

Aktualisierter Cochrane-Review

Wie gut helfen E-Zigaretten beim Rauchstopp?

Viele Raucher haben grosse Mühe, von Zigaretten loszukommen. Ein aktualisierter Cochrane-Review ging der Frage nach, wie gut E-Zigaretten Raucher bei der Tabakentwöhnung helfen. Das Ergebnis: Zwar bringen nikotinhaltige E-Zigaretten mittelfristig etwas mehr Menschen vom Tabak ab als Nikotinpflaster, -kaugummis und andere herkömmliche Nikotinersatzpräparate. Aber einem Grossteil der Menschen gelingt auch mit E-Zigaretten kein Rauchstopp.

Die Vor- und Nachteile von E-Zigaretten als Mittel zur Rauchentwöhnung werden schon seit Längerem kontrovers diskutiert – vor allem, weil auch E-Zigaretten nicht als risikofrei für die Gesundheit gelten. Der als «Living Systematic Review» angelegte Cochrane-Review, der regelmässige Updates zu dieser Frage liefert, berücksichtigt insgesamt 80 randomisiert kontrollierte Studien (RCT) mit 29 861 erwachsenen Teilnehmenden. Die Studien wurden in 13 Ländern durchgeführt, die meisten in den USA (40 Studien), Grossbritannien (16) und Australien (6). Als «rauchfrei» galten in diesem Review Personen, die keine herkömmlichen Tabakzigaretten mehr rauchen. Der Konsum von E-Zigaretten zählte in dieser Definition nicht als Rauchen. Ob die Teilnehmenden rauchfrei waren, wurde in den Studien erfragt und, sofern entsprechende Daten vorlagen, zusätzlich biochemisch durch Atemluft-Tests, überprüft.

E-Zigaretten helfen etwas

Nach 6–12 Monaten waren etwa 10 von 100 Menschen, die nikotinhaltige E-Zigaretten dampften, rauchfrei. Unter jenen, die Nikotinersatzpräparate wie Nikotinpflaster oder Nikotinkaugummis verwendeten, waren es etwa 6 von 100 Personen (11 Studien; $n = 4114$; RR: 1,61; 95%-KI: 1,23 bis 2,12; Evidenzsicherheit nach GRADE: hoch). Umgekehrt heisst das aber auch, dass E-Zigaretten durchschnittlich 90 von 100 Menschen nicht halfen, vom Rauchen loszukommen.

Punkto Verträglichkeit ergaben sich keine klaren Unterschiede: Unerwünschte Ereignisse wie Husten, Herzklopfen und Schwindel traten bei beiden Methoden ähnlich häufig auf. Die Evidenzsicherheit hierfür ist allerdings niedrig (8 Studien, $n = 3107$; RR: 0,95; 95%-KI: 0,72 bis 1,24).

Nikotinhaltige E-Zigaretten leicht besser

Es zeigte sich ausserdem, dass E-Zigaretten mit Nikotin bisherigen Rauchern wahrscheinlich etwas besser halfen, nach mindestens sechs Monaten rauchfrei zu sein. Von 100 Menschen, die mithilfe von nikotinhaltigen E-Zigaretten

vom Rauchen loskommen wollten, gelang das zwei Personen mehr als von 100 Menschen, die mit E-Zigaretten ohne Nikotin rauchfrei werden wollten (7 Studien, $n = 1918$; Evidenzsicherheit: moderat). Die Verträglichkeit unterschied sich dabei nicht oder nur geringfügig: Unerwünschte Ereignisse traten ähnlich häufig auf (6 Studien, $n = 909$; RR: 1,01; 95%-KI: 0,95 bis 1,08).

Was bringt Verhaltenstherapie?

Des Weiteren zeigte sich: Die E-Zigarette ist verhaltenstherapeutischer oder gar keiner Unterstützung möglicherweise überlegen. Mittelfristig wurden 9 von 100 Menschen, die E-Zigaretten konsumierten, rauchfrei, im Vergleich zu 5 von 100 Personen, die lediglich verhaltenstherapeutische Unterstützung oder keinerlei Hilfe erhielten (11 Studien, $n = 7214$; RR: 1,75; 95%-KI: 1,39 bis 2,20, Evidenzsicherheit: niedrig). Allerdings war bei diesem Vergleich keine Verblindung möglich, und es besteht Unsicherheit hinsichtlich der unterschiedlichen Intensität verhaltenstherapeutischer Unterstützung.

Der Review liefert weiter Hinweise zum dualen Konsum von herkömmlichen Zigaretten und E-Zigaretten. Dieser kommt bei Menschen, die E-Zigaretten zur Rauchentwöhnung nutzen, kurzfristig häufiger vor als bei Menschen, die Nikotinpflaster oder andere Nikotinersatzprodukte anwenden. Dieses Bild zeigte sich in drei der vier Studien, die zu dieser Frage ausgewertet wurden. Allerdings ist die Datenlage insgesamt noch spärlich und teilweise unpräzise und lässt keine verlässlichen Aussagen zu.

Unbeantwortet bleibt auch die Frage, was die E-Zigaretten zur Rauchentwöhnung langfristig – also über ein bis zwei Jahre hinaus – bewirken. Dazu fehlen bislang die Daten. □

Valérie Herzog

Quelle: Medienmitteilung Cochrane Deutschland, 25.8.26
Zur Originalpublikation: Lindson N et al.: Electronic cigarettes for smoking cessation. Cochr Database Syst Rev 2026, CD010216.