

---

## SMS helfen beim Zigarettenverzicht

r -- Free C, Knight R, Robertson S et al. Smoking cessation support delivered via mobile phone text messaging (txt2stop): a single-blind, randomised trial. Lancet 2011 (2. Juli); 378: 49-55

[\[LINK\]](#)

---

Zusammenfassung: Peter Ritzmann

Wie wir alle wissen, tun sich viele Zigarettenrauchende schwer mit dem Aufhören. Angesichts der grossen gesundheitspolitischen Bedeutung wurden und werden immer wieder neue Ansätze gesucht, um den Abstinenzwilligen zu helfen, ihre Sucht zu überwinden. Moderne Kommunikationsmittel wie das Mobiltelefon könnten, geschickt eingesetzt, ebenfalls einen Nutzen bringen. In dieser britischen Studie wurden automatisch generierte Kurzbotschaften (SMS) an die 5'800 Teilnehmenden verschickt. Nach dem Zufall handelte es sich bei der einen Hälfte um Botschaften, die zum Ausstieg und zum Durchhalten motivieren sollten. Die Kontrollgruppe erhielt neutrale Botschaften, in denen z.B. für das Mitmachen in der Studie gedankt wurde.

Sechs Monate nach Beginn der Studie waren 11% der Teilnehmenden in der Interventionsgruppe abstinent geblieben. In der Kontrollgruppe hatten dies nur 5% geschafft. Die Studienverantwortlichen empfehlen die Aufnahme solcher SMS-Dienste in Rauchentwöhnungsprogramme.

*Hilfestellungen für abstinenzwillige Rauchende verdoppeln jeweils etwa die Chance für den Ausstieg. Das scheint für Kurzinterventionen von Ärztinnen und Ärzten, für Gruppentherapien, für Medikamente und gemäss dieser Studie auch für motivierende SMS-Botschaften in einem ähnlichen Ausmass zu gelten. Weniger klar ist hingegen, wie weit sich diese Effekte kombinieren lassen. Ein SMS-Dienst ist eine vergleichsweise kostengünstige Intervention. Ein entsprechendes Angebot der Lungenliga oder den Suchtpräventionsstellen wäre sicher zu begrüßen. Möglich ist allerdings, dass der Nutzen eines solchen Angebotes abnimmt, wenn es den Nimbus des Neuen verloren hat.*

Zusammengefasst von Peter Ritzmann