

E-Zigaretten

Nützliche Rauchstopphilfe?

Die einen betrachten E-Zigaretten als weniger gefährliche Variante des Rauchens und als Hilfsmittel zum Rauchstopp, die anderen bezweifeln das und halten sie für genauso schädlich wie Tabakprodukte. In einem laufend aktualisierten Cochrane-Review geht man der Frage nach, welche Sicht der Dinge von Studien zurzeit tatsächlich untermauert wird und welche nicht.

Cochrane Library

Unter E-Zigaretten versteht man Verdampfer, in denen eine Flüssigkeit durch Erhitzen in ein Aerosol überführt wird. Entsprechende Flüssigkeiten (Liquids) sind mit oder ohne Nikotin erhältlich. E-Zigaretten enthalten keinen Tabak.

Seit der Einführung von E-Zigaretten werden deren gesundheitliche Auswirkungen kontrovers diskutiert. Die einen warnen vor potenziellen, noch ungeklärten Gesundheitsrisiken durch den langfristigen Konsum der Liquids, oder sie halten E-Zigaretten prinzipiell für den falschen Weg, weil sie nichts an der Nikotinabhängigkeit änderten. Die anderen argumentieren, dass E-Zigaretten beim Rauchstopp hilfreich seien und weniger schädlich als das Rauchen von Zigaretten.

In einem «living systematic review» verfolgten Cochrane-Autoren die aktuelle Datenlage zum Nutzen der E-Zigaretten als Hilfsmittel beim Rauchstopp (1). In der aktuellen Version, publiziert im November 2022, wurden 17 neue Studien berücksichtigt. Insgesamt liegen dem Review nun die Daten aus 78 Studien (40 davon waren randomisierte, kontrollierte Studien) mit insgesamt 22 052 Teilnehmern zugrunde. Die meisten Studien stammen aus den USA, dem Vereinigten Königreich und Italien. Nur 10 der Studien wurde ein niedriges Bias-Risiko bescheinigt, bei 50 Studien war es hoch und bei den restlichen 18 Studien unklar.

In den Studien wurden der Erfolg verschiedener Rauchstoppstrategien im Vergleich mit E-Zigaretten untersucht (Nikotinersatzprodukte, Vareniclin, Beratung, keine Hilfsmittel) sowie der Effekt von E-Zigaretten mit oder ohne Nikotin. Die Cochrane-Autoren befassten sich mit folgenden Fragen:

- ▲ Wie viele Personen hören für mindestens 6 Monate mit dem Rauchen auf?
- ▲ Wie häufig sind Nebenwirkungen nach mindestens 1 Woche Gebrauch von E-Zigaretten?

Rauchstopp mit nikotinhaltiger E-Zigarette häufiger erfolgreich

Für mindestens 6 Monate mit dem Rauchen aufzuhören, ist mit nikotinhaltigen E-Zigaretten wahrscheinlicher als mit Nikotinersatzprodukten – bei diesem Statement sind sich die Cochrane-Autoren sehr sicher. Moderat ist der Evidenzgrad für die Aussage, dass nikotinhaltige E-Zigaretten für den Rauchstopp hilfreicher seien als nikotinfreie. Ebenfalls erfolgreicher scheint der Rauchstopp mithilfe nikotinhaltiger E-Zigaretten im Vergleich mit reiner Rauchstoppberatung oder gar keiner Unterstützung zu sein, wobei der Evidenzgrad für diese Fragestellung wegen des hohen Bias-Risikos in den einschlägigen Studien gering ist.

Selbst mit nikotinhaltigen E-Zigaretten hält sich der zahlenmässige Erfolg beim Rauchstopp in Grenzen. Von 100 Personen, die mit dem Rauchen aufhören wollen, halten mit allen Methoden nicht allzu viele den Verzicht auf Zigaretten für mindestens 6 Monate durch:

- ▲ 9 bis 14 mit nikotinhaltigen E-Zigaretten
- ▲ 7 mit E-Zigaretten ohne Nikotin
- ▲ 6 mit Nikotinersatzprodukten
- ▲ 4 mit oder ohne Rauchstoppberatung.

Die Cochrane-Autoren sind nicht sicher, ob relevante Unterschiede bezüglich der Anzahl von Nebenwirkungen im Vergleich der verschiedenen Strategien bestehen. Zu den am häufigsten im Zusammenhang mit E-Zigaretten ge-

nannten Nebenwirkungen zählen Irritationen im Mund- und Rachenbereich, Kopfschmerzen, Husten und Krankheitsgefühl. Diese Nebenwirkungen gehen bei längerem Gebrauch der E-Zigaretten zurück.

Und die Tabakerhitzer?

Mit diesen Produkten wird Tabak auf hohe Temperaturen erhitzt, und das dadurch entstehende Aerosol soll nach Angaben der Hersteller weniger schädliche Substanzen enthalten als Zigarettenrauch. Ob das tatsächlich der Fall ist, wird von den Autoren eines Anfang letzten Jahres publizierten Cochrane-Reviews (2) mit «wahrscheinlich» beantwortet und der entsprechende Evidenzgrad als moderat beurteilt. Ob Tabakerhitzer beim Rauchstopp hilfreich sein könnten, ist unbekannt, weil es dazu bis anhin keine Studien gibt. Die zurzeit verfügbaren randomisierten, kontrollierten Studien zu Tabakerhitzern waren anderen Fragestellungen gewidmet. Sie wurden alle von der Tabakindustrie gesponsert, und das Follow-up war mit maximal 13 Wochen recht kurz (2).

RBO ▲

Quellen:

1. Hartmann-Boyce J et al.: Electronic cigarettes for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev.* 2022;11(11):CD010216.
2. Tattan-Birch H et al.: Heated tobacco products for smoking cessation and reducing smoking prevalence. *Cochrane Database Syst Rev.* 2022;1(1):CD013790.

Interessenlagen: Studien von 2 der 12 Autoren des Reviews zu E-Zigaretten (1) wurden in den Review einbezogen, und 3 der 12 Autoren deklarieren Verbindungen zu Herstellern von Nikotinersatzprodukten. Keiner der Autoren des Reviews zu Tabakerhitzern (2) erhielt Zuwendungen jeglicher Art von Herstellern von Tabakprodukten oder E-Zigaretten, und einer der Autoren deklarierte Verbindungen zu Herstellern von Nikotinersatzprodukten.