

Empfehlungen für Rauchstopp-Beratung in der Praxis

Tabakentwöhnung: Überwindung der Nikotinabhängigkeit mittels wissenschaftlich nachweisbar wirksamen Entwöhnungsmethoden. Wichtigste Methoden: Beratung durch Fachperson, Nikotinersatzpräparate NRT, Vareniclin (ev. Bupropion). Die folgenden Empfehlungen richten sich primär für Zigarettenraucher (für Zigarren, Cannabis, orale Tabakprodukte wie Snus, Kautabak siehe Referenz 5). Kontraindikationen: für Champix (absolut: Schwangerschaft, Stillzeit, Suizidalität, relativ: Depression), für Bupropion (insulinpflichtiger DM, Schwangerschaft, Stillzeit, Epilepsie, Bulimie, MAO-Hemmer), Schwangerschaft: falls Weiterräumen einzige Alternative ist, sind NRT nicht kontraindiziert. NRT sind nachweislich wirksam, werden aber oft falsch angewendet.

Verschiedene Interventionen:

Kurzintervention: (3 Minuten) dem/der Pat. bewusst machen, dass Rauchen ein Problem ist

Motivierende Intervention: (5-10 Min) Pat. dazu zu bringen, einen Rauchstopp umzusetzen

Beratung zu Tabakentwöhnung: (20-45 Min) Rauchstopp unterstützen, Rauchstopp-Plan erstellen, Rückfallprävention, Folgetermine nach 1/2/4/8 Wochen

Pharmakologische Behandlung:

NRT (langwirksame, kurzwirksame, Kombination): Problem ist oft Unterdosierung und falsche Anwendung

Vareniclin: partieller Nikotin-Agonist und Antagonist, kombinierbar mit NRT

Bupropion: kombinierbar mit NRT

Instruktion der korrekten Anwendung (viele gescheiterte Rauchstopp-Versuche wegen falscher Anwendung).

Andere Hilfen für Rauchstopp: Konsultation in spezialisierter Rauchstopp-Beratung, Telefonberatung (in 8 Sprachen), interaktives Internet/Smartphone-Programm

E-Zigarette als Rauchstopp-Hilfe:

Aktuell fehlen aussagekräftige Daten zu Langzeiteffekten, eine verlässliche Risikoeinschätzung ist zur Zeit nicht möglich. Geräte und Flüssigkeiten unterstehen noch keiner Qualitätskontrolle. Eine kurzfristige Anwendung scheint aber relativ sicher und weit weniger schädlich als Tabakzigarette zu sein. Seltene unerwünschte Wirkungen: Lipidpneumonie, Nikotinvergiftung durch Verschlucken (Kleinkinder oder suizidale Absicht).

E-Zigaretten mit nikotinhaltenen Liquids können aber bei stark abhängigen RaucherInnen, nach Versagen der anderen Methoden und nach ausführlicher Information eingesetzt werden. Zu beachten ist:

- Modelle der 2. und 3. Generation empfehlen (Liquid kann unabhängig auswechselt werden)
- verschiedene Liquids testen (Nikotingehalt 0-20mg/ml, passender Geschmack suchen)
- Nikotindosis anpassen: bei 20 Tabakzigaretten/d > Liquid mit 18mg Nikotin/ml und 20ml/Woche empfehlen.

Beratungsschema Rauchstopp (vgl. auch Algorithmus)

1. Rauchgewohnheit identifizieren und dokumentieren (packyears, Fagerström)
2. Rauchstopp dringend empfehlen (knapp, sachlich, neutral)
3. Angebot für Rauchstopp machen
4. Beraten entsprechend dem Aufhörwunsch:
 - a) will nicht aufhören: Signalisieren, dass Haltung akzeptiert wird, aber Türe offenhalten
 - b) ambivalent gegenüber Rauchstopp: Info über Unterstützungsmöglichkeiten
 - c) bereit für Rauchstopp: konkret Rauchstopptermin planen, Beratung und medikamentöse Behandlung erklären und Start planen, Broschüre „Ziel Nichtrauchen“ abgeben

Referenzen, empfehlenswerte Homepages:

1. Humair JP, Primary and Hospital Care, Allgemeine Innere Medizin, 2018;18(19):339-342
2. The New Zealand Guidelines for Helping People to Stop Smoking (online) Update 5/2019
3. Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention: www.at-schweiz.ch
4. www.rauchstopplinie.ch (Träger: Krebsliga Schweiz, Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (im Auftrag des Bundes)
5. Prim Hosp Care, Informationsblätter für Ärztinnen und Ärzte, Factsheet 1-6

Dr. med. Manfred Kaufmann, Lungenpraxis Stadtgarten, Werkhofstrasse 4, 4500 Solothurn

manfred.kaufmann@hin.ch

erstellt am 25.8.2019