

## Gesundheitsinformation zu Möglichkeiten der Tabakentwöhnung

A horizontal bar composed of 18 colored segments in various shades of blue and grey. A dark blue segment in the middle contains the text 'RAPID REPORT' in white, uppercase letters.

**RAPID REPORT**

Projekt: P24-03

Version: 1.0

Stand: 12.06.2025

IQWiG-Berichte – Nr. 2031

DOI: 10.60584/P24-03

# Impressum

## **Herausgeber**

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

## **Thema**

Gesundheitsinformation zu Möglichkeiten der Tabakentwöhnung

## **Auftraggeber**

Gemeinsamer Bundesausschuss

## **Datum des Auftrags**

26.09.2024

## **Interne Projektnummer**

P24-03

## **DOI-URL**

<https://doi.org/10.60584/P24-03>

## **Anschrift des Herausgebers**

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen  
Siegburger Str. 237  
50679 Köln

Tel.: +49 221 35685-0

Fax: +49 221 35685-1

E-Mail: [berichte@iqwig.de](mailto:berichte@iqwig.de)

Internet: [www.iqwig.de](http://www.iqwig.de)

**ISSN: 1864-2500**

### **Zitiervorschlag**

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. Gesundheitsinformation zu Möglichkeiten der Tabakentwöhnung; Rapid Report [online]. 2025 [Zugriff: TT.MM.JJJJ]. URL: <https://doi.org/10.60584/P24-03>.

### **Schlagwörter**

Einstellen des Rauchens, Gesundheitsinformation, Entscheidungshilfe

### **Keywords**

Smoking Cessation, Health Information, Decision Aid

Dieser Bericht wurde ohne die Beteiligung externer Sachverständiger erstellt.

Für die Inhalte des Berichts ist allein das IQWiG verantwortlich.

**Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des IQWiG**

- Inger Scheike
- Susanne Alef
- Andreas Berger-Waltering
- Roland Büchter
- Marie Debrouwere
- Klaus Koch
- Dorothea Sow

# Inhaltsverzeichnis

	<b>Seite</b>
<b>Abkürzungsverzeichnis.....</b>	<b>v</b>
<b>Kurzfassung .....</b>	<b>vi</b>
<b>1 Hintergrund.....</b>	<b>1</b>
<b>2 Fragestellung.....</b>	<b>2</b>
<b>3 Projektverlauf.....</b>	<b>3</b>
<b>4 Methoden .....</b>	<b>4</b>
<b>5 Ergebnisse .....</b>	<b>5</b>
<b>6 Fazit .....</b>	<b>6</b>
<b>7 Literatur .....</b>	<b>7</b>
<b>Anhang A Gesundheitsinformationen zur Tabakentwöhnung.....</b>	<b>8</b>

# Abkürzungsverzeichnis

<b>Abkürzung</b>	<b>Bedeutung</b>
BMUV	Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz
G-BA	Gemeinsamer Bundesausschuss
IQWiG	Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

# Kurzfassung

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat am 26.09.2024 das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) mit der Erstellung einer verständlichen Information zur Tabakentwöhnung beauftragt.

Die Information wurde auf [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) online veröffentlicht und beschreibt die verschiedenen Möglichkeiten zur Tabakentwöhnung. Zudem ist diese Information als herunterladbares und druckbares Dokument verfügbar.

## **1 Hintergrund**

Im Rahmen der Beratungen über die Einführung eines Lungenkrebs-Screenings mittels Niedrigdosis-Computertomografie als Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung [1], unter anderem auf Grundlage einer Verordnung des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) [2] und Nutzenbewertungen des Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG), hat der G-BA mit Schreiben vom 26.09.2024 dem IQWiG einen 2-teiligen Auftrag erteilt.

Der erste Teil umfasst die Erstellung einer Versicherteninformation zum Lungenkrebs-Screening mittels Niedrigdosis-Computertomografie. Dieser Auftrag wurde im Projekt P24-02 des IQWiG bearbeitet.

Der zweite Teil, der in diesem Rapid Report bearbeitet wird, umfasst die Erstellung einer verständlichen Information zu Möglichkeiten der Tabakentwöhnung.

## 2 Fragestellung

Ziel des vorliegenden Projektes ist:

- die Erstellung einer verständlichen Information zu den Möglichkeiten der Tabakentwöhnung

Die Information zu den Möglichkeiten der Tabakentwöhnung soll auf [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) online veröffentlicht und zusätzlich als herunterladbares und druckbares Dokument erstellt werden.

### **3 Projektverlauf**

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat am 26.09.2024 das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) mit der Erstellung einer verständlichen Information zur Tabakentwöhnung beauftragt.

Auf Basis einer internen Projektskizze wurde der vorliegende Rapid Report erstellt und die Bearbeitung der Gesundheitsinformation vorgenommen. Dieser Bericht wurde an den G-BA übermittelt und 4 Wochen später auf der Website des IQWiG veröffentlicht.

#### **4 Methoden**

Die Erstellung der Gesundheitsinformation folgt den Methoden und Prozessen des IQWiG zur Erstellung von Gesundheitsinformationen [3].

## 5 Ergebnisse

Zur Umsetzung des G-BA-Auftrags wurde eine 2-seitige Übersicht aller Möglichkeiten der Tabakentwöhnung als herunterladbares und druckbares PDF-Dokument erstellt. Dabei sind für die Aussage zu den rezeptpflichtigen Wirkstoffen maßgeblich die Ergebnisse des IQWiG Projektes A22-34 „Nutzenbewertung von Bupropion, Cytisin, Nicotin und Vareniclin zur Tabakentwöhnung bei schwerer Tabakabhängigkeit“ übernommen worden. Die Übersicht „Was hilft mir, mit dem Rauchen aufzuhören“ wird zudem in das auf gesundheitsinformation.de vorhandene Thema „Rauchen“ eingebunden und dort veröffentlicht.

Parallel dazu wurde die Aktualisierung der 2017 auf gesundheitsinformation.de veröffentlichten und zuletzt 2022 überarbeiteten umfangreichen Gesundheitsinformation zum Thema Rauchen initiiert. Zum Zeitpunkt der Fertigstellung dieses Rapid Reports liegt ein Textentwurf der aktualisierten Gesundheitsinformationen vor, welcher im nächsten Schritt den zur Stellungnahme berechtigten Institution zur Verfügung gestellt wird. Die Veröffentlichung der aktualisierten Texte wird nach Bearbeitung der Stellungnahmen voraussichtlich im Laufe des 3. Quartals 2025 veröffentlicht.

## 6 Fazit

Die kurze Übersicht über die Möglichkeiten des Tabakverzichts wurde auf [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) online veröffentlicht und zusätzlich in Form eines herunterladbaren und druckbaren Formats erstellt. Parallel dazu werden die auf [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) bereits veröffentlichten umfangreichen Informationen rund um das Thema Rauchen und Rauchverzicht aktualisiert und nach Abschluss des Stellungnahmeverfahrens in überarbeiteter Fassung veröffentlicht.

## 7 Literatur

1. Gemeinsamer Bundesausschuss. Früherkennung von Lungenkrebs bei Raucherinnen und Rauchern: G-BA nimmt Beratungen auf [online]. 2023 [Zugriff: 20.05.2025]. URL: <https://www.g-ba.de/presse/pressemitteilungen-meldungen/1155/>.
2. Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz. Verordnung über die Zulässigkeit der Anwendung der Niedrigdosis-Computertomographie zur Früherkennung von Lungenkrebs bei Rauchern [online]. 2024 [Zugriff: 14.05.2025]. URL: <https://www.recht.bund.de/bgbl/1/2024/162/VO.html>.
3. Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. Allgemeine Methoden; Version 7.0 [online]. 2023 [Zugriff: 02.09.2024]. URL: [https://www.iqwig.de/methoden/allgemeine-methoden\\_version-7-0.pdf](https://www.iqwig.de/methoden/allgemeine-methoden_version-7-0.pdf).

## **Anhang A Gesundheitsinformationen zur Tabakentwöhnung**

## Was hilft mir, mit dem Rauchen aufzuhören?

**Mit dem Rauchen aufzuhören, ist nicht leicht. Verschiedene Unterstützungsangebote und Behandlungen können aber dabei helfen, von Zigaretten und Co. loszukommen.**

Eine gesündere Lunge, kein Zigarettengeruch und mehr Geld im Portemonnaie: Es gibt viele gute Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören. Den meisten Raucherinnen und Rauchern fällt der Rauchstopp aber schwer – auch, weil das Nikotin im Tabak stark abhängig macht. Das führt zu unangenehmen Entzugerscheinungen, wenn man plötzlich aufhört. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten, die Chancen auf einen erfolgreichen Rauchstopp zu erhöhen. Dazu gehören:

- Beratungsangebote
- Nichtraucherurse und Entwöhnungsprogramme
- Medikamente ohne Rezept: Nikotinersatztherapien
- Medikamente auf Rezept: zum Beispiel Vareniclin

Wer Beratung, Kurse oder Programme mit Medikamenten kombiniert, hat die größten Erfolgchancen. Bei schwerer Tabakabhängigkeit können die Kosten für eine Nikotinersatztherapie oder das Mittel Vareniclin im Rahmen eines zertifizierten Entwöhnungsprogramms von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden.



Klappt der Rauchstopp nicht auf Anhieb, ist das kein Grund, sich entmutigen zu lassen. Oft braucht es mehrere Anläufe. Das ist normal – die meisten Menschen schaffen es irgendwann.

### Beratungsangebote

Oft ist die Hausärztin oder der Hausarzt eine wichtige erste Anlaufstelle und kann Fragen zur Entwöhnung beantworten. Auch Betriebsärztinnen und -ärzte, betriebliche Suchthilfen und Gesundheitsämter beraten zu Möglichkeiten der Tabakentwöhnung.

Außerdem bietet das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) eine kostenlose Online- und Telefon-Beratung an. Es verschickt auch kostenlose Selbsthilfematerialien, die beim Rauchstopp helfen sollen. Dazu gehören zum Beispiel Informationsbroschüren mit Tipps und Tricks oder ein Motivationskalender.



Informationen zu diesen Angeboten finden sich auf:  
[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)

### Nichtraucherurse und Entwöhnungsprogramme

Viele Entwöhnungsprogramme finden als Gruppenkurse statt. So kann man sich gegenseitig anspornen, Probleme gemeinsam besprechen und Lösungen austauschen.



In dieser Datenbank finden sich Kursangebote vor Ort:  
[www.anbieter-raucherberatung.de](http://www.anbieter-raucherberatung.de)

## Apps zur Unterstützung

Zertifizierte Apps sind eine weitere Möglichkeit, den Rauchstopp zu unterstützen (sogenannte Digitale Gesundheitsanwendungen, kurz DiGA). Sie können von der Ärztin oder dem Arzt verschrieben werden.



Hier gibt es eine Übersicht der DiGA zur Raucherentwöhnung:

<https://diga.bfarm.de>

## Medikamente ohne Rezept: Nikotinersatztherapien

Bei einer Nikotinersatztherapie wird das Nikotin aus dem Tabakrauch durch Nikotinpräparate wie Pflaster oder Kaugummis ersetzt. Für die Lunge und die Gesundheit ist der Tabakrauch die größte Belastung. Durch Nikotinpräparate wird das Einatmen von Tabakrauch vermieden und Entzugserscheinungen werden gelindert.

Eine Nikotinersatztherapie erhöht nachweislich die Chancen auf einen erfolgreichen Rauchstopp. Die Dosierung wird schrittweise verringert, um den Körper nach und nach vom Nikotin zu entwöhnen – solange, bis man ohne auskommt.

Nikotinpräparate sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Neben Pflastern und Kaugummis gibt es auch nikotinhaltige Lutschtabletten, Inhalationsgeräte und Sprays. Für welche Form man sich entscheidet, hängt von den persönlichen Vorlieben ab. Je nach Anwendungsart können Nikotinpräparate zu Nebenwirkungen führen wie Übelkeit, Reizungen der Mundschleimhaut und Juckreiz.

## Medikamente auf Rezept

Zur Raucherentwöhnung sind in Deutschland zudem die Wirkstoffe Vareniclin, Bupropion, und Cytisin zugelassen. Vareniclin unterstützt nachweislich den Rauchstopp, indem es Entzugserscheinungen lindert und das Vergnügen am Rauchen mindert. Mögliche Nebenwirkungen sind Übelkeit, vorübergehende Schlafstörungen oder seltsame Träume.

Ob Bupropion tatsächlich beim Rauchstopp hilft, ist unklar. Für Cytisin gibt es Hinweise, dass es den Rauchstopp unterstützen kann. Es ist aber unklar, ob das auch für Menschen mit schwerer Tabakabhängigkeit gilt.

Die Medikamente sind rezeptpflichtig, müssen also von einer Ärztin oder einem Arzt verschrieben werden. Manchmal sprechen medizinische Gründe gegen die Anwendung der Medikamente. Dies klärt man am besten mit der Ärztin oder dem Arzt.

### Gut zu wissen:

Einige Unterstützungsangebote und Medikamente werden von der Krankenkasse bezuschusst oder auch vollständig bezahlt. Über die Möglichkeiten der Kostenübernahme informiert man sich am besten bei der eigenen Krankenkasse.

