit 17 Prozent. Damit belegt auch diese Studie, dass sukzessive Verminderung des Zigarettenkonsums mit Hilfe von Nikotinersatzpräparaten den definitiven Ausstieg aus der Raucherkarriere erleichtert – ein Behandlungsansatz, der gleichzeitig auch gut vertragen wird.

Nicotinersatzpräparate erleichtern die Entwöhnung

Bei der geplanten Verminderung des Tabakkonsums bis hin zur vollständigen Abstinenz hat sich die Gabe von Nikotinersatzpräparaten bisher bewährt. Während der Organismus von der geringeren Schadstoffbelastung durch den reduzierten Tabakkonsum profitiert, erhält er noch die gewohnte, für sein Wohlbefinden notwendige Nikotindosis zugeführt. Der Ausstieg aus der Sucht erfolgt damit sanfter und erträglicher. Untersucht wurde bisher der Nutzen von OTC-Präparaten wie Nikotinkaugummi, -pflaster und -sublingualtablets sowie des rezeptpflichtigen Nikotininhalers mit vergleichbarem Erfolg. Dies entspricht den Ergebnissen einer kürzlich veröffentlichten vergleichenden Metaanalyse zur Wirksamkeit von OTC-versus verschreibungspflichtigen Nikotinersatzpräparaten (mit mehr als 100 randomisierten Studien), die zeigt, dass OTC-Präparate den verschreibungspflichtigen Produkten in ihrer Wirksamkeit ebenbürtig sind. Bei den inzwischen vorliegenden positiven Erfahrungen mit der durch Nikotinsubstitution unterstützten Tabakreduktion macht es Sinn, die Indikation für den Einsatz der Nikotinersatzpräparate von der Raucherentwöhnung auf die Rauchreduktion zu erweitern. ●

In der Schweiz erhältliche Nikotinersatzpräparate

Nicorette®

(Kaudepot 2 mg/4 mg, Depotpflaster, Inhaler 10 mg, Microtab)

Nicotinell®

(Kaugummi 2 mg/4 mg, Pflaster, Lutschtabletten 1 mg)

Quellen:

«Smoking cessation for all? Square pegs in round holes»; Satellitensymposium Pfizer anlässlich der 12th World Conference on Tobacco or Health, Helsinki, Finnland, 6. August 2003.

Hughes J.R., Shiffmann S., Callas P., Zhang J.: A meta-analysis of the efficacy of over-the-counter nicotine replacement; *Tobacco Control* 2003; 12: 21–27.

Bolliger Ch.T. et al.: Smoking reduction with oral nicotine inhalers: double blind, randomized clinical trial of efficacy and safety; *BMJ* 2000; 321: 329–333.

Etter J.-F. et al.: Nicotine replacement to reduce cigarette consumption in smokers who are unwilling to quit: A randomized trial; *J Clin Psychopharmacol* 2002; 22: 487–495.

MedSciences
Dr. Claudia Reinke
Schützenmattstrasse 1
4051 Basel

Interessenlage: Der Bericht erfolgte mit Unterstützung von Pfizer AG, Consumer Healthcare. Auf den Inhalt hat die Firma keinen Einfluss genommen.

Siehe zu diesem Thema auch das nachfolgende Interview mit Dr. med. K. Klingler.