

Studiencheck Rauchentwöhnung

Was bringen Nikotinpflaster, Medikamente, Hypnose oder Verhaltenstherapie?

Vom Nikotinpflaster bis zur Gruppentherapie: Unterstützende Maßnahmen zur Rauchentwöhnung gibt es viele. Aber wie hilfreich sind sie? Die Stiftung Gesundheitswissen hat sich die Studienlage zum Nutzen und Schaden der verschiedenen Rauchentwöhnungs-Maßnahmen angesehen. In ihrer neuen Gesundheitsinformation „Rauchentwöhnung“ informiert sie detailliert zu den Ergebnissen.

Überzeugte Raucherinnen und Raucher gibt es wenige: Lediglich 35 Prozent von ihnen haben dem Tabakatlas des Deutschen Krebsforschungszentrums zufolge noch nie einen Rauchstopp versucht. Die Mehrheit der Raucher dagegen möchte aufhören. Allerdings schaffen es viele Raucher nicht, nur durch die eigene Motivation vom Rauchen langfristig wegzukommen. Hier können Hilfsmittel zum Rauchausstieg unterstützen. Die Angebote, die heute zur Verfügung stehen, reichen von Verhaltenstherapien über Nikotinersatzprodukte wie Nikotinpflaster und -sprays bis hin zu Hypnosebehandlungen oder Behandlungen mit Psychopharmaka. Auch Apps zur Rauchentwöhnung und weitere Selbsthilfematerialien gehören dazu.

Die Stiftung Gesundheitswissen hat in ihren aktuellen Studienchecks den Nutzen und Schaden von sechs Maßnahmen zur Rauchentwöhnung untersucht, darunter Nikotinersatz, Verhaltenstherapien und Medikamente, aber auch Hypnose, Apps oder E-Zigaretten:

Studiencheck I - Nikotinersatz: Der Einsatz von Nikotinersatzprodukten, wie Pflaster oder Sprays, führt häufiger zum Rauchausstieg als ohne Nikotinersatz.

Im Studiencheck zu Nikotinersatzprodukten untersuchte die Stiftung Gesundheitswissen den Nutzen von Nikotinersatzprodukten wie Nikotinpflastern, Nikotinkaugummis und Nikotinnasen oder -mundsprays im Vergleich zu Produkten ohne Nikotin – sogenannte Placebos. Demnach rauchten 16 von 100 Personen, die ein Nikotinersatzprodukt nutzten, nach sechs bzw. zwölf Monaten nicht mehr. Bei den Personen, die es nicht verwendeten, rauchten 11 von 100 nicht mehr. Bei der Anwendung von Nikotinersatzpräparaten traten in seltenen Fällen Nebenwirkungen wie Herzklopfen oder Brustschmerzen auf, aber auch in der Vergleichsgruppe, die ein Placeboprodukt nutzte, waren Nebenwirkungen bei 1 von 100 Personen aufgetreten. Aufgrund der methodisch hohen Qualität der Studien gelten die vorliegenden Ergebnisse als zuverlässig.

> [Direkt zum Studiencheck „Nikotinersatzprodukte“](#)

Studiencheck II - Gruppentherapie: Verhaltenstherapie in Gruppen hilft mehr Menschen rauchfrei zu werden, als die reine Nutzung von Selbsthilfematerialien ohne professionelle Hilfe.

Bei der Auswertung der wissenschaftlichen Studien, die den Nutzen und Schaden von verhaltenstherapeutischen Gruppentherapien mit der Anwendung von Selbsthilfematerialien bei der Rauchentwöhnung verglichen, lagen die verhaltenstherapeutischen Gruppentherapien beim Nutzen vorn: So waren nach sechs bzw. zwölf Monaten deutlich mehr Raucherinnen und Raucher mit verhaltenstherapeutischer Gruppentherapie rauchfrei als Raucherinnen und Raucher, die

Materialien zur Selbsthilfe, wie Motivationskarten, Anleitungen oder Bücher und Broschüren genutzt hatten. In der verwendeten systematischen Übersichtsarbeit fanden sich zu keiner der beiden Maßnahmen Angaben zu Nebenwirkungen. Angesichts der methodischen Qualität der Studien wird die Zuverlässigkeit der Ergebnisse als moderat eingeschätzt.

> [**Direkt zum Studiencheck „Gruppentherapie vs. Selbsthilfematerialien“**](#)

Studiencheck III - Medikamente: Vareniclin führt häufiger zum Erfolg als Bupropion.

In Deutschland sind Medikamente mit den Wirkstoffen Vareniclin und Bupropion zur Rauchentwöhnung zugelassen. Es handelt sich dabei um Psychopharmaka. Sie sind rezeptpflichtig und müssen vom Arzt verordnet werden. Im aktuellen Studiencheck wurde u.a. der Nutzen von Vareniclin im Vergleich zu Bupropion bei der Rauchentwöhnung untersucht. Demnach hatten bei Prüfung nach sechs bis zwölf Monaten mehr Personen, die Vareniclin einnahmen, mit dem Rauchen aufgehört als mit Bupropion. Nebenwirkungen konnten nur im Vergleich zu Scheinmedikamenten geprüft werden. Bei der Einnahme beider Medikamente traten demnach Nebenwirkungen und in seltenen Fällen auch schwere unerwünschte Ereignisse auf. Die methodische Qualität der Studien ist gut, so dass die Ergebnisse als zuverlässig eingeschätzt werden.

> [**Direkt zum Studiencheck „Rauchentwöhnung mit Medikamenten“**](#)

Weitere Studienchecks: Apps, nikotinhaltige E-Zigarette und Hypnose zur Rauchentwöhnung

Auch zu neueren oder alternativen Verfahren der Rauchentwöhnung wie der Anwendung von Apps, E-Zigaretten und Hypnosebehandlungen hat die Stiftung Gesundheitswissen die Studienlage zum Nutzen und Schaden geprüft. Finden Sie hier die detaillierten Ergebnisse:

- Studiencheck: [Können Hypnosebehandlungen den Rauchausstieg unterstützen?](#)
- Studiencheck: [Was bringt die E-Zigarette, wenn man mit dem Rauchen aufhören möchte?](#)
- Studiencheck: [Können Apps bei der Rauchentwöhnung helfen?](#)

Mit den aktuellen Studienchecks der Stiftung Gesundheitswissen bekommen Raucherinnen und Raucher, die das Rauchen aufgeben möchten, eine Hilfestellung, indem sie sich über den Nutzen und Schaden von verschiedenen Rauchentwöhnungsmaßnahmen informieren können. Weitere Informationen zur Rauchentwöhnung und zu den Studienchecks sind auf dem [Gesundheitsportal der Stiftung Gesundheitswissen](#) zugänglich.

Ausgangspunkt des Studien-Checks bildete eine breite, systematische Literaturrecherche in den relevanten Datenbanken. Gesucht wurde nach randomisiert-kontrollierten Studien (RCTs) und Meta-Analysen aus RCTs, die zur Fragestellung passten. Anhand vorher festgelegter Kriterien wurde die vorgefundene Literatur von zwei Personen unabhängig voneinander gesichtet und geprüft. Nicht geeignete Studien wurden dabei ausgeschlossen. Aus den am Ende ausgewählten Studien wurden die Informationen zu Nutzen und Schaden entnommen, geprüft und zu einem Gesamtergebnis zusammengeführt (Evidenzsynthese). Berücksichtigt für die vergleichende Einschätzung des Nutzens und Schadens von verhaltenstherapeutisch orientierten Gruppentherapien und der Anwendung von Selbsthilfematerialien bei Raucherinnen und Rauchern mit Ausstiegswunsch wurde eine Übersichtsarbeit mit 8 randomisiert-kontrollierten Studien (RCTs). Zur Gegenüberstellung des Nutzens und Schadens der Anwendung von Nikotinersatzprodukten und gleichartigen Produkten ohne Nikotin (Placebo) war dies eine Übersichtsarbeit mit 133 RCTs. Zu der vergleichenden Darstellung des Nutzens und Schadens der beiden Psychopharmaka Vareniclin und Bupropion konnte eine Übersichtsarbeit aus fünf RCTs herangezogen werden. Der aktuelle Studien-Check

entstand in Zusammenarbeit mit dem Institut für Gesundheits- und Pflegewissenschaft an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, das einen Schwerpunkt in der Erstellung evidenzbasierter Gesundheitsinformationen und kritischen Gesundheitskompetenz hat.

Ausführliche Informationen zur Arbeitsweise der Stiftung Gesundheitswissen finden Sie in unserem „[Methodenpapier zur Erstellung und Evaluation von evidenzbasierten Gesundheitsinformationen](#)“

Hintergrundinformationen zur Nikotinabhängigkeit sowie individuelle Maßnahmen, Strategien und Tipps für den Rauchausstieg – auf dem Gesundheitsportal der Stiftung Gesundheitswissen erfahren Sie mehr:

[Tabakabhängigkeit – Ursachen, Folgen und Erkennungszeichen](#)

[Rauchstoppnavigator – Welcher Ausstiegstyp bin ich?](#)

[Rauchausstieg – Welche Behandlungsangebote können helfen?](#)

[Nikotinersatz – Nikotinpflastern, E-Zigarette und Medikamente](#)

[Leben ohne Zigarette – Erfahrungsberichte, Angebote und Tipps](#)