



**in Zusammenarbeit mit dem Dezernat für Fortbildung und Gesundheitsförderung der Bundesärztekammer und dem Wissenschaftlichen Aktionskreis Tabakentwöhnung (WAT) e.V.**

Nr. 4  
April  
2005

### Editorial

Die Resonanz auf die Frühjahrstagung des Wissenschaftlichen Aktionskreises Tabakentwöhnung (WAT) e.V. mit dem Themenschwerpunkt: „Tabakentwöhnung – niederschwelliger Zugang oder individualisierte Therapie?“, die am 16. März in Frankfurt stattfand, war immens: Mit 120 Anmeldungen wurde ein neuer Teilnehmerrekord erreicht! Diese Nachfrage bestätigt die Beobachtung, dass die Tabakentwöhnung derzeit stark im Trend liegt. Der Saal im Gästehaus der Universität war bis an seine Kapazitätsgrenze gefüllt, so dass die Veranstalter sich für die Frühjahrstagung in 2006 wohl nach einem neuen und größeren Tagungsort umsehen müssen.

Diese vierte Ausgabe des Newsletters steht ganz im Zeichen der in der letzten Ausgabe begonnenen Reihe „Aus der Praxis für die Praxis“. Drei Institutionen stellen ihre Angebote zur Tabakentwöhnung vor: Zum einen der Arbeitskreis Raucherentwöhnung der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen, der zusätzlich einige Studienergebnisse seiner intensiven Forschungstätigkeit vorstellt, dann das Universitätsklinikum Göttingen, das sich stark an dem Entwöhnungsprogramm des Tübinger Modells orientiert und schließlich die Suchtambulanz-Rauchersprechstunde am Klinikum Nord/Ochsenzoll in Hamburg.

Ihr Redaktionsteam

Martina Pötschke-Langer  
Peter Lindinger  
Anil Batra  
Wilfried Kunstmann

### Neuigkeiten

1. Die komplette „Leitlinie Tabakentwöhnung“, die in Auszügen in der ersten und zweiten Ausgabe dieses Newsletters vorgestellt wurde, ist inzwischen online: [www.awmf-online.de](http://www.awmf-online.de) (auch: <http://leitlinien.net>)
2. Unter der Adresse <http://www.treatobacco.net/> finden Sie auch auf Deutsch in fünf verschiedenen Abschnitten evidenzbasierte Informationen zur Behandlung der Tabakabhängigkeit.
3. Abstracts der Cochrane-Reviews zur Tabakentwöhnung finden sich unter [http://www.dphpc.ox.ac.uk/cochrane\\_tobacco/reviews.html](http://www.dphpc.ox.ac.uk/cochrane_tobacco/reviews.html)

### Inhaltsverzeichnis:

Neuigkeiten . . . . .	1
Veranstaltungen zur Tabakentwöhnung . . . . .	1-2
Schwerpunktthema: Aus der Praxis – für die Praxis – Teil II . . . . .	2-4

4. Der Newsletter der Society for Research on Nicotine and Tobacco (SRNT) findet sich unter [http://www.srnt.org/pubs/nl\\_02\\_05/pdf/SRNT\\_v11n1.pdf](http://www.srnt.org/pubs/nl_02_05/pdf/SRNT_v11n1.pdf)

5. <http://www2.mdanderson.org/app/aspire/site.html> lautet die URL für ein unterhaltsames, aber seriöses interaktives Multimedia-Programm für jugendliche Raucher.

6. In der Zeitschrift „Addiction“ werden in einem Supplement die Ergebnisse der englischen Tabakentwöhnungsdienste vorgestellt (<http://www.blackwell-synergy.com/servlet/useragent?func=synergy&synergyAction=showTOC&journalCode=add&volume=100&issue=s2&year=2005&part=null>).

Mehr dazu in einem der nächsten Newsletter.

### Veranstaltungen zur Tabakentwöhnung

#### Fortbildungen für Fachberufe

1. Heidelberger Curriculum Tabakabhängigkeit und Tabakentwöhnung – Basiswissen und praktische Anleitungen. Empfohlen von der Bundesärztekammer für die Fachkunde Suchtmedizin. Ärztinnen und Ärzte erhalten 5 Fortbildungspunkte der Landesärztekammer Baden-Württemberg.  
**Termine:** 24. Juni, 23. September, 28. Oktober und 25. November 2005 ( Novembertermin nur für Ärztinnen und Ärzte) (jeweils freitags 14–18 Uhr). Infos unter [www.tabakkontrolle.de](http://www.tabakkontrolle.de); Anmeldung unter [who-cc@dkfz.de](mailto:who-cc@dkfz.de)
2. Kursleiterschulung für das Gruppenprogramm „Eine Chance für Raucher – rauchfrei in 10 Schritten“ durch das Institut für Therapieforchung München. Infos unter <http://www.vtausbildung.de/praevention/10schritte.htm>; Anmeldung bei Olga Lichtig (E-mail: [lichtig@ift.de](mailto:lichtig@ift.de)) Tel.: 089/360804-68, Fax: 089/360804-69
3. Informationen zu einem 5tägigen „Tobacco Treatment Specialist Core Certification Training“ der University of Massachusetts Medical School, Worcester, Massachusetts, vom 25.–29. April und 19.–23. September finden sich unter [www.umassmed.edu/behavmed/tobacco](http://www.umassmed.edu/behavmed/tobacco).

### Kongresse/Tagungen:

4. Hamburger Suchttherapietage (mit 20stündigem WAT-Curriculum Tabakabhängigkeit und -entwöhnung)

Termin: 17.–20. Mai 2005, Programm unter [www.suchttherapietage.de](http://www.suchttherapietage.de); Anmeldung beim Kongressbüro „Suchttherapietage 2005“, Tel. 040 / 42803-4203, Fax: 040 / 42803-5121 oder unter [kontakt@suchttherapietage.de](mailto:kontakt@suchttherapietage.de).

5. Die 8. Deutsche Nikotin-Konferenz mit den Themenschwerpunkten Passivrauchen, Rauchen in der Schule und Möglichkeiten der Raucherentwöhnung findet am 27.–28. Mai 2005 in Erfurt statt. Infos unter <http://www.dgnf.de/raucherentwoehnung.html>

---

## SCHWERPUNKTTHEMA:

---

### Aus der Praxis – für die Praxis

(Die Beschreibung folgender Tabakentwöhnungsangebote wurde von den Anbietern selbst vorgenommen)

#### 1) Tabakentwöhnungsprogramm des Arbeitskreis Raucherentwöhnung der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Tübingen

#### Kontaktdaten:

Arbeitskreis Raucherentwöhnung der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Herrenberger Straße 23  
72072 Tübingen  
Fon: 0 70 71 – 2 98 73 46  
Fax: 0 70 71 – 440 330  
[mailto: akr@med.uni-tuebingen.de](mailto:akr@med.uni-tuebingen.de)  
<http://www.medicin.uni-tuebingen.de/ukpp/akr>

Leitung: PD Dr. med. Anil Batra

#### Mitarbeiterinnen:

- Dipl.-Psych. Martina Schröter
- Dipl.-Psych. Iris Torchalla
- Susan Collins, Ph.D
- Dr. med. Hubertus Friederich

Sprechzeiten: Montag – Freitag, 9–16 Uhr

#### Kursbeschreibung:

Das Tabakentwöhnungsprogramm „Nichtraucher in 6 Wochen“ wurde vom Arbeitskreis Raucherentwöhnung der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen konzipiert. KursleiterInnen der Kurse sind Diplom-PsychologInnen und Ärzte mit verhaltens- und suchttherapeutischer Zusatzqualifikation.

Der Kurs wird in Gruppen mit 8–10 TeilnehmerInnen an sechs Behandlungsterminen von je 90 Minuten Dauer durchgeführt. In diesem verhaltenstherapeutischen Verfahren findet der Entwöhnungsprozess in drei Schritten statt:

1. der Vorbereitung auf den Rauchstopp,
2. der akuten Entwöhnungsphase und
3. der Stabilisierung und Rückfallprophylaxe.

Jedem Raucher wird eine individuelle Empfehlung zur medikamentösen Unterstützung gegeben.

Zu Beginn erfolgt eine ausführliche Information über die Entstehung und die Risiken der Tabakabhängigkeit und eine Erarbeitung und Abwägung der Vor- und Nachteile der Abstinenz. Das Ziel ist eine Verstärkung der Abstinenzmotivation. Die Selbstbeobachtung soll die Funktion des Rauchens im Alltag

sichtbar machen und dient der Vorbereitung für den Rauchstopp mittels der Punkt-Schluss-Methode.

Die Teilnehmer legen in der 2. Kurswoche einen verbindlichen Rauchstopftermin fest, der zwischen der 2. und der 3. Therapiesitzung liegen sollte.

In den folgenden Sitzungen werden Strategien zur Reiz- und Verhaltenskontrolle vermittelt und alternative Verhaltensweisen zum Rauchen aufgebaut. Ein weiteres Ziel ist die Steigerung der Kompetenz im Umgang mit Versuchungs- und rückfallkritischen Situationen, dazu werden durch Rollenspiele und kognitive Modelle Bewältigungsstrategien zur Vermeidung von Rückfällen erarbeitet.

Zusätzlich werden alternative Methoden zum Umgang mit Stress, Konflikten, Langeweile usw. besprochen sowie Informationen zur Ernährungsumstellung, Gewichtskontrolle und körperlichen Bewegung gegeben. In der letzten Sitzung lernen die Teilnehmer, mit potentiellen Rückfällen nach Therapieende umzugehen.

Das Programm ist interaktiv angelegt. Seine Struktur ermöglicht es, individuell und flexibel auf die Bedürfnisse der Gruppe und der einzelnen Teilnehmer einzugehen.

Die Kursgebühr beträgt pro Person 125,- Euro und wird bei Vorlage einer Teilnahmebestätigung zum Teil von den Krankenkassen zurückerstattet. Anfallende Kosten für Medikamente sind von den Teilnehmer/innen selbst zu tragen.

Ein Antrag auf Zulassung nach § 20 durch den BKK Bundesverband wurde gestellt. Bisher erfolgte die informelle Zusage der Anerkennung nach § 20.

Die Kursinhalte sind in Form eines Selbsthilfemanuals erhältlich (Batra A, Buchkremer G. „Nichtraucher in 6 Wochen: Ein Selbsthilfeprogramm für alle, die das Rauchen aufgeben wollen“. Ratingen: Preuss 1997). Das Therapeutenmanual wurde ebenfalls publiziert und ist im Buchhandel zu beziehen (Batra A, Buchkremer G. Tabakentwöhnung. Ein Leitfaden für Therapeuten. Stuttgart: Kohlhammer 2004).

#### Daten zur Inanspruchnahme:

2004: 14 Raucherentwöhnungskurse mit insgesamt rund 140 Teilnehmer/innen

2003: 23 Raucherentwöhnungskurse mit insgesamt rund 230 Teilnehmer/innen.

#### Studienergebnisse:<sup>1</sup>

##### Raucherentwöhnung im ambulanten Setting

Aktuelle Studie, Behandlung von 2002 bis 2003, Auswertung derzeit noch nicht abgeschlossen.

Behandlung von n = 202 Rauchern mit der Standardtherapie, einer Kombination von verhaltenstherapeutischer Gruppenbehandlung (Batra & Buchkremer 2004) und angepasster Nikotin-ersatztherapie.

Methode	Abstinenz bei Kursende	Abstinenz nach 1 Jahr
Standardtherapie	76%	39% (29%)

##### Raucherentwöhnung in Arztpraxen (Batra et al. 1994)

Vergleich von Bibliothherapie (Selbsthilfemanual des AKR: „Nichtraucher in 6 Wochen“ in Kombination mit Nikotinpflaster)

1) In Klammern die Angaben zur kontinuierlichen Abstinenz

und Standardtherapie (verhaltenstherapeutische Gruppenbehandlung in Kombination mit Nikotinplaster), n = 232.

Methode	Abstinenz bei Kursende	Abstinenz nach 1 Jahr
Bibliotherapie	48%	18%
Gruppenbehandlung	64%	20%

**Raucherentwöhnung bei Frauen** (Heuer-Jung, Batra & Buchkremer 1996; Batra, Schupp & Buchkremer 1999a)

Behandlung von Schwangeren, Frauen mit gynäkologischen Risikofaktoren und gesunden Frauen (n = 257) mit einer professionell durchgeführten Behandlung ohne Nikotinersatztherapie

Methode	Abstinenz bei Kursende	Abstinenz nach 1 Jahr
Gruppentherapie	67%	26% (24%)
Einzeltherapie	68%	37% (32%)
Einzeltherapie für Schwangere	70%	10% (10%)
Kontrollgruppe	10%	13% (3%)

**Raucherentwöhnung bei stark abhängigen Rauchern** (Batra, Schupp & Buchkremer 1998; Batra, Schupp & Buchkremer 1999b)

Behandlung von n=60 stark abhängigen Rauchern (FTND > 6) mit modifizierter verhaltenstherapeutischer Gruppentherapie und einer Hochdosis-Nikotinsubstitution. Die Vergleichsgruppe (n = 44) erhielt die Standardtherapie (verhaltenstherapeutische Gruppenbehandlung in Kombination mit Nikotinplaster)

Methode	Abstinenz bei Kursende	Abstinenz nach 1 Jahr
Standardtherapie: VT + Nikotinplaster	57%	7%
Modifizierte VT + Nikotinplaster + Nikotinasensspray	83%	32%

**Raucherentwöhnung in Betrieben** (Schröter et al 2005, eingereicht)

Behandlung von jeweils n = 38 Mitarbeitern von Großunternehmen mit der Standardtherapie bzw. einer modifizierten Therapie mit dem Fokus auf Rückfallmanagement. Die Studie wurde 2001 durchgeführt.

Methode	Abstinenz bei Kursende	Abstinenz nach 1 Jahr
Standardtherapie	42%	29% (21%)
Rückfallmanagementtherapie	42%	17% (15%)

#### Literatur zum Raucherentwöhnungsprogramm „Nichtraucher in 6 Wochen“:

Batra A (2000). Tabakabhängigkeit. Biologische und psychologische Entstehungsbedingungen und Therapiemöglichkeiten. Darmstadt: Steinkopff.

Batra A, Brömer A, Grüniger K, Schupp P, Buchkremer G (1994) Verhaltenstherapeutische Raucherentwöhnung in Arztpraxen. Verhaltensmodifikation und Verhaltensmedizin 15: 364–376

Batra A, Buchkremer G (2004). Tabakentwöhnung. Ein Leitfaden für Therapeuten. Stuttgart: Kohlhammer.

Batra A, Schupp PE, Buchkremer G (1998) Die Behandlung von schwerabhängigen Rauchern mit Nicotinplaster und Nicotinasensspray. In: Hausteil KO (Hrsg.) Rauchen und Nikotin – Aktuelle Beiträge zur Raucherentwöhnung. Perfusion, Nürnberg, pp 59–68

Batra A, Schupp PE, Buchkremer G (1999a) Tabakentwöhnung bei schwangeren Frauen oder Raucherinnen mit gesundheitlichen Risikofaktoren. Sucht 45:339–345

Batra A, Schupp PE, Buchkremer G (1999b) Combined use of nicotine replacement products in highly dependent smokers – effectiveness of nasal spray and patch. Nicotine & Tobacco Research, 1:188–189

Heuer-Jung V, Batra A, Buchkremer G (1996) Raucherentwöhnung bei speziellen Risikogruppen: Schwangere Frauen und Raucherinnen mit Kontrazeptiva-einnahme. Praxis der Klinischen Verhaltensmedizin und Rehabilitation 34:114–117

Schröter M, Collins S, Frittrang T, Buchkremer G, Batra A (eingereicht 2005). Randomized Controlled Trial of Relapse Prevention and a Standard Behavioral Intervention with Adult Smokers

## 2) Raucherentwöhnungsprogramm des Universitätsklinikums Göttingen

### Ansprechpartner:

Dipl.-Psych. Dorothea Felten  
Raucherentwöhnungsambulanz,  
Abteilung Kardiologie und Pneumologie  
Tel: 0551 / 39-6322  
Email: d.felten@med.uni-goettingen.de  
Internet: [http://www.herzzentrum.med.uni-goettingen.de/fuer\\_patienten/11\\_DEU\\_HTML.htm](http://www.herzzentrum.med.uni-goettingen.de/fuer_patienten/11_DEU_HTML.htm)  
Prof. Dr. med. Stefan Andreas, Oberarzt (Leiter des Programms)  
Email: sandreas@med.uni-goettingen.de  
Bereich Humanmedizin, Georg-August-Universität Göttingen,  
Robert-Koch-Str. 40, 37075 Göttingen

### Öffnungszeiten der Ambulanz:

variabel, je nach Kursangebot

### Kursdauer / Teilnehmerzahl:

Die Kurse umfassen sechs Sitzungen von jeweils 90-120 Minuten. Vor Beginn des Kurses führt die Kursleiterin zusätzlich ein individuelles Vorgespräch mit den Kursteilnehmern (Raucheranamnese, Bestimmung des CO in der Ausatemluft). Die Sitzungen finden im wöchentlichen Abstand in den Räumen des Universitätsklinikums statt. Die maximale Teilnehmerzahl pro Kurs umfasst zwölf Personen.

### Kosten:

Der Kurs kostet 120 Euro. Die meisten Krankenkassen bieten ihren Versicherten an, bei einer Teilnahme von mindestens 80 % der Kurssitzungen, 75 Euro der Kurskosten zu übernehmen. Tabakentwöhnungsmethode:

(Kognitiv-)verhaltenstherapeutisches Programm mit pharmakologischer Unterstützung (Nikotinsubstitution)

### Elemente:

1) Phase der Selbstbeobachtung / Vorbereitung der Abstinenz (Verhaltensanalyse, Motivationswaage)

**Herausgeber:**  
Deutsches Krebsforschungszentrum  
WHO-Kollaborationszentrum für Tabakkontrolle in Zusammen-  
arbeit mit dem Dezernat für Fortbildung und Gesundheits-  
förderung der Bundesärztekammer und dem  
Wissenschaftlichen Aktionskreis Tabakentwöhnung (WAT) e.V.

**Verantwortlich für den Inhalt:**  
Dr. Martina Pötschke-Langer

**Redaktion:**  
Dr. Martina Pötschke-Langer, Dipl.-Psych. Peter Lindinger,  
PD Dr. Anil Batra, Dr. Wilfried Kunstmann

2) Stichtag per Schlusspunktmethode  
3) Stabilisierung, u.a. durch Suche nach Rauchalternativen und  
Belohnungen, Vereinbarungen/Wetten, Einbeziehung des sozia-  
len Umfeldes, Progressive Muskelentspannung  
4) Rückfallprophylaxe (Rollenspiele, Besprechen von Rückfall-  
kritischen Situationen, Erstellen eines Rückfallkrisenplans)  
Nach dem Manual: Batra A, Buchkremer G (2004): Tabakent-  
wöhnung – ein Leitfaden für Therapeuten. Stuttgart: Kohl-  
hammer Verlag

#### **Daten zur Inanspruchnahme in 2004:**

Es wurden im Jahr 2004 16 Kurse durchgeführt. Insgesamt  
haben 197 Klienten teilgenommen, wobei nur diejenigen  
gezählt sind, die zu Beginn des Kurses auch Raucher waren.  
Zusätzlich kommen noch ca. 4 Exraucher hinzu, die das  
Programm zur weiteren Stabilisierung besucht haben.

#### **Durchführung der Kurs-Evaluation:**

1) Telefoninterview 6 Monate nach Ende des Kurses,  
2) 12 Monate nach Ende des Kurses persönliches Interview  
sowie CO-Messung  
erhobene Daten: Punktprävalenz, kontinuierliche Prävalenz (d.h.  
Frage nach Rückfälligkeit), Anzahl Zigaretten/Tag, Dauer, die  
nicht geraucht wurde, Dauer der Medikamenteneinnahme/-ver-  
wendung, Grund für Rückfall

#### **Besonderheit des Angebots:**

Das Programm geht sowohl auf verhaltenstherapeutische als  
auch auf pharmakologische Aspekte ein. Die Qualität der thera-  
peutischen Arbeit ist gewährleistet, da die Kurse von einer spe-  
ziell fortgebildeten Diplom-Psychologin durchgeführt werden.  
Durch den Standort der Raucherentwöhnungsambulanz direkt  
in der Universitätsklinik ist auch die notwendige medizinische  
Betreuung direkt vor Ort nutzbar. Die Auswahl der Raucher-  
entwöhnungshilfen erfolgt nach internationalen Richtlinien. Die  
parallel laufenden Kurse werden ständig durchgeführt und der  
großen Nachfrage entsprechend immer wieder neu angeboten.  
Das Raucherentwöhnungsprogramm ist also nicht nur aufgrund  
seines ganzheitlichen methodischen Ansatzes zu empfehlen,  
sondern auch aufgrund seiner strukturellen Vorteile, nämlich  
der zeitlichen und räumlichen Gegebenheiten. Eine Publikation  
ist in Vorbereitung.

Dipl.-Psychologe  
Bruno Sievers  
Tel: siehe oben  
Mail: [bruno.sievers@k-nord.lbk-hh.de](mailto:bruno.sievers@k-nord.lbk-hh.de)

Internet [www.nichtrauchen-hamburg.de](http://www.nichtrauchen-hamburg.de)

#### **Öffnungszeiten:**

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Raucherentwöhnungskurse können über die Sprechstunde  
vereinbart werden; zusätzlich finden extern Entwöhnungskurse  
für Firmen statt.

#### **Kursdauer / Teilnehmerzahl:**

10 wöchentliche Gruppensitzungen mit 10–12 Teilnehmern.  
Die einzelnen Termine dauern jeweils etwa 90 Minuten.

#### **Kosten:**

Die Kosten belaufen sich auf 159 Euro.  
Bei Teilnahme an mindestens 8 Sitzungen, beteiligen sich die  
Krankenkassen mit ca. 70% an den Kosten.

#### **Tabakentwöhnungsmethode:**

Die Entwöhnungskurse basieren auf dem Programm  
„Rauchfrei in 10 Schritten“, einem Trainingsprogramm mit  
Elementen aus der Verhaltenstherapie, das vom IFT München  
entwickelt wurde. Die Methode der Selbstkontrolle, in der die  
Raucher schrittweise ihr Rauchverhalten kennen lernen und  
verändern können, ist ein wichtiges Element in diesem  
Programm.

#### **Daten zur Inanspruchnahme in 2004:**

Es wurden in 2004 regelmäßig die Rauchersprechstunde durch-  
geführt und 7 Entwöhnungskurse angeboten.

#### **Durchführung der Kurs-Evaluation:**

Es wurden 20 Kurse mit insgesamt 164 Teilnehmern evaluiert.  
Im Durchschnitt lag bei allen Teilnehmern nach dem  
Fagerströmtest eine starke Tabakabhängigkeit vor. Unmittelbar  
nach Beendigung der Kurse waren 63% abstinent, 35% hatten  
einen reduzierten Konsum, 2% unverändert.  
Besondere Wirkfaktoren stellten die soziale Unterstützung  
innerhalb des Gruppensettings, die Selbstkontrolle durch  
Selbstbeobachtung, die Nikotinsubstitution und die Intensität  
der Therapie dar.  
Eine katamnestiche Nachbefragung an einer Teilstichprobe  
ergab nach durchschnittlich 9,9 Monaten einen Abstinenzstatus  
bei 25,9 % der Rückläufe (Rücklauf 53.7%).

#### **Besonderheiten:**

Alle Kursleiter sind qualifizierte Suchttherapeuten und im  
Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen im KNO tätig.  
Ergänzung des Programms durch Nikotinsubstitution.

### **3) Raucherentwöhnungsprogramm des Klinikum Nord/ Ochsenzoll**

Klinikum Nord/Ochsenzoll  
Suchtambulanz-Rauchersprechstunde Haus 32 EG  
Langenhorner Chausse 560  
22419 Hamburg

#### **Ansprechpartner:**

Sozialtherapeutin  
Carola Burghard  
Tel: 040/1818-873330  
Mail: [carola.burghard@k-nord.lbk-hh.de](mailto:carola.burghard@k-nord.lbk-hh.de)