

## Medienmitteilung zur freien Veröffentlichung

Olten, 19. Mai 2020

### Bilanz zum Pilotprojekt der Suchthilfe Ost (SHO) «Rauchstopp mit E-Zigaretten» **Eine respektable Anzahl schaffte den Ausstieg**

Die Suchthilfe Ost startete im Dezember 2018 ihr Pilotprojekt «Rauchstopp mit Hilfe von E-Zigaretten»<sup>[1]</sup>. Begleitet durch erfahrene Berater und Beraterinnen haben Raucher und Raucherinnen kostenlos ein E-Zigaretten-Gerät erhalten, um ihnen den Um- und Ausstieg aus der Tabakabhängigkeit zu erleichtern.

In den 14 Monaten von Dezember 2018 bis Mitte Februar 2020 haben 99 Personen (63 Männer, 36 Frauen) am Pilotprojekt teilgenommen. Rund die Hälfte davon war bereits bei der SHO in Beratung.

Tabakzigaretten machen schwer abhängig und sind der Risikofaktor Nr. 1 bei der Entstehung nicht übertragbarer Krankheiten (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, Diabetes, Krebs etc.). Diese Erkenntnis ist seit vielen Jahren bekannt und unbestritten.

Trotz aller Gefahren ist für viele Raucherinnen und Raucher der Schritt zum Rauchstopp zu gross. Zu stark ist die körperliche Abhängigkeit, zu gewohnt der Griff zum Glimmstängel, zu verführerisch die schnelle Entspannung. Deshalb wird in der Fachwelt seit einigen Jahren verstärkt die Bedeutung der sogenannten Schadensminderung (englisch: *Harm Reduction*) diskutiert. Das vorrangige und erklärte Ziel bei einer Schadensminderung ist, die negativen Konsequenzen des Konsums so gering wie möglich zu halten. Gerade für schwere Raucher und Raucherinnen ist bereits viel gewonnen, wenn sie weniger rauchen respektive weniger schädliche Alternativen konsumieren.

Die Resultate des Projekts der Suchthilfe Ost sind:

- 14 von 99 Personen haben aufgehört mit dem Rauchen von Tabakzigaretten (14.1%). Diese 14.1% setzen sich zusammen aus 4 Personen (4%) die weder Tabakzigaretten noch E-Zigaretten nutzen und aus 10 Personen (10.1%) die nur noch die E-Zigarette gebrauchen.
- Von denjenigen, die das klare Ziel hatten, mit dem Rauchen von Tabakzigaretten aufzuhören (57 Personen), haben 17.5 % den Rauchstopp geschafft (10 von 57 Personen).

Das Pilotprojekt weist also gesamthaft eine Rauchstoppquote von 14.1% (Stopp der Tabakabhängigkeit) aus. Aus Sicht der SHO ist diese Quote ein respektable Erfolg. Insbesondere da auch Probandinnen und Probanden mit dem Rauchen aufhörten, die ihren Rauchkonsum bloss vermindern wollten. Zum Vergleich: Studien, bei denen nur jene Personen teilnehmen konnten, die das Ziel hatten, mit dem Rauchen aufzuhören, weisen für den Rauchstopp mit E-Zigarette eine Quote von 18% bis 22% aus<sup>[2][3][4]</sup>. Werden bei der Berechnung der Rauchstoppquote des Pilotprojektes der SHO nur diese ausstiegsmotivierten Teilnehmenden einbezogen, erreicht das Pilotprojekt der SHO eine mit obigen Studien vergleichbare Quote von 17.5%.

Tabelle 1: Rauchstopp-Erfolgsquote der SHO im Vergleich – bei klarem Ziel, mit dem Rauchen von Tabakzigaretten aufhören zu wollen

SHO (2020)	Hajek (2019)		Jackson (2019)	Hébert-Losier (in Vorbereitung)
E-Zigaretten	Nikotinersatz	E-Zigaretten	E-Zigaretten	E-Zigaretten
17.5%	9.9%	18.0%	21.0%	21.9%

In der Tabakprävention setzen viele Institutionen weiterhin auf komplette Abstinenz [5]. Auch wenn sich der fachliche Diskurs beruhigt hat, braucht es für die SHO Mut, den Rauchstopp mittels schadensmindernden Massnahmen zu fördern. Mit dem Pilotprojekt haben wir uns als Fachstelle profiliert, die zum Wohl ihrer Klientinnen und Klienten auch Gegenwind in Kauf nimmt. Fachlich sehen wir uns durch die Erfolge bestätigt.

Der Umstieg auf E-Zigaretten sollte nicht als «gesunde Alternative» verkauft, darf aber als das empfohlen werden, was er ist: die weniger schädliche Alternative – und ein möglicher und entscheidender Schritt hin zum Ausstieg aus der Tabakabhängigkeit.

Die fachliche Leitung des Projekts hat Reno Sami, Co-Geschäftsleiter der Suchthilfe Ost. Er äussert sich zufrieden mit den Ergebnissen und hebt Folgendes hervor:

- Die generelle Wirksamkeit der E-Zigarette als Unterstützung beim Rauchstopp und Mittel zur Schadenminderung hat sich – im Einklang mit wissenschaftlichen Forschungsergebnissen [2] [3] [4] – bestätigt.
- Das Pilotprojekt hat der Suchthilfe Ost neue und vertiefte fachliche Erkenntnisse ermöglicht, wie Menschen mit Rauchstoppwunsch gestärkt und unterstützt werden können.
- Die Suchthilfe Ost plädiert dafür, bei Tabakabhängigkeit den Umstieg auf E-Zigaretten als Behandlungspfad anzuerkennen [6].

„Wenn wir den Personalaufwand ausblenden, haben uns die reinen Materialkosten (Geräte und einmalige Abgabe von Flüssigkeit) des Pilotversuches 4'600 Franken gekostet“, fasst Reno Sami zusammen. „Das Verhältnis von Aufwand und Ertrag ist aus meiner Sicht eindeutig positiv“.

Und was ist mit den Medienberichten aus den USA vom vergangenen Winter, wonach mehrere Menschen an E-Zigaretten gestorben sind? Haben die nicht für grosse Verunsicherung gesorgt? „Da ging es nie um E-Zigaretten“, ordnet Reno Sami diese Aussagen differenziert ein. „Da ging es einzig um Kartuschen, in denen der Cannabis-Wirkstoff THC mit Vitamin E-Acetat gestreckt und auf dem Schwarzmarkt gehandelt wurde.“

Peter Hodel, Präsident der Gesellschafterversammlung der Suchthilfe Ost, ergänzt: „Es gibt nach wie vor keinen Zweifel an der fachlichen Berechtigung unserer Kernbotschaft: E-Zigaretten sind nicht gesund – aber sicher weniger schädlich als Tabakzigaretten.“ [7] [8] [9] [10] [11]

Fazit: Für die SHO sind die Ergebnisse des vorliegenden Projekts und die Evidenz aus wissenschaftlichen Studien Anreiz und Legitimation für eine Weiterführung des Projektes.

- <sup>[1]</sup> Abgegeben wurden Geräte, die nikotinhatige Liquids verdampfen. Davon zu unterscheiden sind Produkte, die herkömmlichen Tabak erhitzen, die sogenannten „heat-not-burn devices“, wie zum Beispiel IQOS, von denen hier nicht die Rede ist.
- <sup>[2]</sup> Hajek, P., Phillips-Waller, A., Przulj, D., Pesola, F., Myers Smith, K., Bisal, N., Li, J., Parrott, S., Sasieni, P., Dawkins, L., Ross, L., Goniewicz, M., Wu, Q., & McRobbie, H. J. (2019). *A Randomized Trial of E-Cigarettes versus Nicotine-Replacement Therapy*. *The New England Journal of Medicine*, 380(7), 629–637. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1808779>
- <sup>[3]</sup> Jackson, S. E., Kotz, D., West, R., & Brown, J. (2019). *Moderators of real-world effectiveness of smoking cessation aids: A population study*. *Addiction*, 114(9), 1627–1638. <https://doi.org/10.1111/add.14656>
- <sup>[4]</sup> Hébert-Losier, A., Fillion, K. B., Windle, S. B., & Eisenberg, M. J. (2020). *A Randomized Controlled Trial Evaluating the Efficacy of E-Cigarette use for Smoking Cessation in the General Population: E3 Trial Design*. *CJC Open*, S2589790X20300305. <https://doi.org/10.1016/j.cjco.2020.03.006>  
<https://www.mdmag.com/conference-coverage/acc-2020/vaping-use-associated-greater-short-term-cessation-counseling>
- <sup>[5]</sup> Barben, J., Schuur, M., Zürcher A., Kaelin, R., Schmid, T., Stambach, D., Hammer, J., Pedrazzi, G., & Nicod, L. *Harm reduction – keine wirksame Strategie zur Tabakbekämpfung*. *Schweizerische Ärztezeitung*. 2019;100(31–32):1041–4. <https://doi.org/10.4414/saez.2019.18056>
- <sup>[6]</sup> Bruggmann, P., Kind, J., & Beck, T. (2019). *Mit einer Stimme sprechen*. *Schweizerische Ärztezeitung* 100(40):1341–42, <https://doi.org/10.4414/saez.2019.18151>
- <sup>[7]</sup> National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2018). *Public Health Consequences of E-Cigarettes*. Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/24952>, Conclusion 18 - 1
- <sup>[8]</sup> McNeill, A., Brose, L. S., Calder, R., Bauld, L., & Robson, D. (2020). *Vaping in England: 2020 evidence update summary (Vaping in England: An Evidence Update Including Mental Health and Pregnancy)*. Public Health England. <https://www.gov.uk/government/publications/vaping-in-england-evidence-update-march-2020/vaping-in-england-2020-evidence-update-summary>
- <sup>[9]</sup> Goniewicz, M. L., Knysak, J., Gawron, M., Kosmider, L., Sobczak, A., Kurek, J., Prokopowicz, A., Jablonska-Czapla, M., Rosik-Dulewska, C., Havel, C., Jacob, P., & Benowitz, N. (2014). *Levels of selected carcinogens and toxicants in vapour from electronic cigarettes*. *Tobacco Control*, 23(2), 133–139. <https://doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2012-050859>
- <sup>[10]</sup> Polosa, R., Cibella, F., Caponnetto, P., Maglia, M., Prosperini, U., Russo, C., & Tashkin, D. (2017). *Health impact of E-cigarettes: A prospective 3.5-year study of regular daily users who have never smoked*. *Scientific Reports*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-14043-2>
- <sup>[11]</sup> George J., Hussain M., Vadiveloo T., Ireland S., Hopkinson P., Struthers A., Donnan P., Khan F. and Lang C. (2019). *Cardiovascular Effects of Switching From Tobacco Cigarettes to Electronic Cigarettes*, DOI: 10.1016/j.jacc.2019.09.067

Für Fragen sind erreichbar:

- Reno Sami, Co-Geschäftsleiter der Suchthilfe Ost: [reno.sami@suchthilfe-ost.ch](mailto:reno.sami@suchthilfe-ost.ch), 079 336 06 25
- Peter Hodel, Präsident der Gesellschafterversammlung der Suchthilfe Ost: [p.hodel@schoenenwerd.ch](mailto:p.hodel@schoenenwerd.ch)