

Die E-Zigarette und ihre Bedeutung in der Tabakentwöhnung

19. Oktober 2016, Frankfurt/M.

Frankfurt University of Applied Sciences

Christoph Kröger
IFT-Gesundheitsförderung, München
e-mail: kroeger@ift-gesundheit.de

Erklärungen

Förderhinweis, Interessenskonflikte

- Die vorgestellte Studie wurde vom BMG gefördert.
- Ich bin Autor des „Rauchfrei Programms“, einer Aufhörhilfe.
- Ich habe Vortragshonorare von Pfizer und Novartis erhalten.
- Ich versichere, dass in Bezug auf den Inhalt des folgenden Vortrags keine Interessenkonflikte bestehen, die sich aus einem Beschäftigungsverhältnis, einer Beratertätigkeit oder Zuwendung für Forschungsvorgaben, Vorträge oder andere Tätigkeiten ergeben.

- Mein Interesse ist die Krankenversorgung.
- Ich glaube, dass ein wesentlicher Teil der Rauchenden von Hilfsmaßnahmen zum Rauchstopp nachhaltig profitieren kann in Hinblick auf deren körperliche wie seelische Gesundheit.
- Ich möchte Hilfsmaßnahmen zur Unterstützung des Rauchstopps optimieren und deren Inanspruchnahme verbessern.
- Auf diesem Weg bin ich ergebnisoffen und akzeptiere Wege unabhängig davon, ob diese den kommerziellen Interessen von Tabak-, Nikotin- oder Pharmaindustrie nutzen oder schaden.

Gliederung

- Wie hören Rauchende mit dem Rauchen auf?
- Empfehlungen der S3 Leitlinie „Tabak“
- E-Zigarette als Aufhörhilfe – Aktueller Wissenstand
- Eigene Daten und Ergebnisse
- Diskussion und Empfehlungen

Epidemiologischer Suchtsurvey (ESA) 2012

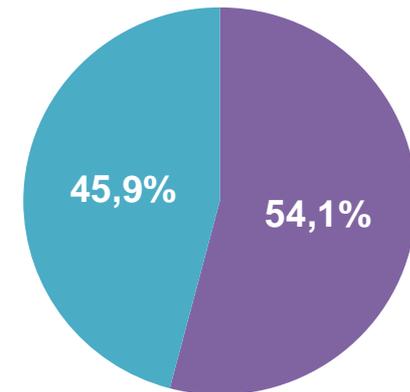
**Nierauchende
(43,4%):**
**Personen, die in
ihrem Leben nicht
häufiger als 100
Mal geraucht
haben.**



Rauchende (30,2%):
**Personen, die in den letzten
30 Tagen mindestens
einmal geraucht haben.**

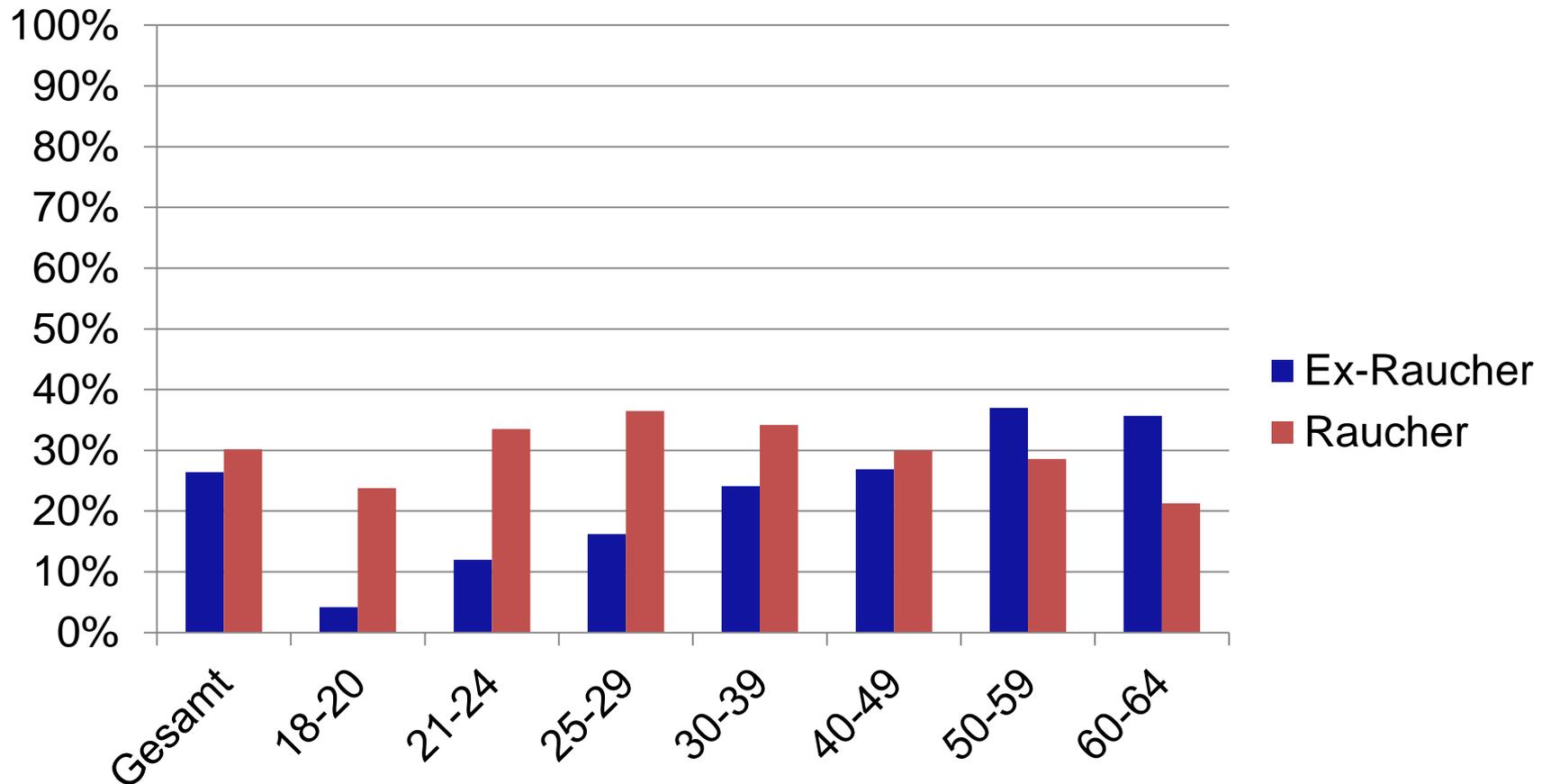
**Ex-Rauchende
(26,4%):**
**Personen, die in
ihrem Leben häufiger
als 100 Mal geraucht
haben, aber nicht in
den letzten 30 Tagen.**

**Jemalsrauchende
n=4261**



**Alter
18 bis 69 Jahre**

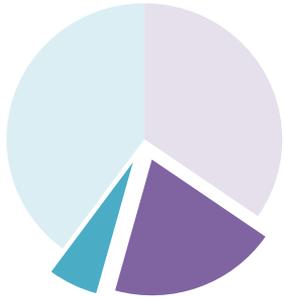
Ex-Raucheranteil (ESA 2012)



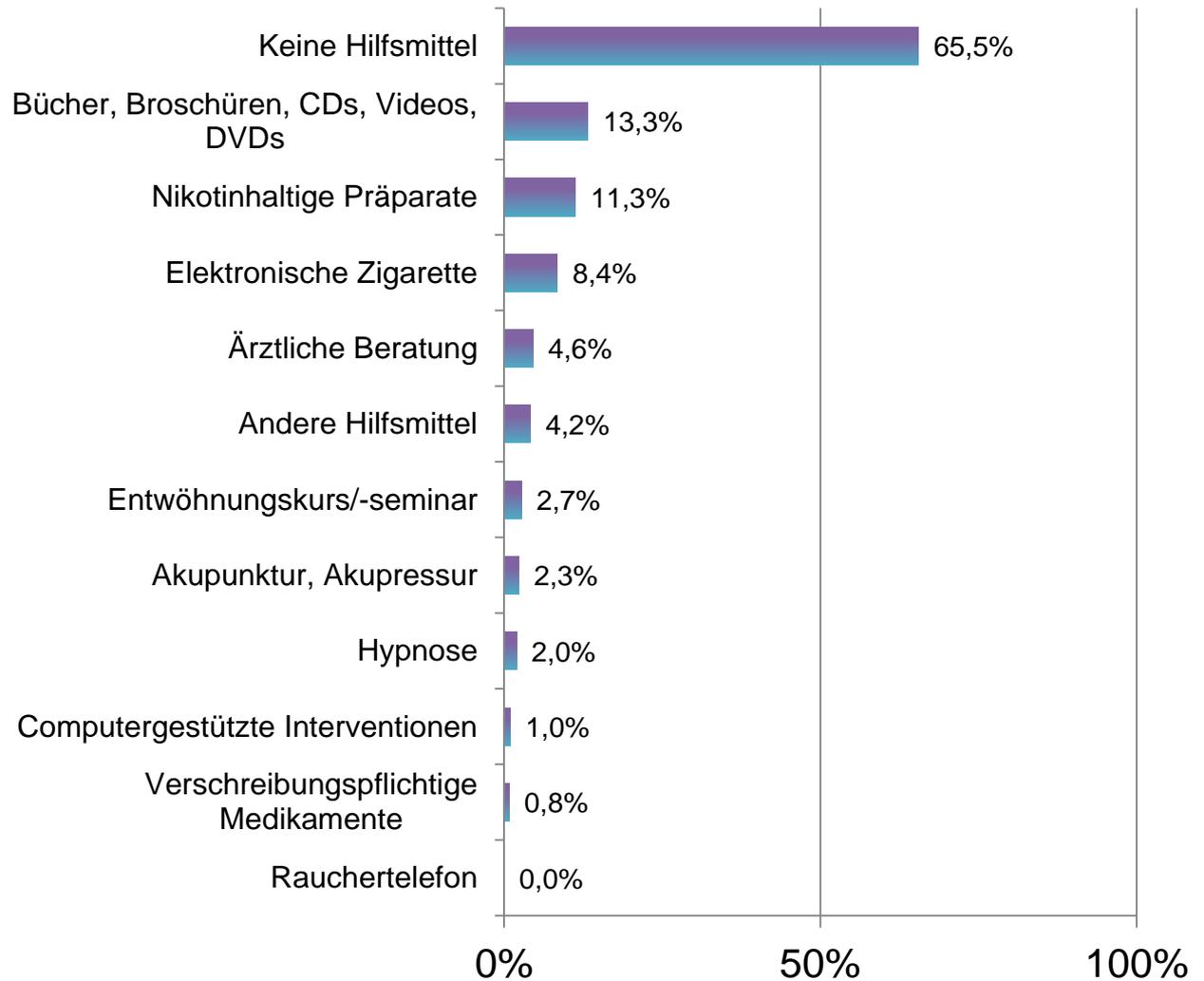
Wie hören Rauchende mit dem Rauchen auf?

Aufhörversuche der letzten 2 Jahre

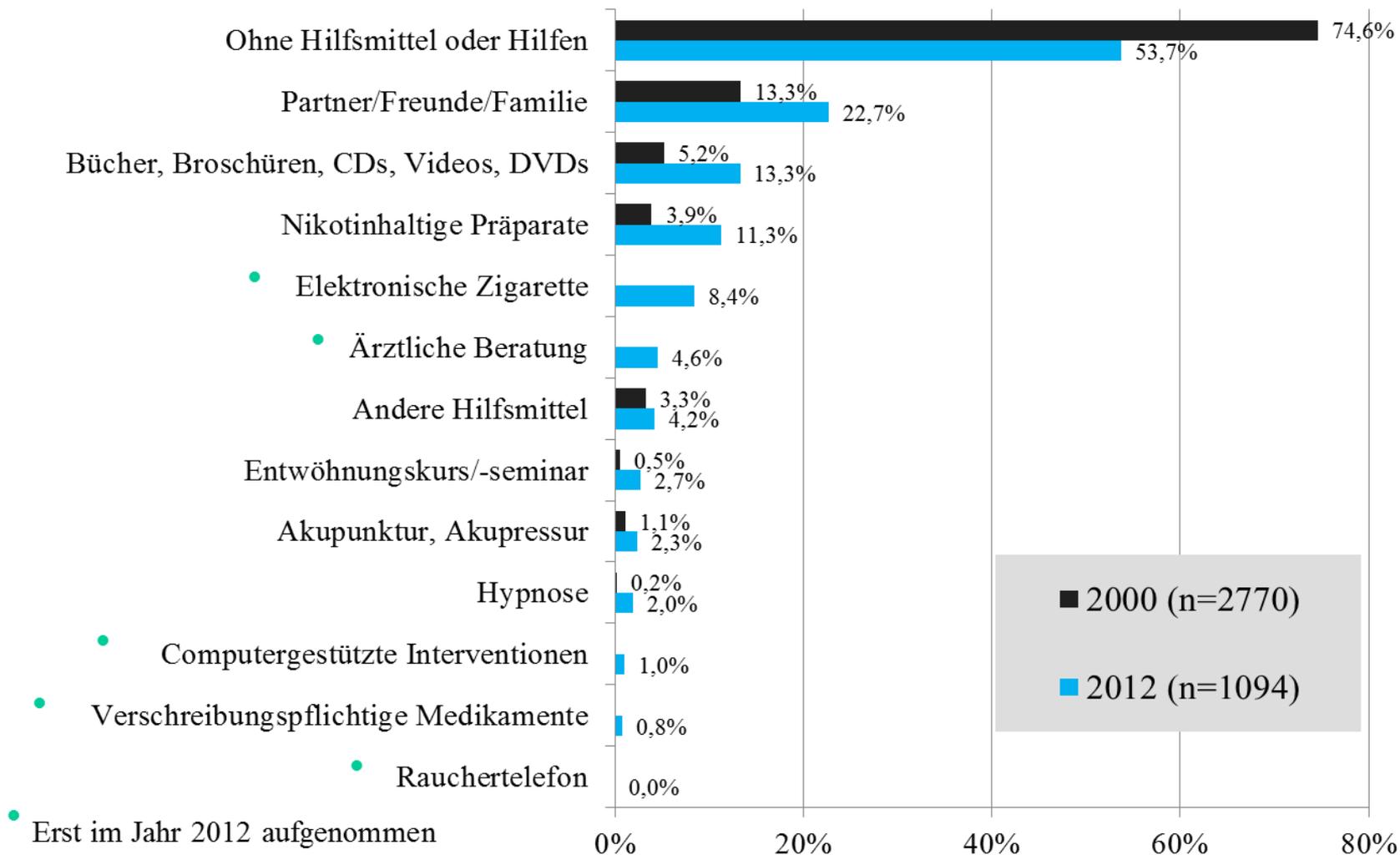
Methoden von Rauchenden und Ex-Rauchenden



n=1094
Rauchende und
Ex-Rauchende
mit
Aufhörversuch in
den letzten 2
Jahren
„Welche Hilfsmittel
haben Sie bei Ihrem
letzten Versuch
(innerhalb der letzten
2 Jahre) verwendet?“



Hilfsmittelnutzung – 2000 und 2012



Wie hören Rauchende mit dem Rauchen auf?

S3-Leitlinie
„Screening, Diagnose und Behandlung
des schädlichen und abhängigen Tabakkonsums“

AWMF-Register Nr. 076-006

LEITLINIENREPORT

(Stand: 09.02.2015)

Psychotherapeutische Interventionen

Verhaltenstherapeutische Gruppeninterventionen

- Verhaltenstherapeutische Gruppeninterventionen zur Erreichung der Tabakabstinenz sind wirksam. Sie sollen in der medizinischen und psychosozialen Gesundheitsversorgung angeboten werden.
- Empfehlungsgrad: **A**
- LoE: 1a

Medikation – Kombination

Kombination von Medikation und Beratung

- Raucher, die den Tabakkonsum beenden wollen und denen eine Medikation zur Tabakentzugsbehandlung angeboten wird, sollen eine begleitende Beratung zur Unterstützung des Rauchstopps erhalten.
- Empfehlungsgrad: A
- LoE: 1a

Nikotinersatztherapie und Verhaltenstherapie bzw. Intensivberatung

- Wenn verfügbar und angemessen, soll bei Verwendung von Medikamenten eine Kombination mit einem verhaltenstherapeutischen Tabakentwöhnungsprogramm angeboten werden.
- Empfehlungsgrad: A
- LoE: 1a

E-Zigarette

Somatische Therapieverfahren

Empfehlung

Die Datenlage zur Sicherheit und Effektivität der elektrischen Zigarette in der Tabakentwöhnung ist unzureichend. Die elektrische Zigarette sollte zur Tabakentwöhnung nicht angeboten werden.

Empfehlungsgrad: B

LoE: 4

Harm Reduction

Empfehlung

Rauchern, die nicht mit dem Rauchen aufhören wollen oder können, kann die E-Zigarette als Alternative zur Tabakzigarette angeboten werden.

Empfehlungsgrad: 0

LoE: -

E-Zigarette als Aufhörhilfe

Welche Evidenz liegt vor?

Einzelfallberichte aus der Praxis kennt jeder.

Die Anzahl der EZ-Konsumenten hat zugenommen. Da man weiß, dass die meisten EZ-Konsumenten ehemalige Tabakraucher sind, kann man darauf schließen, dass sie mit der EZ den Tabakkonsum substituieren und möglicherweise damit aufgehört haben.

Wissenschaftliche Ergebnisse

3 aktuelle Metaanalysen

Aktuell 2 RCTs für Einsatz der EZ als Rauchstopphilfe

Literaturzitate: E-Zigarette als Aufhörhilfe

Electronic cigarettes for smoking cessation and reduction (Cochrane Review)

McRobbie et al, 2014 (Update: Hartmann-Boyce et al. 2016)

Combined results from two studies, involving over 600 people, showed that using an **EC containing nicotine** increased the chances of stopping smoking long-term compared to using an EC without nicotine. Using an EC with nicotine also helped more smokers reduce the amount they smoked by at least half compared to using an EC without nicotine.

We could not determine if EC was better than a **nicotine patch** in helping people stop smoking. This study showed that people who used EC were more likely to cut down the amount they smoked by at least half than people using a patch. The other studies were of lower quality, but they supported these findings.

There was no evidence that using EC at the same time as using regular cigarettes made people less likely to quit smoking.

Literaturzitate: E-Zigarette als Aufhörhilfe

The efficacy and short-term effects of electronic cigarettes as a method for smoking cessation: a systematic review and a meta-analysis

Khoudigian et al, 2016 (Canada)

Limited low-quality evidence of a non-statistically significant trend toward smoking cessation in adults using nicotine e-cigarettes exists compared with other therapies or placebo.

Literaturzitate: E-Zigarette als Aufhörhilfe

E-cigarettes and smoking cessation in real-world and clinical settings: a systematic review and meta-analysis

Kalkhoran & Glanz, 2016 (Californien)

Interpretation: As currently being used e-cigarettes are associated with significantly less quitting among smokers.

Fragestellungen der eigenen Studie

- Welche Erfahrungen haben Leiter von Rauchfrei-Kurse mit Teilnehmern & EZ?
- Wie ist die Einstellung aufhörwilliger Rauchender zur EZ?
- Wie wird die EZ von aufhörwilligen Rauchenden genutzt?
- Welche Effekte hat die EZ-Nutzung?
 - Harm-Reduction
 - Abstinenz
- Arbeitshypothese: Nutzen der EZ entspricht (mindestens) dem Nutzen von NRT

Schwächen der Studie zum Nutzen der EZ

- Vergleich von Untergruppen, die durch Selbstzuweisung definiert wurden, keine Randomisierung, Selbstselektion der Teilnehmer (Beobachtungsstudie)
- Retrospektive Studie: Nachträgliche Befragung zur Nutzung der EZ
- Keine differenzierte Erhebung zu Art der EZ – aufgrund der Stichprobengröße wäre eine differenziertere Auswertung nicht möglich gewesen
- Daten sind von Rauchern, die 2013/14 – also vor 2,5 Jahren – die E-Zigarette nutzen. Neue Generation von E-Zigaretten wurde also nicht untersucht.

Methode

- Retrospektive Studie, Feldstudie
- Befragung von Teilnehmenden am Rauchfrei Programm
- Telefonische Befragung 12 Monate nach Kursende (12.2014 – 06.2015)
- Kursteilnahme von 11.2013 bis 06.2014

Das Rauchfrei Programm

IFT

IFT
Gesundheitsförderung
München



DAS
RAUCHFREI
PROGRAMM

© 2014

IFT | IFT - Gesundheitsförderung
Gesellschaft mbH
München
Montsalvatstraße 14, 80804 München, Deutschland
www.ift-gesundheit.de
www.rauchfrei-programm.de

ISBN 978-3-00-025876-3

Handbuch für Kursteilnehmer

Das Rauchfrei Programm

Basisprogramm

Infoveranstaltung

1. Gruppentreffen

2. Gruppentreffen

3. Gruppentreffen

1. Telefontermin

4. Gruppentreffen

5. Gruppentreffen

6. Gruppentreffen

2. Telefontermin

Themen

Informationen zum Rauchen
und rauchfreien Leben

Ambivalenz des Rauchens

Denkfehler und Alternativen

Der Rauchstopp

Individuelle Beratung

Umgang mit Risiken

Identität als rauchfreie Person

Zukunftsplanung

Individuelle Beratung

Kompaktprogramm

Infoveranstaltung

1. Gruppentreffen

2. Gruppentreffen

1. Telefontermin

3. Gruppentreffen

2. Telefontermin

Wie stehen die Kursleiter zur Nutzung der EZ als Aufhörhilfe?

Methode: Online Befragung aller ausgebildeten Kursleitenden (N = 2.120)

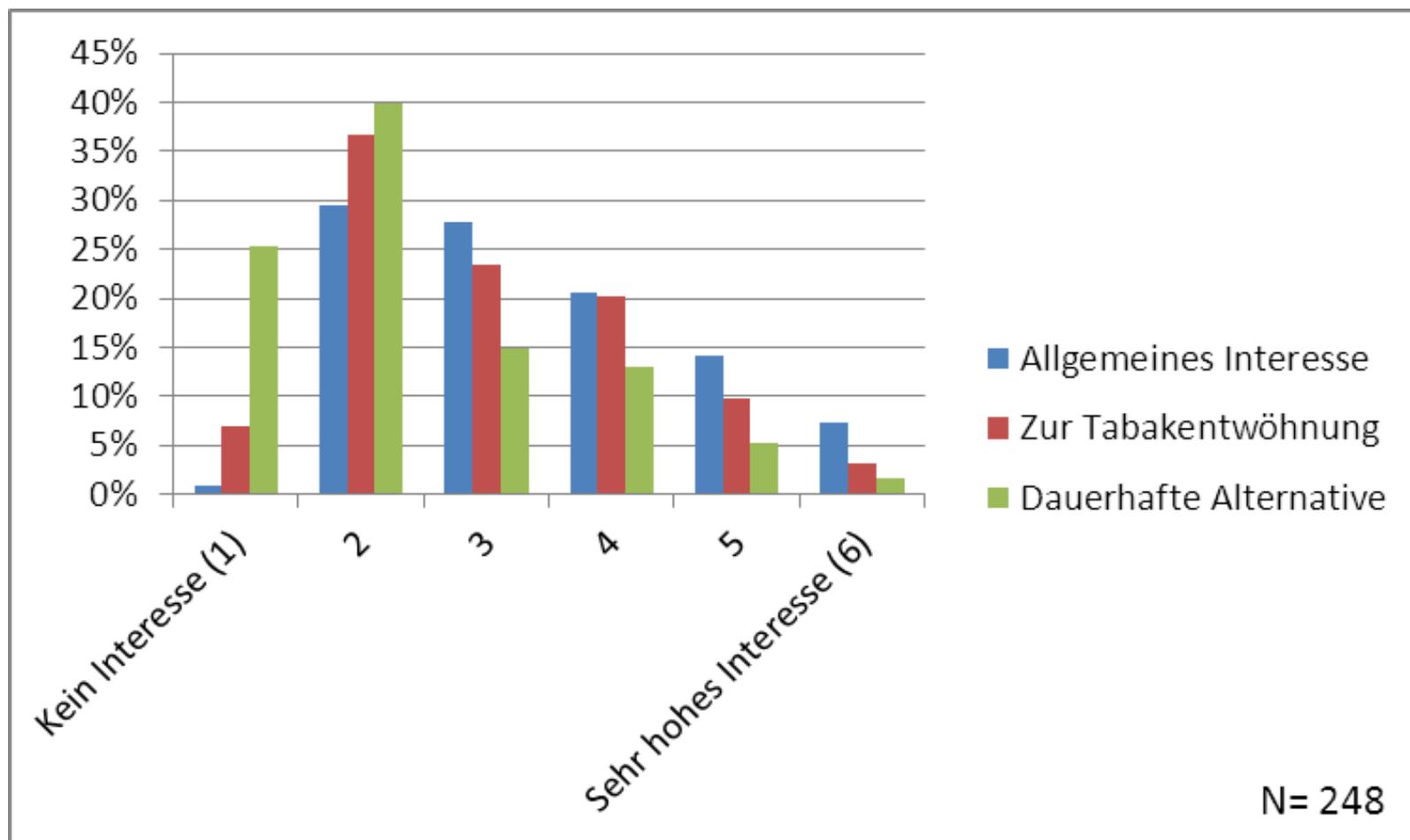
- Fragebogen komplett ausgefüllt: N=367 (Rücklaufquote: 16,8%),
- Zeitpunkt der Befragung: Februar/März 2015
- Kursleitende sollten Einschätzung zu den letzten 2 Jahren geben

Ergebnisse

- In 91% der Kursen wurde das Thema angesprochen, wobei in 92% dieser Fälle die Teilnehmenden die EZ ansprachen.
- 38% der Kursleitenden haben keine Erfahrung mit EZ Nutzern im Kurs.
- 61% haben Erfahrung mit Teilnehmenden, die die EZ im Kurs genutzt oder ausprobiert haben. (\bar{x} 3,1 E- Zigaretten Usern).
- 80% der Kursleitenden schätzten das Interesse der Kursteilnehmenden, die EZ als dauerhafte Alternative einzusetzen, als eher gering ein.

Kursleiterbefragung

Einschätzung, wie die Kursteilnehmenden, die E- Zigarette nutzen wollen

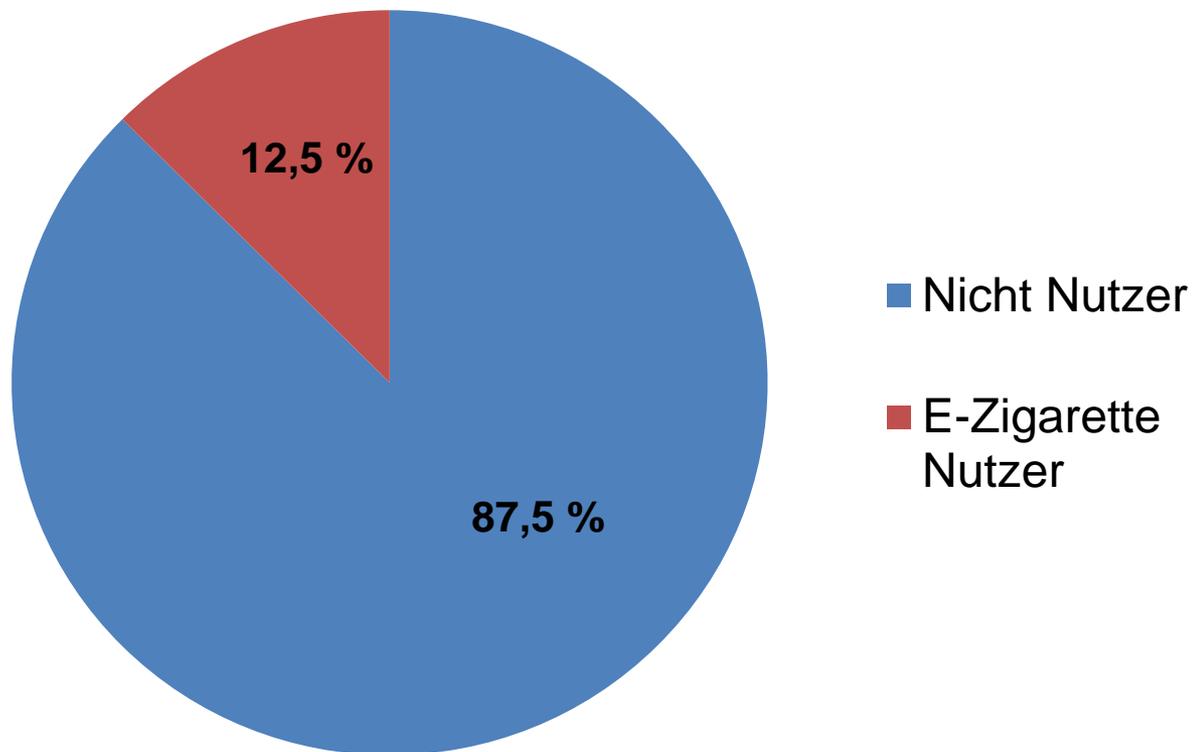


Stichprobe der Kursteilnehmenden

- Befragte Stichprobe: N = 673
- Teilweise werden Ergebnisse von Datenanalysen mit kleinerer Stichprobengröße berichtet (n = 556 bzw. n = 601)

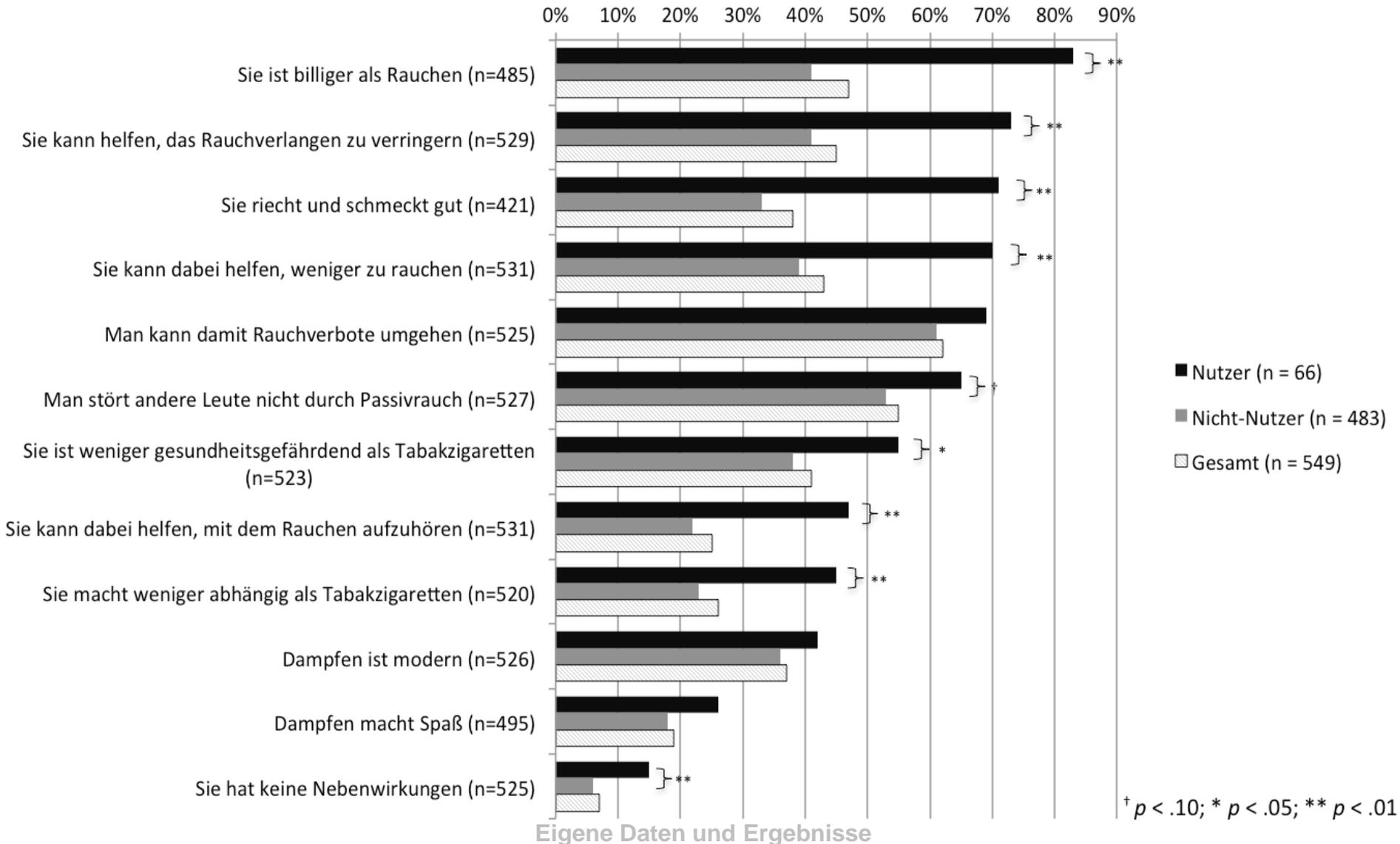
Männlich	53,7%
Alter	46,6 Jahre (17 – 75 Jahre)
Hauptschulabschluss oder niedriger	23,8%
Erwerbstätig	80,1%
Verheiratet	51,6%
Fagerström-Gesamtwert	4,6 Punkte

Nutzung der E-Zigarette



N = 673

Einstellung zur E-Zigarette



Motivation zur Nutzung der EZ

Das Dampfen sollte mir helfen ...

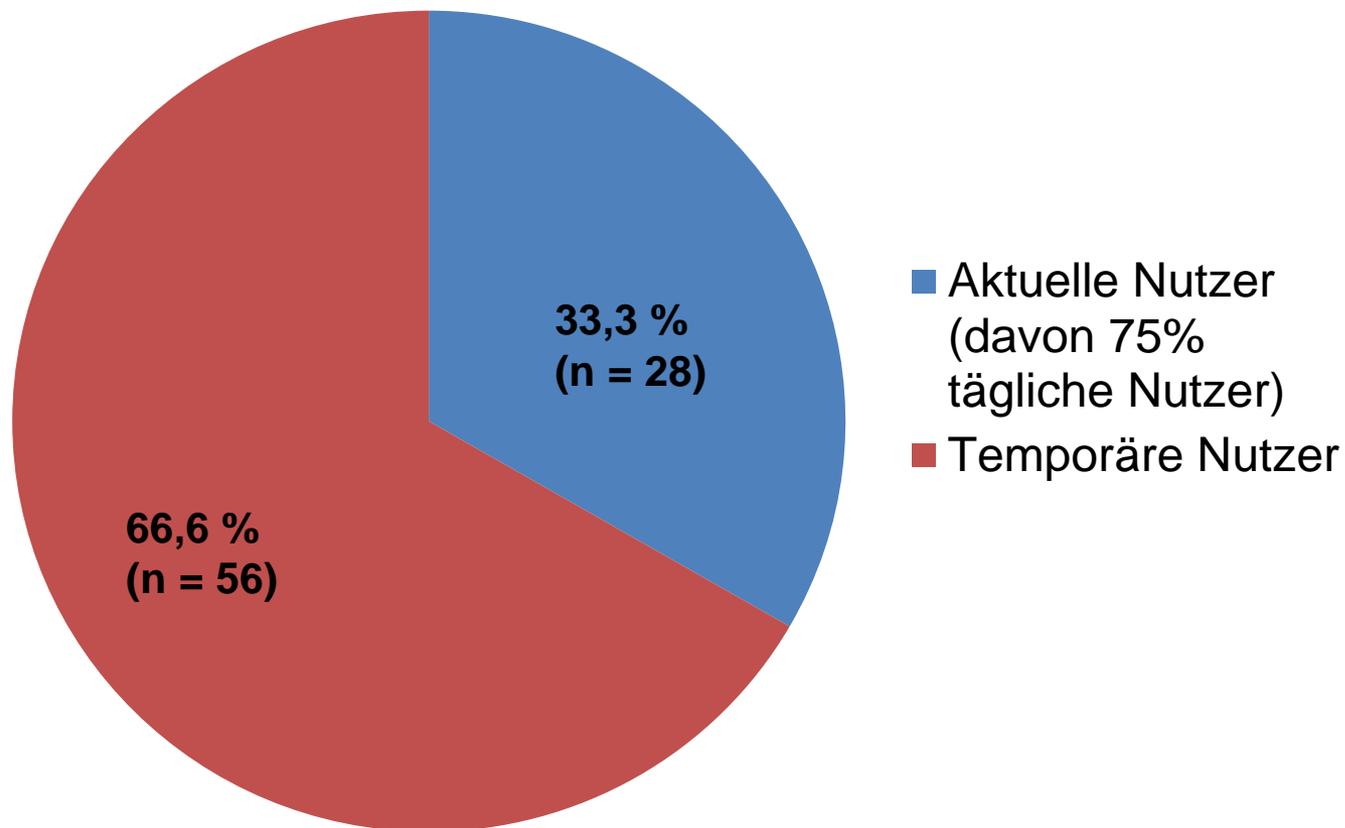
... mit dem Rauchen aufzuhören	87,5%
... das Rauchen vollständig zu ersetzen	50,0%
... das Rauchen zu reduzieren	46,4%

N = 56

Nicht erfragt:

„Wollen Sie auf E-Zigarette umsteigen?“

Temporäre und aktuelle Nutzung

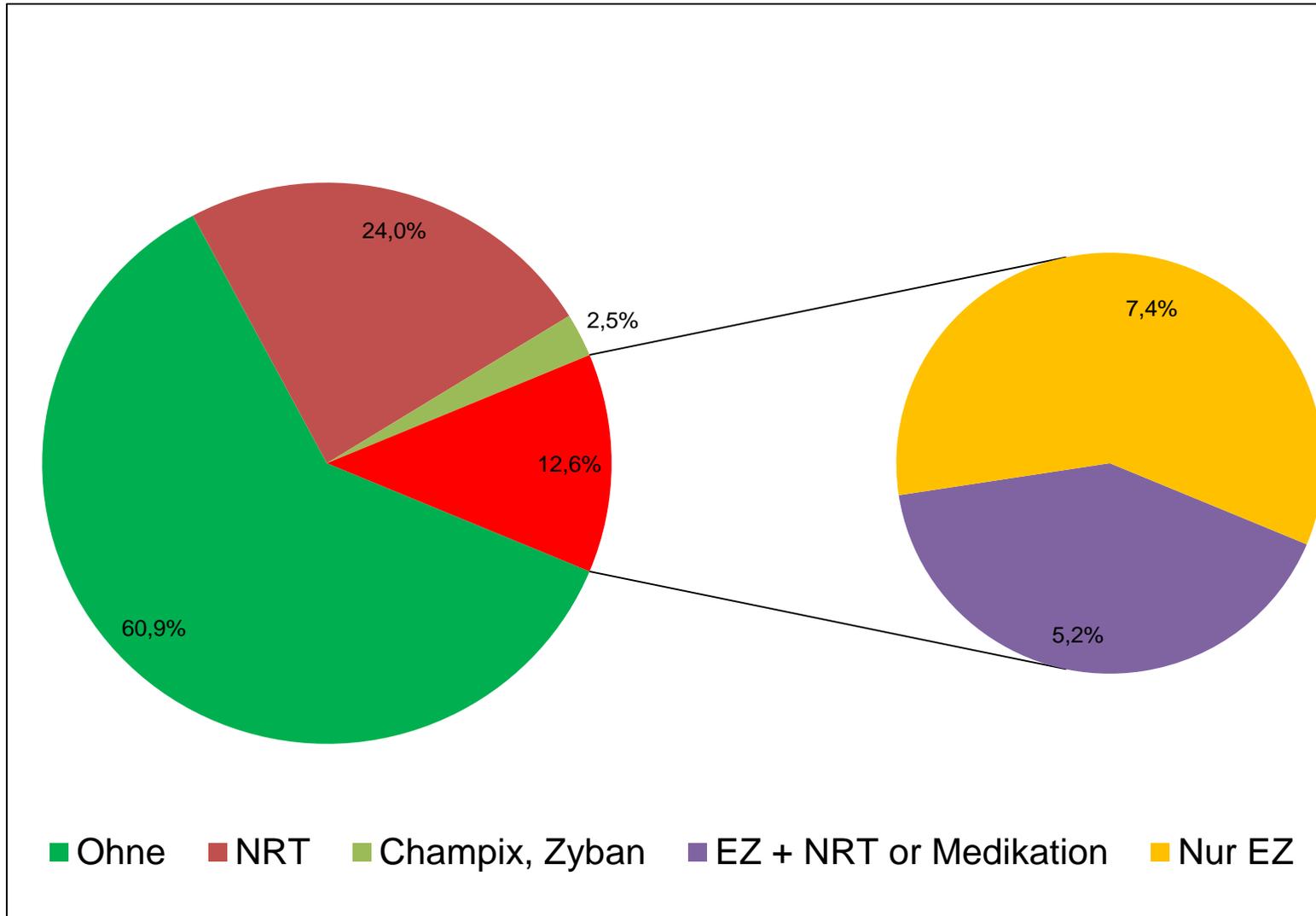


N = 84

EZ-Nutzungsverhalten: Aufhörgründe

▪ Keine Wirkung/nachgelassen	29 %
▪ Gefühl, nicht mehr zu brauchen	29 %
▪ Nebenwirkungen	16 %
▪ EZ-bezogen (zu schwer/kompliziert/nicht gefallen)	13 %
▪ Akku/Liquid zu Ende/nicht neu gekauft	10 %
▪ Geschmack	11 %
▪ Angst vor Gesundheitsschäden/dem Rauchen zu ähnlich	8 %
▪ albern, unangenehm	6 %
▪ Angst, davon abhängig zu werden	6 %
▪ Zu hohe Kosten	4 %

Nutzung von Hilfsmitteln



Vergleich der Untergruppen

	Keine Hilfsmittel	E-Zigarette	nur NRT
Männlich	55,3%	55,8%	48,4%
Alter > 50 Jahre	35,3%	46,8%	43,1%
Hauptschulabschluss, oder niedriger	25,6%	25,7%	18,7%
Erwerbstätig	83,1%	71,1%	77,3%
Verheiratet	52,3%	48,7%	51,0%
Fagerström-Gesamtwert > 5 Punkte	29,1%	58,1%	45,9%

*

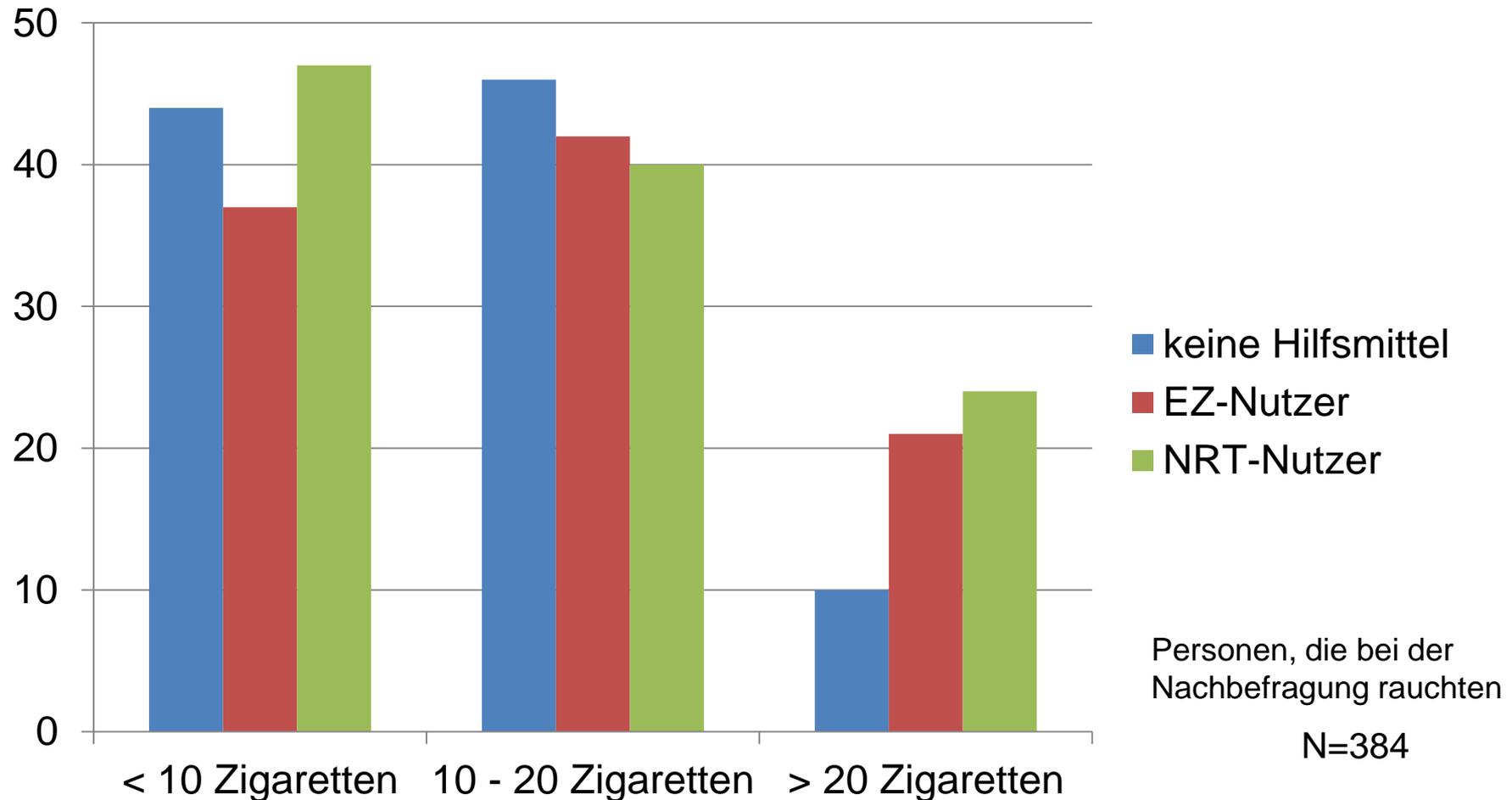
*

N = 601

- Die EZ ist aktuell ein Thema in den RF-Kursen.
- Über 10% der Teilnehmenden am RF-Programm nutzen die EZ – in der Mehrzahl als Hilfsmittel, um mit dem Rauchen ganz aufzuhören.
- Viele EZ-Nutzende nehmen zusätzlich medikamentöse Unterstützung in Anspruch.
- EZ-Nutzende sind vergleichsweise älter und deutlich stärker abhängig als Teilnehmende ohne Hilfsmittelnutzung.
- EZ-Nutzende sind vergleichbar mit Personen, die Nikotinpräparate nutzen.
- Die Anzahl der „Nikotin-Substituierenden“ hat mit der EZ zugenommen.

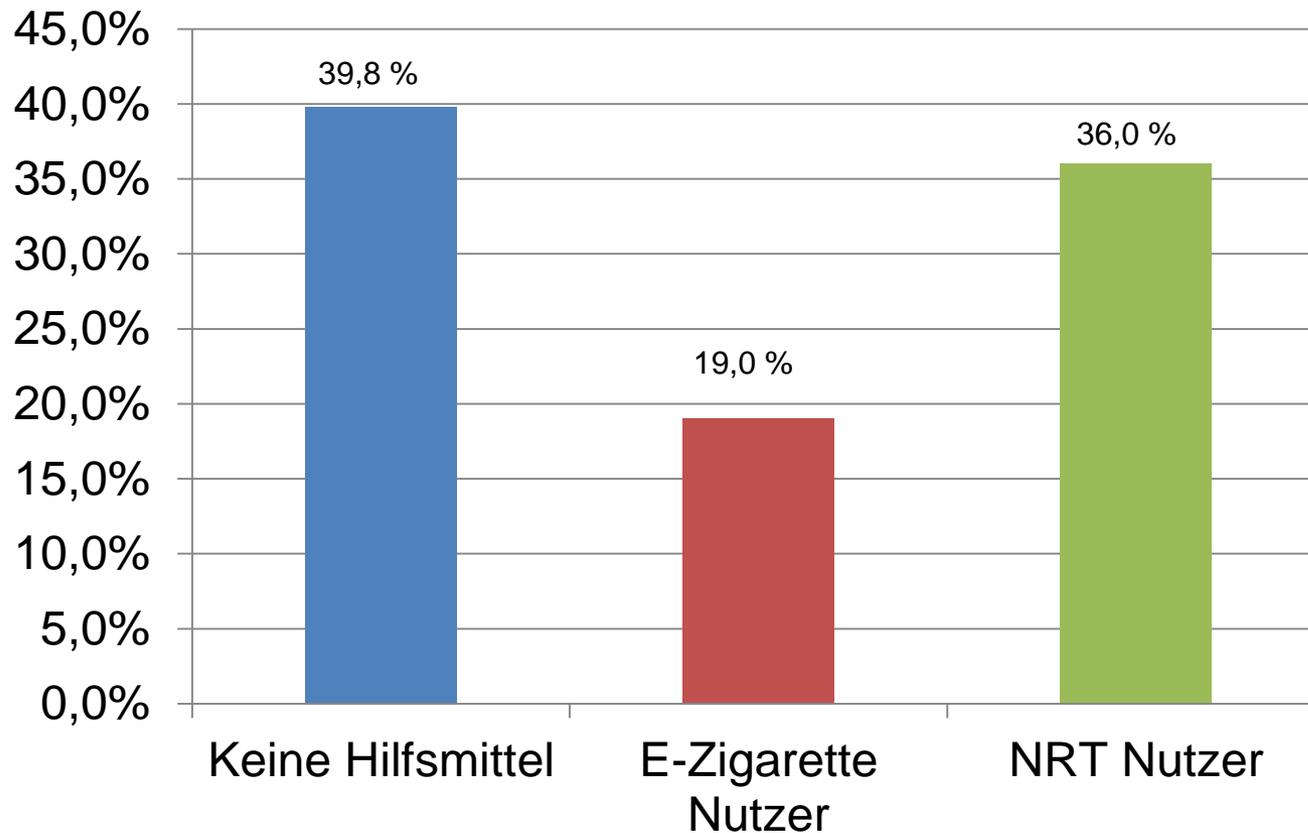
Effekte des Rauchstopp-Programms

Konsummengen der Rauchenden



Effekte des Rauchstopp-Programms

Abstinenzquote nach 1 Jahr



Ergebnis

- Durch EZ oder NRT wird keine Reduktion des Tabakkonsums bei Personen erreicht, die nach einem Jahr noch oder wieder rauchen (Harm Reduktion).
- EZ-Nutzende sind signifikant seltener abstinent von Zigaretten als NRT-Nutzende oder Teilnehmende ohne NRT oder EZ-Nutzung.
- Dieses Ergebnis bleibt signifikant, auch wenn die höhere Risikobelastung (Grad der Abhängigkeit) der EZ-Nutzenden berücksichtigt wird.
- Das Ergebnis zur NRT entspricht den Ergebnissen vorheriger Nachbefragungen.
- Das EZ-Ergebnis widerspricht der Ausgangshypothese.

Diskussion

- Rauchende suchen im Rauchfrei Kurs Unterstützung und Orientierung durch einen Experten.
- Eine negative Haltung der Kursleitenden verhindert möglicherweise einen positiven Effekt.
- Die Aufhörwilligen erhalten im Kurs keine gezielte Unterstützung zum Einsatz der EZ beim Aufhören. Es gibt keine evidenzbasierte Empfehlungen für den Einsatz der EZ beim Aufhörprozess. Unterschiedliche Tipps geben den Rauchenden keine Orientierung.
- Das dem Rauchverhalten ähnliche motorische Muster macht einen Rückfall wahrscheinlicher.
- Die Entscheidung für die EZ erschwert/behindert eine klare Rauchstopp-Entscheidung.

Empfehlung zum Einsatz der E-Zigarette im Rauchfrei Programm

Generelle Empfehlung

- **Keine explizite Empfehlung zum Einsatz der EZ geben!**

Begründung

- Aktueller Wissensstand: Der Einsatz der EZ im Rauchfrei Programm verringert die Erfolgsaussichten auf eine langfristige Abstinenz deutlich.
- Es gibt keine Studien, die das Gegenteil belegen.
- Das verhaltenstherapeutisch ausgerichtete Rauchfrei Programm ist als alleinige Intervention bereits optimal effektiv (Deckeneffekt)

Empfehlung zum Einsatz der E-Zigarette im Rauchfrei Programm

Umgang mit Teilnehmenden, die die EZ nutzen wollen:

- Bitte eine verständnisvolle Grundhaltung einnehmen, dass der Rauchende ein Hilfsmittel zur Tabakentwöhnung nutzen möchte.
- Explorieren, wie die Nutzung geplant ist – dauerhafte oder zeitweise Substitution?
- Explorieren, welche Erfahrungen mit EZ bisher gemacht wurden? Wenn vorhanden, welche Vorteile werden gesehen? Argumente ggf. relativieren.
- Hinweis auf Rückfallrisiken: Ähnlichkeit zum Tabakrauchverhalten verhindert, dass eine klare Verhaltensänderung stattfindet.
- Hinweis, dass aus Gesundheitsgründen (körperlich) eine Entwöhnung ohne EZ besser wäre, eine EZ aber deutlich gesünder ist als das Rauchen von Tabakzigaretten.

=> **Zeitweise Substitution:**

- Erstellen eines verbindlichen Nutzungsplans (Dauer und Umfang) des Einsatzes der EZ nach dem Rauchstopp. Einsatz ähnlich wie bei Nikotinmedikation als Substitution. Möglichst unabhängig von Situationen und Gefühlen.

=> **Dauerhafte Substitution:**

- Als Harm Reduktion akzeptieren, wenn Teilnehmer schwer körperlich abhängig, mehrere erfolglose Stoppversuche, körperliche oder psychische Komorbidität.

Ausblick/Empfehlung

- Aufhörwilligen Rauchern, die an einer verhaltenstherapeutischen Gruppenbehandlung teilnehmen, sollte derzeit von der Nutzung der E-Zigarette als Aufhörhilfe abgeraten werden!