



Die RauS-Studie – Individuelle Strategien, mit dem Rauchen aufzuhören

Einige zentrale Ergebnisse

Dr. Bernd Werse, Goethe-Universität Frankfurt, Centre for Drug Research

Mitarbeit: Kirsten Lehmann, Silke Kuhn und Heino Stöver

Fachtagung „Tobacco Harm Reduction – Innovative Rauchentwöhnungsstrategien“, Frankfurt University of Applied Sciences, 18.10.2023

Ausgangslage

- Bislang wenige Erkenntnisse dazu, was wirklich dabei hilft, mit dem Rauchen aufzuhören, u.a. aus der repräsentativen DEBRA-Studie
- Einige wenige als evidenzbasiert geltende Rauchstoppmethoden: ärztliche bzw. telefonische Beratung, Einzel-/Gruppentherapie, Nikotinersatz (Kaugummi, Pflaster u.a.) und medikamentengestützte Behandlung – werden aber nur bei einem kleinen Teil der Rauchstoppversuche angewendet (DEBRA: **insgesamt** 13% beim letzten Rauchstoppversuch)
- Häufigste Methode: „eigene Willenskraft“ (60%)
- Ziel von **RauS**: Näheres über die Vielfalt von Ausstiegsversuchen erfahren - u.a. weitere Faktoren, die unterstützend oder störend wirken können

Methodisches Vorgehen

- Online-Befragung mit dem Ziel einer möglichst großen Stichprobe
- Nicht repräsentativ, aber durch Stichprobengröße aussagefähig
- Einige Fragen zwecks Vergleich aus DEBRA-Studie übernommen
- Zentral: Fragen zu unterstützenden und hemmenden Faktoren
- Rekrutierung vorwiegend online: Social Media, YouTube-Videos, Mailinglisten, Podcasts, später auch Social-Media-Werbung

Stichprobe

- Stichprobe nach Bereinigung: **6.192 Personen**
- „Bias“ wegen Propagierung durch „Dampfer-Influencer“, deshalb Aufteilung in 2 Gruppen:
 - mit E:** jemals E-Zigaretten (o.ä.) zu Rauchstoppversuch genutzt (n=3.690)
 - ohne E:** niemals E-Zigaretten zu Rauchstoppversuch genutzt (n=2.502)

Soziodemographische Daten

	Mit E	Ohne E
Geschlecht: männlich	82%	58%
Durchschnittsalter	44 J.	47 J.
Haushalts-Nettoeinkommen unter 2.500 €	48%	55%
Schulabschluss: (mindestens) Abitur	37%	44%

Die Stichprobe teilt sich auf in:

- 32% aktuell Rauchende (Zigaretten, Pfeife o.ä.)
- 7% aktuell Cannabis Konsumierende, die keinen Tabak rauchen
- 48% nicht rauchende aktuell E-Zigaretten Konsumierende
- 13% ohne jeglichen Konsum inhalierbarer Substanzen/Produkte

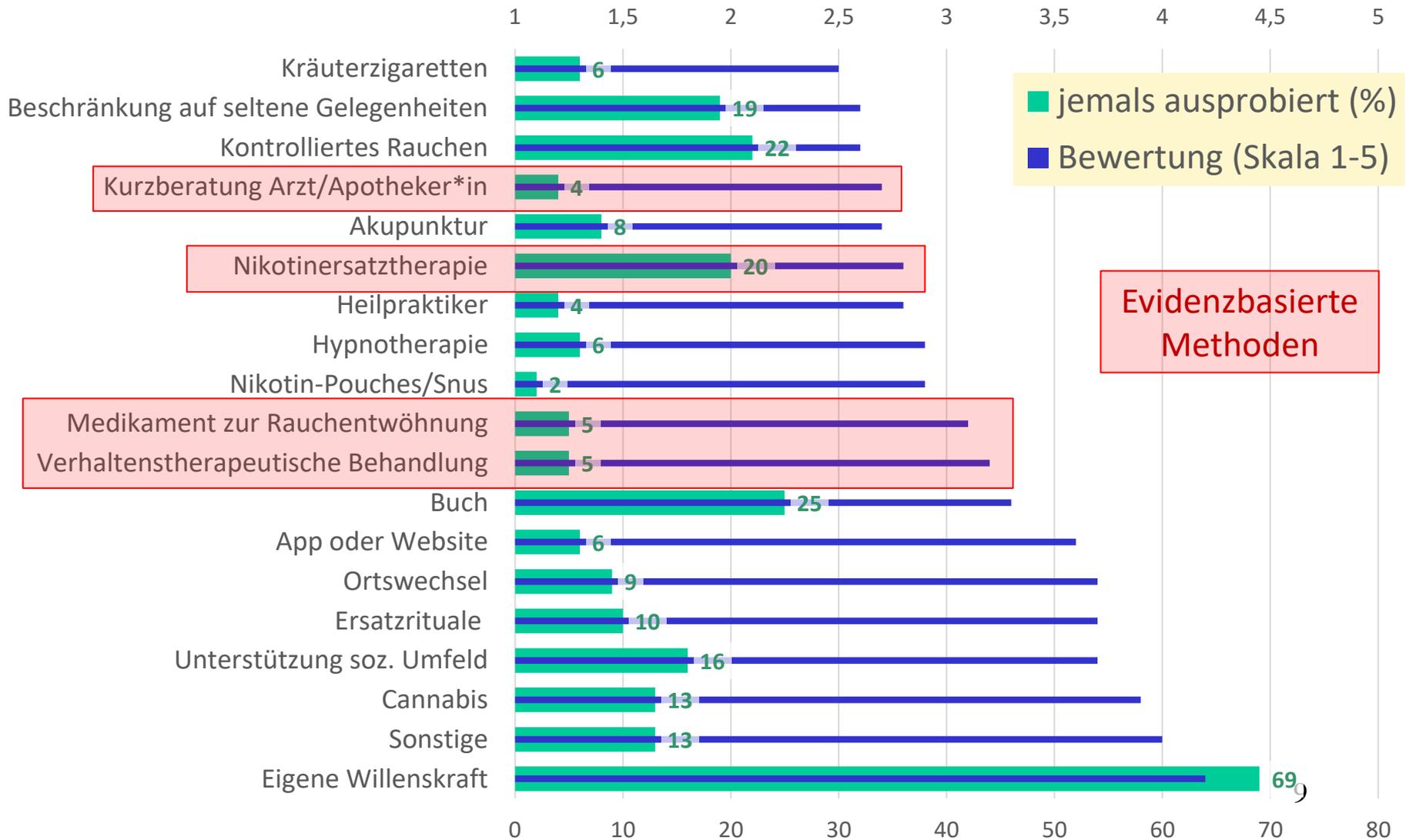
Motivation zu Rauchstopp/ Reduktion

- **93% haben mindestens einmal versucht, mit dem Rauchen aufzuhören**
- Unter denjenigen, die **aktuell Zigaretten rauchen**, geben:
 - 26% an, dass sie (eigentlich) nicht aufhören wollen,
 - 15% an, dass sie noch nicht darüber nachgedacht haben, wann sie aufhören wollen,
 - Rest will bald aufhören
- Von denjenigen, die nicht aufhören wollen, geben:
 - 39% an, den Konsum etwas reduzieren zu wollen (z.B. weniger pro Tag)
 - 29% an, den Konsum deutlich reduzieren zu wollen (z.B. auf besondere Gelegenheiten)

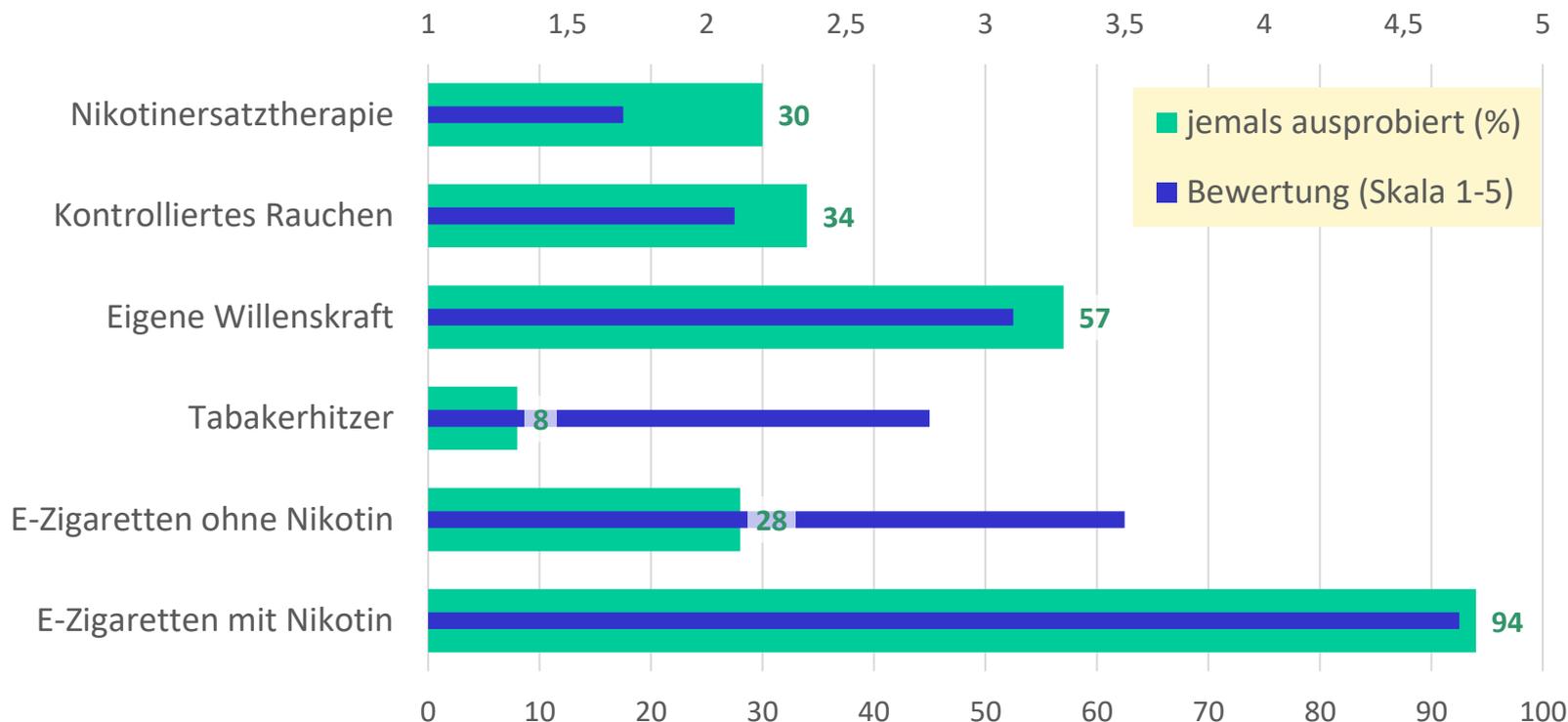
Konsumreduktion

- 46% haben mindestens einmal versucht, ihren Konsum zu reduzieren (ohne aufhören zu wollen); hinzu kommen 15%, die ihren Konsum unbewusst reduziert haben
- 52% waren damit vorübergehend erfolgreich, 10% haben dauerhaft ihren Konsum reduziert und 14% später ganz aufgehört
- Dauerhaft Erfolgreiche haben dafür im Schnitt etwa fünf Reduktionsversuche gebraucht
- Gänzlich Erfolglose haben fast doppelt so viele solcher Versuche hinter sich

Maßnahmen zum Rauchstopp (nur Befragte ohne E)



Maßnahmen zum Rauchstopp (nur Befragte mit E, Auswahl)



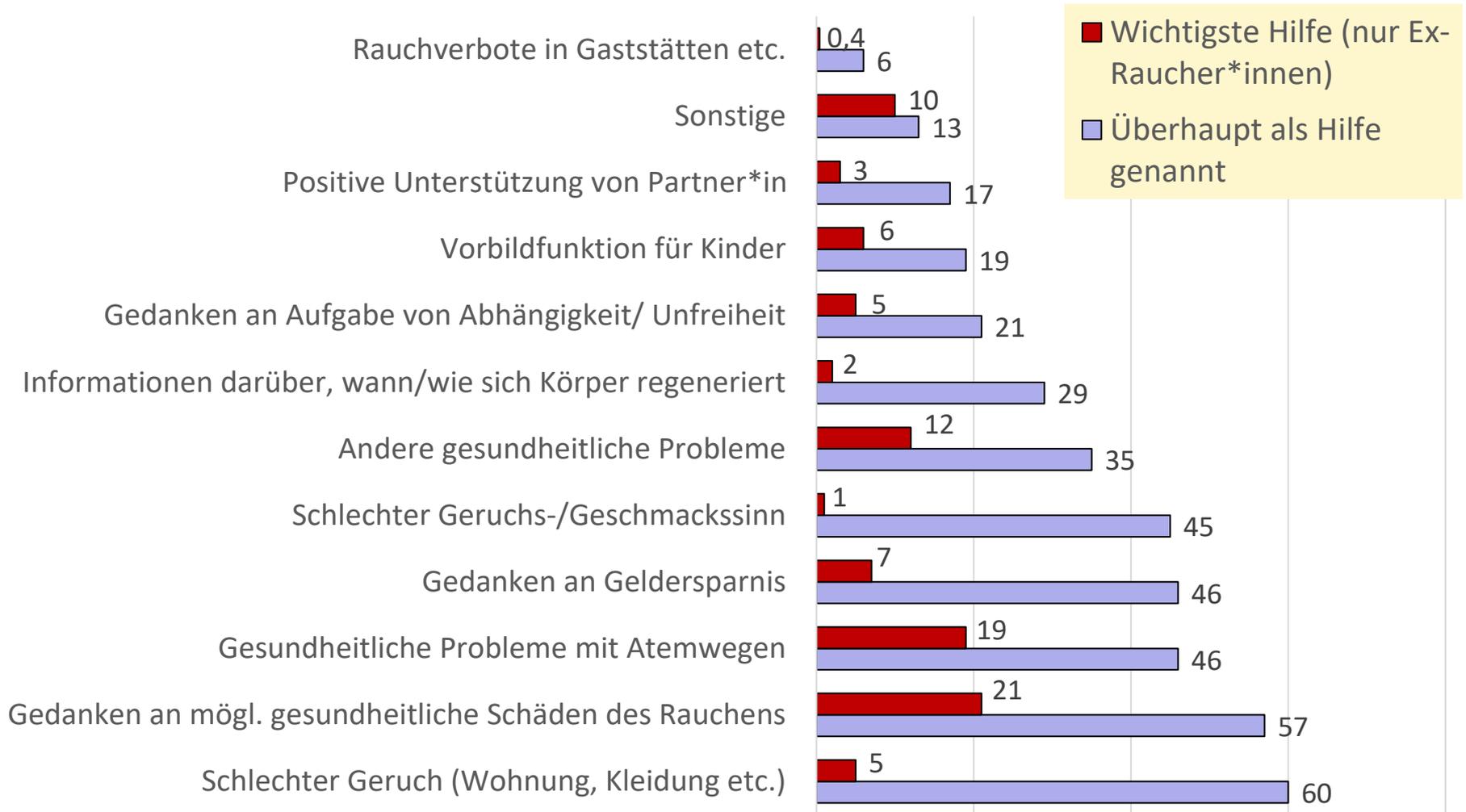
Ähnliche Ergebnisse bei der Frage an die nicht Rauchenden, welches die entscheidende Methode zum Rauchstopp war

Ersatzrituale und sonstige Methoden zum Rauchstopp

- Häufigste Einzelnennung für Ersatzrituale: Kaugummis, gefolgt von Essbarem (Süßigkeiten, Obst, Gemüse etc.)
- Sonstige: breit gefächert, u.a. Krankheiten o.ä. als Einstieg in den Ausstieg, Schwangerschaft/Geburt, Drogenerfahrungen u.a.

Bsp. „mit einem Kumpel so dermaßen das Hirn weggesoffen und geraucht wie ein Idiot, so dass ich am nächsten Tag keine Zigarette rauchen konnte. So war der erste Tag gemeistert.“

Hilfe zur Motivation, mit dem Rauchen aufzuhören (Auswahl; %)



Sonstige Hilfen zur Motivation

- Nach E-Zigaretten und gesundheitsbezogenen Faktoren häufigste Nennungen:
 - Schwangerschaft
 - keine Lust mehr/nicht mehr geschmeckt
 - Verbesserung Kondition/sportl. Leistung
- Zahlreiche weitere breitgefächerte Antworten

Probleme/Hindernisse, mit dem Rauchen aufzuhören (alle Befragte; %; Auswahl)

ritualisierte Rauchpausen (Arbeit, Studium etc.)	61
ritualisierte Zigarette zum Kaffee	60
ritualisierte Zigarette zu alkoholischen Getränken	52
Rauchende im sozialen Umfeld/Freundeskreis	45
Craving/ Verlangen nach Zigaretten/Rauchen	43
andere Situationen mit `Triggerfunktion` (z.B. Weg zum Bus, Wartesituation)	43
generelle Tagesstruktur, in die Zigarettenpausen eingebaut waren	42
Reizbarkeit/Unruhe	35
erhöhter Appetit und/oder Gewichtszunahme	17
depressive Verstimmungen oder Depressionen	14
Konzentrationsschwäche	10
Schlafprobleme	9
Kopfschmerzen	4

Fazit: Rauchstopp

- E-Zigaretten: mittlerweile ein relevanter Faktor, mit dem Rauchen aufzuhören, v.a. unter Männern
- „Evidenzbasierte“ Methoden: am ehesten Nikotinersatzprodukte genutzt, aber schlecht bewertet
- „Eigene Willenskraft“ als meistgenutzte Methode (neben E-Zigaretten) häufig unterstützt durch vielfältige individuelle Methoden/Hilfsmittel
- Motivation: vor allem (mögliche) gesundheitliche Folgen
- Bei einem Teil der Rauchenden ist Konsumreduktion erfolgversprechend
- Ritualisierung ist größtes Hemmnis für Rauchstopp, deutlich wichtiger als etwa Entzugserscheinungen
- Mit dem Rauchen aufhören: meistens ein Prozess mit mehreren Versuchen
- Fokus auf „Nikotinabhängigkeit“ bei Rauchentwöhnung muss dringend überdacht werden
- Stärkerer Fokus auf Schadensminimierung (E-Zig., andere Alternativen, Reduktion u.a.) – kann vielen beim Ausstiegsprozess helfen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Bernd Werse, werse@em.uni-frankfurt.de



„RauS“-Logo:

