



ABC-Methode

Faktenblatt für Fachkreise

Medizinische Kurzberatung zur Rauchentwöhnung: Die ABC-Methode

Wie man das Thema Rauchentwöhnung bei Patient:innen ansprechen kann

Das Deutsche Krebsforschungszentrum sowie die EU-Kommission geben ein tabakfreies Deutschland beziehungsweise eine tabakfreie Europäische Union als Ziel für das Jahr 2040 aus.¹⁻² Um dieses Ziel zu erreichen, ist es wichtig, dass Raucher:innen niedrigschwellige Unterstützungsangebote erhalten.

Die Bereitstellung einer medizinischen Kurzberatung ist eine klinisch erprobte, vorbeugende Maßnahme, die jedes medizinische Fachpersonal durchführen kann.³ Es ist weiterhin wichtig, bei jeder Gelegenheit Ratschläge zu geben, da Raucher:innen möglicherweise mehrere Versuche unternehmen, um erfolgreich mit dem Rauchen aufzuhören.⁴⁻⁵ Darüber hinaus können Patient:innen an einen Spezialisten für Rauchentwöhnung überwiesen werden. Wenn sie im Krankenhaus oder über eine örtliche Rauchentwöhnungsberatung Unterstützung beim Rauchen erhalten, ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie mit dem Rauchen aufhören, dreimal höher.⁶

Im deutschsprachigen Raum empfiehlt die S3-Leitlinie zu Rauchen und Tabakabhängigkeit⁷ die **ABC-Methode**⁸⁻⁹ ("Ask", "Brief Advice", "Cessation Support"), die im Folgenden dargestellt werden soll. Als Kurzintervention umfasst sie im Wesentlichen die drei Schritte fragen, beraten und unterstützen:

ASK – FRAGEN Sie nach und dokumentieren Sie den Rauchstatus

BRIEF ADVICE – BERATEN Sie den Patienten oder die Patientin:

- **Empfehlen Sie den Rauchstopp und beraten Sie individuell** und darauf bezogen, was der Person persönlich wichtig ist (z.B. Gesundheit, Familie, oder Finanzielles).
- **Erkennen Sie an, dass ein Rauchstopp zwar schwierig, aber möglich ist.** Jeden Tag hören Menschen mit dem Rauchen auf, auch wenn sie manchmal ein paar Anläufe benötigen. Wichtig ist es, es immer wieder zu versuchen und nicht aufzugeben.
- **Ermutigen Sie und bieten Sie Unterstützung an.** Manche Personen werden nicht sofort aufhören wollen, aber sie sollten wissen, dass Sie ihnen Hilfe anbieten können, wann immer sie bereit dazu sind.

CESSATION SUPPORT – UNTERSTÜTZEN Sie beim Rauchstopp:

- Bieten Sie verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten an. Nicht jede rauchende Person ist für die gleiche Art der Unterstützung geeignet. Helfen Sie der Person, damit sie die für sie passende finden kann.
- Verschreiben Sie eine Nikotinersatztherapie zur Behandlung von Entzugssymptomen. Überwachen Sie den Entzug und passen Sie die medikamentöse Behandlung entsprechend an.
- Der beste Weg, mit dem Rauchen aufzuhören, ist eine Kombination aus therapeutischer Unterstützung und Medikamenten zur Rauchentwöhnung. Verweisen Sie dazu den Patienten oder die Patientin an spezialisierte Stellen zur Rauchentwöhnung.

Referenzen

1. European Commission. *Europe's Beating Cancer Plan*. European Commission; 2021. Abgerufen am 11 August 2023. https://health.ec.europa.eu/system/files/2022-02/eu_cancer-plan_en_0.pdf
2. Graen L, Schaller K. *Strategie für ein tabakfreies Deutschland 2040*. Deutsches Krebsforschungszentrum; 2021. Abgerufen am 11 August 2023. https://www.dkfz.de/de/krebspraevention/Downloads/pdf/Buecher_und_Berichte/2021_Strategie-fuer-ein-tabakfreies-Deutschland-2040.pdf
3. Lee D, Lee YR, Oh IH. Cost-effectiveness of smoking cessation programs for hospitalized patients: A systematic review. *Eur J Health Econ*. 2019;20(9):1409–24. <https://doi.org/10.1007/s10198-019-01105-7>
4. National Institute for Clinical Excellence. *Tobacco: Preventing uptake, promoting quitting and treating dependence (NG209)*. Veröffentlicht am 30 November 2021. Aktualisiert am 16 Januar 2023. Abgerufen am 11 August 2023. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng209/>
5. Fu SS, Partin MR, Snyder A, et al. Promoting repeat tobacco dependence treatment: Are relapsed smokers interested? *Am J Manag C*. 2006;12(4):235–43. Abgerufen am 12 September 2023. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16610925/>
6. Bauld L, Hiscock R, Dobbie F, et al. English stop-smoking services: One-year outcomes. *Int J Env Res Pub He*. 2016;13(12):1175. <https://doi.org/10.3390/ijerph13121175>
7. Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde, Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie e.V., Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, et al. *S3-Leitlinie Rauchen und Tabakabhängigkeit: Screening, Diagnostik und Behandlung. Version 3.1*. Abgerufen am 11 August 2023. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/076-006>
8. Kastaun S, Leve V, Hildebrandt J, et al. Training general practitioners in the ABC versus 5As method of delivering stop-smoking advice: A pragmatic, two-arm cluster randomised controlled trial. *ERJ Open Res*. 2021;7:00621-2020. <https://doi.org/10.1183/23120541.00621-2020>
9. McRobbie H, Bullen C, Glover M, et al. New Zealand smoking cessation guidelines. *NZ Med J*. 2008;121(1276):57-70. Abgerufen am 30 August 2023. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18574510/>