

# Wo ein Wille, da ein Weg!

Ergebnisse der GfK-Repräsentativstudie  
vom August 2015 zu den

Faktoren für eine erfolgreiche  
R A U C H E R E N T W Ö H N U N G



## Vorwort

Rauchen ist die häufigste vermeidbare Todesursache in den Industrieländern. In Deutschland sterben jährlich weit mehr als 100.000 Menschen an den Folgen ihres Tabakkonsums. Das sind etwa 300 bis 400 Menschen täglich!

Die vorliegende Publikation dient der Information von Fachkreisen und Öffentlichkeit über Erkenntnisse, die dazu beitragen können, die Zahl der Raucher effektiver als bisher zu verringern. Alle Raucherinnen und Raucher sollen wissen, worauf es ankommt, wenn sie noch unsicher sind, was ihnen am besten helfen könnte und worauf sie zu achten haben.

Die Nichtraucher-Initiative Deutschland e.V. (NID) stellt nicht nur diese Broschüre, sondern auch die GfK-Originalpublikation mit allen Ergebnissen zur weiteren Auswertung auf ihrer Webseite [www.nichtraucherschutz.de](http://www.nichtraucherschutz.de) zur freien Verfügung.

Auch wenn die NID im Nichtraucherschutz und in der Prävention des Rauchens ihre Schwerpunkte sieht, verliert sie die Raucherentwöhnung nicht aus den Augen. Es ist eine Erfahrungstatsache, dass sich das Problem Passivrauchen umso leichter lösen lässt, je weniger Menschen rauchen.

Unterschleißheim, im September 2015

Nichtraucher-Initiative Deutschland e.V.  
Carl-von-Linde-Str. 11  
85716 Unterschleißheim  
Telefon 089/3171212  
[www.nichtraucherschutz.de](http://www.nichtraucherschutz.de)  
[nid@nichtraucherschutz.de](mailto:nid@nichtraucherschutz.de)

Zitierweise: *Nichtraucher-Initiative Deutschland: Wo ein Wille, da ein Weg! Ergebnisse der GfK-Repräsentativstudie vom August 2015 zu den Faktoren für eine erfolgreiche Raucherentwöhnung, Unterschleißheim 2015*

Verantwortlich für den Inhalt: *Ernst-Günther Krause, Vizepräsident der NID*

# **Auswertung der Repräsentativbefragung der GfK im August 2015**

Befragung von 2028 Personen über 15 Jahren  
im Rahmen des Classic Bus (Mehrthemenbefragung)

Auftraggeber: Nichtraucher-Initiative Deutschland e.V. (NID)

Autor: Ernst-Günther Krause

## **Kurzbeschreibung**

Mit zwei Fragen wurden das Rauchverhalten (Nie-Raucher, Ex-Raucher und Raucher sowie der tägliche Zigarettenkonsum) und die Faktoren für eine erfolgreiche Raucherentwöhnung mit vorgegebenen Antworten ermittelt. Wegen der beschränkten finanziellen Mittel für die Studie war nur eine begrenzte Zahl von Antwortvorgaben möglich.

Grund für die Befragung waren einerseits die übereinstimmenden Ergebnisse einer Reihe von Repräsentativerhebungen in EU-Mitgliedsländern (Eurobarometer 2012<sup>1</sup>, Smoking Toolkit Study 2013 in England<sup>2</sup>, Suchtsurvey 2012<sup>3</sup> und GfK-Studien 2013<sup>4</sup> und 2014<sup>5</sup> in Deutschland), wonach ca. 80 Prozent der früheren Raucher das Rauchen ohne jegliche Hilfsmittel und fachliche Unterstützung aufgegeben haben, und andererseits die Tatsache, dass sich zwar unzählige Studien weltweit den verschiedensten Methoden der Raucherentwöhnung widmen, keine aber den Faktoren für eine erfolgreiche Selbsthilfe.

---

## **Inhaltsverzeichnis**

### **1. Rauchverhalten bei Personen ab 16 Jahren**

- 1.1 Anteil der Nichtraucher und Raucher seit zwei Jahren unverändert
- 1.2 Deutliche Zunahme bei Nie-Rauchern gegenüber 2007
- 1.3 Starke Zunahme der Nie-Raucher bei Personen unter 30 Jahren

### **2. Erfolgsfaktoren für eine erfolgreiche Raucherentwöhnung**

- 2.1 Entscheidend ist ein starker Wille – sagen die Raucher
- 2.2 Auch Nie-Raucher sehen im starken Willen den wichtigsten Erfolgsfaktor
- 2.3 Versagensfaktoren aus Sicht erfolgloser entwöhnungswilliger Raucher
- 2.4 Erfolgsfaktoren aus Sicht von Ex-Rauchern

### **3. Unterschiede und Gemeinsamkeiten**

- 3.1 Eigene Krankheit wichtigste Motivation bei Ex-Rauchern mit höherem Tabakkonsum
- 3.2 Tabakgestank stört schwächere Raucher mehr als stärkere
- 3.3 Höhe des Zigarettenkonsums korreliert mit Empfinden der Nikotinabhängigkeit
- 3.4 Größere Unterschiede zwischen jüngeren und älteren Ex-Rauchern

### **4. Studien über Raucherentwöhnungsmethoden**

### **5. Schlussfolgerungen**

**Anhang mit Diagrammen und Tabellen**

**Literatur**

## 1. Rauchverhalten bei Personen ab 16 Jahren

Wer noch nie Zigarette geraucht hat oder lediglich einmal eine zum Probieren, dann aber nie mehr, wird der Gruppe der Nie-Raucher zugeteilt. Für Raucher und Ex-Raucher werden jeweils vier Gruppen gebildet: gelegentliche Raucher sowie Raucher mit 1 bis 5 Zigaretten/Tag, 6 bis 15 Zigaretten/Tag und mehr als 15 Zigaretten/Tag. Mit einem Tageskonsum von bis zu 15 Zigaretten werden die Raucher erfasst, die im Durchschnitt nicht mehr als ein Päckchen Zigaretten am Tag rauchen, während ein Tageskonsum von mehr als 15 Zigaretten auf Raucher hindeutet, die mindestens ein oder zwei Päckchen Zigaretten am Tag rauchen. Dieses Vorgehen hat verschiedene Vorteile: Zum einen werden damit auch die Raucher erfasst, die ihre Zigaretten selbst drehen, und es wird der Tatsache Rechnung getragen, dass die Anzahl der Zigaretten in einer Packung uneinheitlich ist. Zum anderen ist es nun möglich festzustellen, ob es Unterschiede zwischen Rauchern bzw. Ex-Rauchern unterhalb eines Päckchens Zigaretten am Tag gibt.

### 1.1 Anteil der Nichtraucher und Raucher seit zwei Jahren unverändert

Im August 2015 bezeichneten sich 68,4% von 2028 repräsentativ ausgewählten Personen als Nichtraucher und 31,6% als Raucher, das sind fast auf den Zehntelprozentpunkt genauso viele wie zwei Jahre zuvor: 68,3% und 31,7% – bei einer statistischen Fehlertoleranz von etwa  $\pm 2$  Prozentpunkten.

### 1.2 Deutliche Zunahme bei Nie-Rauchern gegenüber 2007

Dagegen zeigt ein Vergleich der aktuellen Umfrageergebnisse mit denen vom Januar 2007 – ein halbes Jahr vor dem Inkrafttreten der ersten Nichtraucherschutzgesetze – signifikante Veränderungen. Damals hatten sich bei identischer Fragestellung 64,8% als Nichtraucher und 35,1% als Raucher eingestuft. Während sich die Zahl der Ex-Raucher innerhalb der viereinhalb Jahren kaum veränderte (von 26,1% auf 25,1%), nahm die Zahl der Nie-Raucher – das sind jene, die entweder noch nie oder höchstens einmal zum Probieren zur Zigarette gegriffen haben – stark zu. Ihr Anteil stieg um 4,6 Prozentpunkte von 38,7% auf nunmehr 43,3%. Im selben Zeitraum sank der Anteil der Raucher um 3,5 Prozentpunkte auf 31,6%.

### 1.3 Starke Zunahme der Nie-Raucher bei den Personen unter 30 Jahren

Der Anstieg bei den Nie-Rauchern geht im Wesentlichen auf die unteren Altersgruppen zurück, dort aber fällt er gravierend aus. Zwischen 2007 und 2015 nahm der Anteil der Nie-Raucher bei den 16- bis 19-Jährigen um erstaunliche 25,3 Prozentpunkte auf nunmehr 74,9% und um 18,5 Prozentpunkte bei den 20- bis 29-Jährigen auf 50,3% zu. Gleichzeitig sank der Anteil der Raucher bei den 16- bis 19-Jährigen um 19,8 Prozentpunkte auf 23,3% und um 13,6 Prozentpunkte bei den 20- bis 29-Jährigen (40,3%).

**Kommentar:** Ein gesetzlicher Nichtraucherschutz im öffentlichen Raum und insbesondere in der Gastronomie hat offensichtlich eine weitaus höhere Präventionswirkung als jahrzehntelange Aufklärungskampagnen.

## 2. Erfolgsfaktoren für eine erfolgreiche Raucherentwöhnung

Stark ins Auge fallend ist, dass bei Rauchern und Ex-Rauchern mit einem Tageskonsum von 6 und mehr Zigaretten weitgehend identische Zahlenverhältnisse zu finden sind. 37,8% hoch ist der Anteil der Raucher, die 6 bis 15 Zigaretten/Tag rauchen, 35,8% bei jenen mit über 15 Zigaretten/Tag. Bei den Ex-Rauchern liegen die Anteile bei 28,8% und 27,5%. Mehr Ex-Raucher als Raucher gibt es nur bei den Konsumenten von bis zu 5 Zigaretten/Tag (43,7% zu 26,6%). Das lässt den Schluss zu, dass ein Rauchstopppziel für Raucher von einem halben Päckchen Zigaretten am Tag ähnlich schwer zu realisieren ist wie für Raucher mit einem höheren Tabakkonsum.

Welche Faktoren sind nun entscheidend dafür, dass der Versuch eines Rauchstopps erfolgreich endet? Dazu sollen zunächst die beiden Gruppen, die beim Rauchverhalten am weitesten auseinander liegen, zu Wort kommen: Raucher ohne Rauchstopppversuch und Nie-Raucher, also Nichtraucher, die nie geraucht haben. Ob und wie weit sich diese beiden Gruppen in ihrer Einschätzung unterscheiden,

gilt es danach zu vergleichen mit jenen, die praktische Erfahrungen mit der Raucherentwöhnung gesammelt haben und dabei Erfolg hatten, aber auch solchen, die erfolglos blieben.

## **2.1 Entscheidend ist ein starker Wille – sagen die Raucher**

Wo ein Wille, da ein Weg. Diese Einsicht gilt besonders für eine erfolgreiche Raucherentwöhnung, denn 72,8% der 160 Raucher, die noch nie versucht haben, mit dem Rauchen aufzuhören, haben diese Antwort mit weitem Abstand an die Spitze gesetzt. Als zweitwichtigster Erfolgsfaktor folgt mit 40,0% die Motivation durch eine eigene schwere Erkrankung. Überraschend dicht dahinter: "Rauchen richtig satt zu haben" (37,8%). Über der 20-Prozent-Grenze liegen "Tabakrauch als Gestank empfinden" (25,6%), die Unterstützung von Familie, FreundInnen oder KollegInnen (23,2%) sowie eine erhebliche Änderung der Lebensgestaltung (22,6%).

Auf den weiteren Plätzen folgen die Verwendung von Hilfsmitteln oder professionelle Unterstützung (16,5%), es den Bekannten zeigen, dass man willensstark ist (15,4%), der Zwang zu sparen (13,8%), sich gut vorzubereiten (13,2%) und ein/e gute/r Bekannte/r oder Verwandte/r, der/die an den Folgen des Rauchens erkrankt oder gestorben ist (13,1%). Keine Angaben machten 6% der Raucher ohne früheren Rauchstoppversuch, 10,4% kreuzten "Andere Gründe" an.

## **2.2 Auch Nie-Raucher sehen im starken Willen den wichtigsten Erfolgsfaktor**

Die Antworten der 878 Nie-Raucher sind nahezu identisch mit den Antworten der 160 Raucher ohne Bereitschaft zum Rauchstopp. 78,5% der Nie-Raucher halten den starken Willen für ausschlaggebend, gefolgt von der Unterstützung durch Familie, FreundInnen oder KollegInnen (43,2%), der eigenen schweren Erkrankung (34,5%), dem Empfinden von Tabakrauch als Gestank (32,1%), einer erheblichen Änderung der Lebensgestaltung (23,3%) sowie dem Empfinden, Rauchen richtig satt zu haben (20,7%).

Es den Bekannten zu zeigen, dass man willensstark ist, halten 19,9% der Nie-Raucher für wichtig, und 19,2% sehen in der Verwendung von Hilfsmitteln oder professioneller Unterstützung eine Möglichkeit. Es folgen mit 17,1% ein/e gute/r Bekannte/r oder Verwandte/r, der/die an den Folgen des Rauchens erkrankt oder gestorben ist, der Zwang zu sparen mit 16,5% und sich gut vorzubereiten mit 15,8%. Keine Angaben machten 3,7% der Nie-Raucher, "Andere Gründe" kreuzten 8,9% an.

## **2.3 Versagensfaktoren aus Sicht erfolgloser entwöhnungswilliger Raucher**

Raucher, die mindestens einmal probiert haben, mit dem Rauchen aufzuhören, immerhin 76% von allen Rauchern, haben den Theoretikern die Praxis voraus. Sie haben Erfahrungen gesammelt und sind zugleich in einer Situation, in der ein Teil von ihnen einen gewissen Druck verspürt, ihr Scheitern rechtfertigen zu müssen. Um diesem Aspekt die Schärfe zu nehmen, wurde das Wort "Wille" in den Antwortvorgaben vermieden.

44,5% der 481 erfolglosen Raucher hielten sich für zu wenig motiviert, 34,2% verwiesen darauf, viele RaucherInnen im Bekanntenkreis zu haben. Für 28,9% der erfolglosen Raucher war die Anstrengung zu groß, und 20,7% gaben an, stark von Nikotin abhängig zu sein. 19,3% spürten die gesundheitlichen Folgen des Rauchens bei sich noch zu wenig, und für 15,6% war die Herausforderung zu groß.

Nikotinersatz (Pflaster, Kaugummi, Spray) habe nicht wirklich etwas gebracht, kreuzten 9,8% der erfolglos gebliebenen Raucher an, sich schlecht vorbereitet zu haben 8,0% und über genügend Geld zu verfügen und nicht sparen zu müssen 6,2%. In fehlender Unterstützung durch Familie, FreundInnen oder KollegInnen sahen 5,8% den Versagensgrund, und für 5,1% war es der erste Versuch. Alle Befragten dieser Gruppe machten mindestens eine Angabe, 16,7% kreuzten "Andere Gründe" an.

Nimmt man alle Antworten, die auf einen – fehlenden – starken Willen deuten, liegen diese zusammengekommen in derselben Größenordnung wie bei den Rauchern ohne Rauchstoppversuch und den Nie-Rauchern.

## 2.4 Erfolgsfaktoren aus Sicht von Ex-Rauchern

Welche Faktoren sind für einen erfolgreichen Rauchstopp wesentlich? Auch hier liegt der starke Wille an der Spitze. 38,3% kreuzten "weil ich es auch schaffe, wenn ich etwas wirklich will" an. Auffallend ist, dass ein wichtiger Erfolgsfaktor das Empfinden ist, Rauchen allmählich richtig satt zu haben (33,8%), und dass ein starkes Bedürfnis vorhanden ist, den Tabakgestank endlich loszuwerden (32,2%). Mehr als ein Viertel der Ex-Raucher (27,3%) war wegen eigener Krankheit(en) gesundheitlich stark motiviert.

18,3% der 510 Ex-Raucher waren erfolgreich, weil sie ihr Leben erheblich geändert hatten. 17,9% erhielten die Unterstützung von Familie, FreundInnen oder KollegInnen. Schon oft Herausforderungen im Leben bewältigt zu haben, gaben 14,2% der Ex-Raucher an. 13,3% wollten ihren Bekannten zeigen, dass sie willensstark sind. 12,5% waren motiviert durch den Zwang zu sparen, und 10,2% wollten stolz auf sich sein. Weil ein/e gute/r Bekannte/r oder Verwandte/r an den Folgen des Rauchens erkrankt oder gestorben ist, war für 7,4% wichtig. 3,6% führten den Erfolg u.a. darauf zurück, sich gut vorbereitet zu haben. Nur 1,8% gaben an, Hilfsmittel verwendet oder professionelle Unterstützung in Anspruch genommen zu haben.

Auffallend ist, dass es offensichtlich noch eine Reihe anderer Gründe (18,7%) gibt, die in den Antwortvorgaben nicht oder nicht klar erkennbar enthalten sind. Nur einer der 510 befragten Ex-Raucher machte keine Angabe.

## 3. Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Durchschnittswerte können in die Irre führen. Es ist deshalb erforderlich, sich die Unterscheidungsmerkmale detaillierter anzusehen, um festzustellen, wo es gravierende Unterschiede und wo es Gemeinsamkeiten gibt. Das macht dort Sinn, wo es hinreichend große Fallzahlen gibt, und endet dort, wo die Fehlertoleranz zu groß für sinnvolle Schlussfolgerungen ist.

### 3.1 Eigene Krankheit wichtigste Motivation bei Ex-Rauchern mit höherem Tabakkonsum

Von 140 Ex-Rauchern mit einem täglichen Zigarettenkonsum von über 15 Stück – das entspricht mindestens einer Zigarettenpackung – gaben 42,1% an, wegen eigener Krankheit(en) gesundheitlich stark motiviert gewesen zu sein. Bei den 370 Ex-Rauchern mit bis zu 15 Zigaretten am Tag waren es nur 21,6%.

### 3.2 Tabakgestank stört schwächere Raucher mehr als stärkere

Größere Unterschiede zwischen Ex-Rauchern schwächeren und stärkeren Zigarettenkonsums gab es bei zwei weiteren Antworten: 34,6% der Ex-Raucher mit bis zu 15 Zigaretten am Tag wollten den Tabakgestank endlich loswerden. Bei der Ex-Raucher-Gruppe mit über 15 Zigaretten am Tag waren es nur 25,7%. Diejenigen, die weniger rauchen, nehmen den Tabakgestank häufiger und intensiver als unangenehm wahr als Vielraucher.

### 3.3 Höhe des Zigarettenkonsums korreliert mit Empfinden der Nikotinabhängigkeit

Während nur 13,4% der 305 Raucher mit Rauchstoppversuch und einem Tageskonsum von bis zu 15 Zigaretten als Grund für ihr Scheitern angaben, stark von Nikotin abhängig zu sein, waren es bei den 176 Rauchern mit mehr als 15 Zigaretten am Tag immerhin 33,5%. Daraus ist jedoch auch zu folgern, dass Zweidrittel der stärkeren Raucher in einer Nikotinabhängigkeit keinen wesentlichen Grund für ihr Scheitern sehen. Dass der Rauchstopp auch für die Gruppe der schwächeren Raucher sehr anstrengend ist, zeigt die Antworthäufigkeit von 26,6% (stärkere Raucher 33,0%).

### 3.4 Größere Unterschiede zwischen jüngeren und älteren Ex-Rauchern

Für 34,1% der 91 16 bis 39 Jahre alten Ex-Raucher war die Unterstützung von Familie, FreundInnen und KollegInnen mitentscheidend für ihren Erfolg, jedoch nur bei 14,4% der älteren Ex-Raucher. Dass die 418 über 39 Jahre alten Ex-Raucher wegen eigener Krankheit(en) gesundheitlich stärker motiviert

waren (30,4%) als die jüngeren (13,2%), ist leicht nachzuvollziehen. Dabei liegen die 50 bis 59 Jahre alten Ex-Raucher mit 41,0% deutlich an der Spitze (33 von 80). Die geringste Rolle mit 3,7% spielte die eigene Krankheit bei den 20 bis 29 Jahre alten Ex-Rauchern (1 von 27).

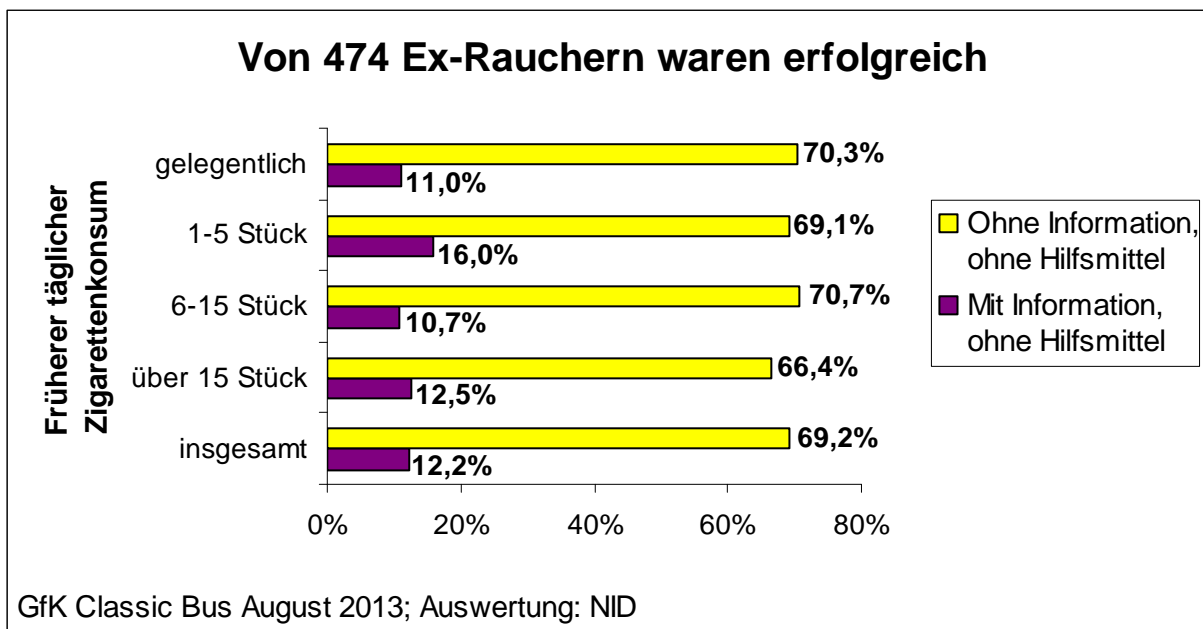
Einen sehr großen Unterschied gab es auch bei der Antwortvorgabe "Andere Gründe". 33,0% der 16 bis 39 Jahre alten Ex-Raucher kreuzten diese Antwort an, jedoch nur 15,6% der Ex-Raucher ab 40 Jahren. Gründe dafür könnten u.a. familiärer (Rücksicht auf Kinder und Partner) oder beruflicher Natur sein, für die keine Antwort vorgegeben wurde.

Im Bereich von 10 Prozentpunkten Unterschied liegen folgende Antworten: 41,8% der jüngeren Ex-Raucher wollten den Tabakgestank endlich loswerden, jedoch nur 30,1% der älteren. Während 22,0% der jüngeren Ex-Raucher sparen mussten, sind es nur 10,5% der älteren. Gut nachzuvollziehen ist auch, dass 18,7% der jüngeren Ex-Raucher stolz auf sich sein wollten, jedoch nur 8,4% der älteren.

#### 4. Studien über Raucherentwöhnungsmethoden

Wenn 81,4% (GfK 2013) bzw. 82,5% (GfK 2014) der Ex-Raucher ohne jegliche Hilfsmittel erfolgreich gewesen sind, verteilen sich die Anteile spezifischer Entwöhnungsmethoden auf weniger als 20%, was kleine Fallzahlen (n = maximal 33) mit statistisch geringer Aussagekraft zur Folge hat. Auf über fünf Prozent schafften es lediglich die allmähliche Reduzierung des Zigarettenkonsums (7,0% GfK 2013) und die sonstigen Methoden (7,2% GfK 2014; 5,9% GfK 2013). Ihnen am nächsten kommt die Verwendung von Nikotinersatzprodukten (5,7% GfK 2014; 3,2% GfK 2013). Sowohl bei der Reduzierung als auch bei den Nikotinersatzprodukten ist jedoch der Prozentsatz erfolglos gebliebener Raucher weitaus höher als der Prozentsatz der mit diesen Methoden erfolgreichen Ex-Raucher.

Dem folgenden Diagramm ist zu entnehmen, dass die Höhe des Konsums keine entscheidende Rolle bei der Tabakentwöhnung spielt, jedenfalls stützt das Ergebnis der Repräsentativbefragung 2013 keinesfalls die These, wonach stärkere Raucher bessere Erfolgschancen hätten, wenn sie Unterstützung in Anspruch nähmen.



Wie ineffektiv die gängigsten Behandlungsangebote zur Tabakentwöhnung sind, zeigt eine **Repräsentativstudie in England** mit 8932 Rauchern und 1403 Ex-Rauchern<sup>2</sup>. Die Abstinenzraten waren 19,1% (n = 39) für Nutzer von Medikamenten auf Rezept in Kombination mit spezieller verhaltenstherapeutischer Unterstützung, 15,2% (n = 259) für die Benutzer von verschriebenen Medikamenten in Kombination mit kurzer Beratung, 14,8% (n = 783) für diejenigen, die keine dieser Hilfsmittel verwendeten, und 10,2% (n = 322) für die Nutzer von Nikotinersatzprodukten, gekauft über die Ladentheke. Raucherentwöhnung ohne jegliche Unterstützung ist also selbst in einem Land mit kostenlosen Therapieangeboten seit 2001 genauso erfolgreich wie die Kurzberatung durch Fachpersonal einschließ-



lich Medikation. Indizien für eine geringfügig höhere Erfolgsquote gibt es danach lediglich für eine spezifische verhaltenstherapeutische Unterstützung. Aufgrund des erhöhten zeitlichen Aufwands wird diese jedoch nur von 2,8% der Ex-Raucher (39 von 1403) in Anspruch genommen.

Die englische Studie ermittelte zudem keinen signifikanten Unterschied in der Zahl der Versuche bei den vier Gruppen. Fast zwei Drittel der Ex-Raucher benötigten nur einen Versuch und rund ein Fünftel benötigte zwei Versuche. Jeweils 6 bis 8% der Ex-Raucher gaben an, im letzten Jahr drei oder mehr Versuche unternommen zu haben.

**Simon Chapman und Kollegen** werteten 511 Studien zur Raucherentwöhnung aus den Jahren 2007 und 2008 aus und kamen zu dem Ergebnis, dass zwei Drittel bis drei Viertel der erfolgreichen Ex-Raucher ohne Ersatzmittel oder psychologische Hilfe vom Glimmstängel losgekommen sind<sup>6</sup>. Sie hörten entweder von einem Tag auf den anderen auf oder reduzierten langsam die Anzahl der Zigaretten. Wer erfolgreich mit dem Rauchen aufgehört habe, beurteile die Entwöhnung als weniger schwierig als erwartet.

Chapman und Kollegen zufolge werde der Öffentlichkeit zunehmend das Bild vermittelt, dass Nikotinersatztherapien zum erfolgreichen Rauch-Stopp nötig seien. Diese "Medikalisierung" werde dadurch genährt, dass die Pharmaindustrie eine Vielzahl der Studien zur Raucherentwöhnung finanziere.

Wie wirkungslos oder wirkungsarm die angebotenen Raucherentwöhnungsmethoden sind, zeigt die Studie von **Hillel Alpert und Kollegen**<sup>7</sup>: Weder fachliche Beratung noch Nikotinersatztherapien senkten das Risiko frischer Ex-Raucher, wieder zur Zigarette zu greifen. Im Gegenteil: Starke Raucher (mehr als 20 Zigaretten am Tag, erste Zigarette innerhalb der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen), die ein Nikotinersatzprodukt nahmen, ohne sich von einem Arzt oder anderweitig beraten zu lassen, hatten eine doppelt so hohe Rückfallquote wie starke Raucher, die nicht zu Pflastern, Kaugummis oder Sprays griffen. Alpert und Kollegen nehmen an, dass die Ersatzprodukte nur kurzfristig beim Rauchstopp helfen: Da sie Nikotin enthalten, lindern sie sonst einsetzende Entzugserscheinungen, können aber langfristig nicht vor einem Rückfall schützen.

Die Studien zur Raucherentwöhnung sind in der Regel so angelegt, dass zwei, drei oder vier verschiedene Methoden gleichzeitig getestet werden. Wenn eine Methode besser als eine andere abschneidet, bedeutet das jedoch nicht, dass sie besonders erfolgreich ist. Einen doppelt so großen Erfolg wie Methode B hat zum Beispiel Methode A, wenn nach einem Jahr 4 von 50 Entwöhnungswilligen rauchfrei bleiben und nur 2 von 50 bei Methode B. Dass 92% bzw. 96% der Testpersonen weiterrauen, wird in der Publikation meist nicht erwähnt. Wer an den Studien teilnimmt, gehört nicht zum Durchschnitt der Bevölkerung, sondern zu einem kleinen nicht repräsentativem Kreis. Teilnehmer einer Studie ändern oft ihr Verhalten, weil sie an einer Studie teilnehmen und unter Beobachtung stehen (Hawthorne-Effekt).

In **Deutschland** übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen teilweise oder voll die Kosten für Raucherentwöhnungskurse. Die Kosten für ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung sowie eine medikamentöse Unterstützung haben Entwöhnungswillige jedoch selbst zu tragen. Es ist offensichtlich, dass insbesondere die Mediziner unter den Anbietern von Raucherentwöhnungstherapien sowie die Pharmaunternehmen von einer vollen Kostenerstattung der Raucherentwöhnung durch die gesetzlichen Krankenkassen profitieren würden. Alle erwarten eine größere Nachfrage und höhere Einnahmen. Diese Konstellation führt unweigerlich zu **Interessenkonflikten**, wenn es um die Erstellung von Leitlinien zur Behandlung von Tabakabhängigkeit (Definition nach ICD-10) geht. Die im Februar 2015 erschienene Tabakleitlinie ist ein Beispiel für die Einflussnahme von Interessengruppen, wie sie größer kaum vorstellbar ist. Das wird vor allem an drei Punkten deutlich:

1. Der Leiter der Tabakleitlinie nannte am 5. Dezember 2012 in seinem Vortrag anlässlich der 10. Deutschen Konferenz für Tabakkontrolle in Heidelberg als Ziel der Tabakleitlinie: "Definierte Vorgaben für die Kostenerstattung der Tabakentwöhnung durch die Leistungsträger!" und sammelte als Präsident des Wissenschaftlichen Aktionskreises Tabakentwöhnung (WAT e.V.) Spenden für die Unterstützung von Klagen vor Sozialgerichten zur Durchsetzung der Kostenerstattung von Raucherentwöhnungstherapien. Bis Ende 2013 kamen 55.000 € zusammen.



2. Der Leiter der Tabakleitlinie erstellte zusammen mit weiteren Klageunterstützern trotz hochgradiger Interessenkonflikte die beiden Kapitel zu den psychotherapeutischen Interventionen und zum Einsatz von Arzneimitteln bei der Tabakentwöhnung. Da die Erfolgsquoten für einen einjährigen Rauchstopp bei fast allen Studien im einstelligen Prozentbereich liegen, vermeiden die Autoren jegliche Angaben darüber, wie viel Prozent der Studienteilnehmer nach einem Jahr immer noch Ex-Raucher sind.

3. Die an der Erstellung der Tabakleitlinie beteiligten medizinischen Fachgesellschaften, deren Vertreter oder deren Mitglieder Raucherentwöhnung anbieten, stimmten geschlossen für die Empfehlungen zur Aufnahme der "Erstattung der Kosten therapeutischer Interventionen mit und ohne Pharmakotherapie in den Leistungskatalog der Kostenträger" und zur "Schaffung von Vergütungswegen für die Umsetzung von Beratungsansätzen zur Förderung des Rauchstopps".

Nach Abschluss des Leitlinienprozesses wurden auf Intervention der Nichtraucher-Initiative Deutschland die beiden Empfehlungen zur Kostenerstattung nachträglich gestrichen. Dieses außerordentliche Geschehen ist jedoch – dem Gebot eines transparenten Prozesses der Leitlinienerstellung widersprechend – nicht in den Leitlinienreport aufgenommen worden<sup>8</sup>.

Wie das Meinungsbild zur Kostenerstattung in der Bevölkerung aussieht, zeigt das Ergebnis der GfK-Studie 2013. Jeweils 68,3% der Nie-Raucher und der Ex-Raucher sowie 46,1% der Raucher stimmten dafür, dass die Kosten der Raucherentwöhnung voll von den entwöhnungswilligen Rauchern zu tragen seien. Zwischen 16,5 und 23,4% der Befragten sprachen sich für die Übernahme der Hälfte der Kosten aus und nur 10,9% der Nie-Raucher, 15,1% der Ex-Raucher und 30,5% der Raucher waren dafür, dass die Krankenkassen die Kosten voll erstattet.

## 5. Schlussfolgerungen

Die Ergebnisse repräsentativer Umfragen zeigen in eindrucksvoller Weise, dass die Faktoren für einen erfolgreichen Rauchstopp in hohem Maß in der Person liegen. Es macht eben einen großen Unterschied, ob man gewohnt ist Herausforderungen anzunehmen und zu kämpfen oder ob man sich nur wenig zutraut und schnell aufgibt.

Wäre die Zahl der am Tag gerauchten Zigaretten entscheidend für Erfolg oder Misserfolg, müsste sich das auch in signifikant unterschiedlichen Erfolgsquoten niederschlagen. Die Misserfolgsquote müsste mit zunehmendem Zigarettenkonsum steigen. Das ist jedoch offensichtlich nicht der Fall, vielmehr liegen die Erfolgs- und Misserfolgsquoten bei Rauchern bzw. Ex-Rauchern mit weniger als einer Schachtel Zigaretten am Tag ähnlich hoch wie bei denen, die eine Schachtel und mehr rauchen bzw. geraucht haben. Wer sich als stark nikotinabhängig bezeichnet, könnte auch haltloser sein als andere und deshalb mehr rauchen.

Viele der Erfolgsfaktoren lassen sich nicht oder nur begrenzt beeinflussen. Weder können Außenstehende beim Raucher eine motivierende schwere Erkrankung auslösen noch das Gefühl herbeiführen, Rauchen richtig satt zu haben oder Tabakrauch als Gestank zu empfinden.

Wer aufhören will zu rauchen, braucht vor allem Motivation. Menschen im Umfeld von entwöhnungswilligen Rauchern sollten deshalb deren Fähigkeit stärken, sich selbst zu helfen:

### **Du kannst es und du wirst es schaffen!**

Anbieter von Raucherentwöhnungsprogrammen sollten die Stärkung der Willenskraft in den Mittelpunkt stellen. Denn letztlich kann eine langjährige Gewohnheit genauso wie eine stoffliche Abhängigkeit nicht von außen geändert oder aufgegeben werden, sondern nur von der betreffenden Person.

Den entwöhnungswilligen Rauchern gibt der Autor außerdem den Ratschlag:

### **Vertraut eurer eigenen Stärke!**

## Anhang

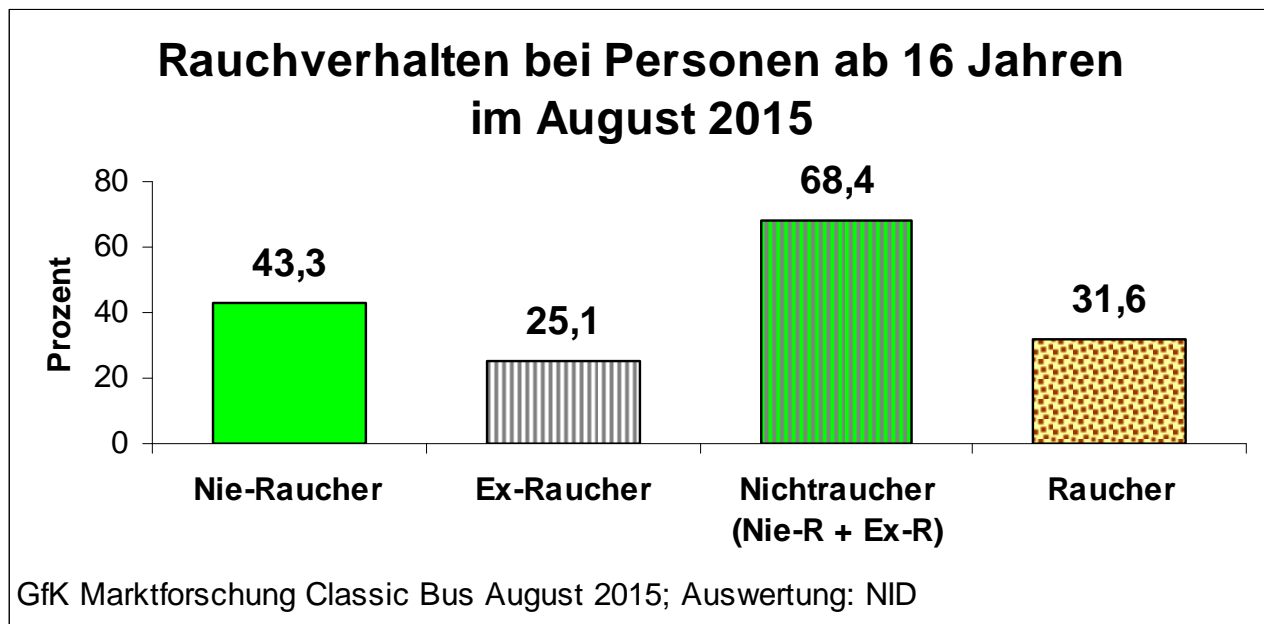
### Diagramme und Tabellen aus dem GfK-Classic Bus Juli/August 2015

(Studien-Nummer: 2015 - 073/081)

Basis: 2028 Fragebögen

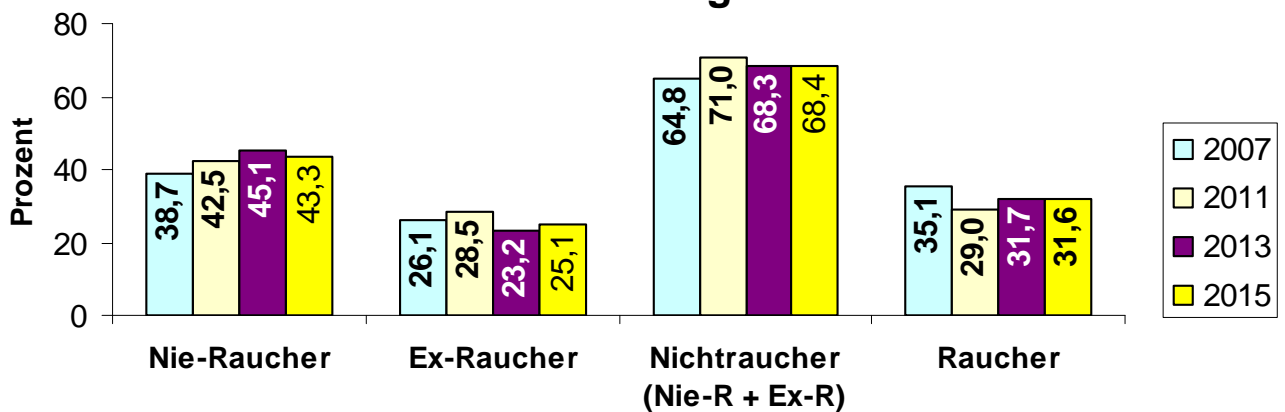
**Frage 1: Sprechen wir nun kurz über das Rauchen (darunter fallen auch Zigarren, Zigarillos, Pfeife). Welche der Aussagen auf diesem Bildschirm beschreibt Ihr persönliches Verhalten in Bezug auf das Rauchen am besten?**

- Vorgaben:**
- Ich habe noch nie eine Zigarette geraucht, auch nicht zum Probieren.
  - Ich habe lediglich einmal zum Probieren geraucht, dann aber nie mehr.
  - Ich habe früher gelegentlich geraucht, insgesamt weniger als 100 Zigaretten, dann aber nie mehr.
  - Ich habe früher regelmäßig ca. 1 bis 5 Zigaretten am Tag geraucht, heute aber nicht mehr.
  - Ich habe früher regelmäßig ca. 6 bis 15 Zigaretten am Tag geraucht, heute aber nicht mehr.
  - Ich habe früher regelmäßig mehr als 15 Zigaretten am Tag geraucht, heute aber nicht mehr.
  - Ich rauche zurzeit gelegentlich Zigaretten.
  - Ich rauche zurzeit regelmäßig ca. 1 bis 5 Zigaretten am Tag.
  - Ich rauche zurzeit regelmäßig ca. 6 bis 15 Zigaretten am Tag.
  - Ich rauche zurzeit regelmäßig mehr als 15 Zigaretten am Tag.



Fehlertoleranz  $\pm 1,3$  bis  $\pm 2,2$  Prozent

## Rauchverhalten bei Personen ab 16 Jahren im Jahresvergleich

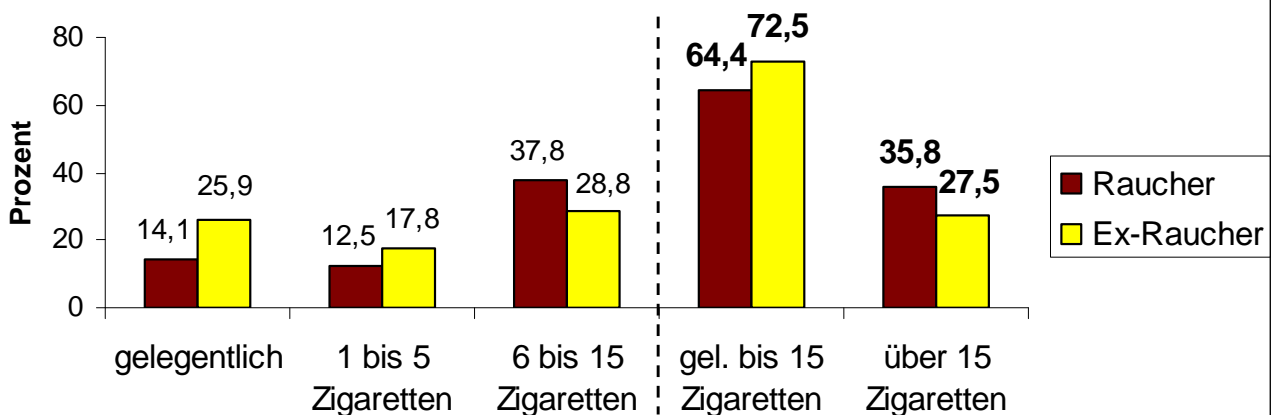


GfK Marktforschung Classic Bus 2007, 2011, 2013, 2015; Auswertung: NID

Fehlertoleranz  $\pm 1,3$  bis  $\pm 2,2$  Prozent

In den Zeitraum 2007 bis 2014 fielen u.a. die Verabschiedung und das Inkrafttreten der Nichtraucher-schutzgesetze (August 2007 bis Mai 2013), die Turbulenzen der Finanz- und Wirtschaftskrise (2008 bis 2012), mehrere kleinere Tabaksteuererhöhungen (2011-2014) und ein Wirtschaftsaufschwung (2013), sodass bei der Bewertung der Befragungsergebnisse der Jahre 2011 und 2013 diese besonderen Umstände einzubeziehen sind. Dagegen sind die GfK-Umfragen im Januar 2007 und August 2015 weitgehend frei von relevanten Störfaktoren.

## Raucher und Ex-Raucher nach täglichem Zigarettenkonsum



GfK Marktforschung Classic Bus August 2015; Auswertung: NID

## Entwicklung des täglichen Zigarettenkonsums

Umfrage 2007	Basis: 518		Basis: 696	
	Ex-Raucher		Raucher	
gelegentlich	197	38,0%	88	12,6%
1-5 Zigaretten	52	10,0%	61	8,8%
6-15 Zigaretten	112	21,6%	283	40,7%
über 15 Zigaretten	157	30,3%	264	37,9%
	518	100,0%	696	100,0%

Umfrage 2011	Basis: 599		Basis: 610	
	Ex-Raucher		Raucher	
gelegentlich	148	24,7%	87	14,3%
1-5 Zigaretten	57	9,5%	52	8,5%
6-15 Zigaretten	243	40,6%	241	39,5%
über 15 Zigaretten	151	25,2%	230	37,7%
	599	100,0%	610	100,0%

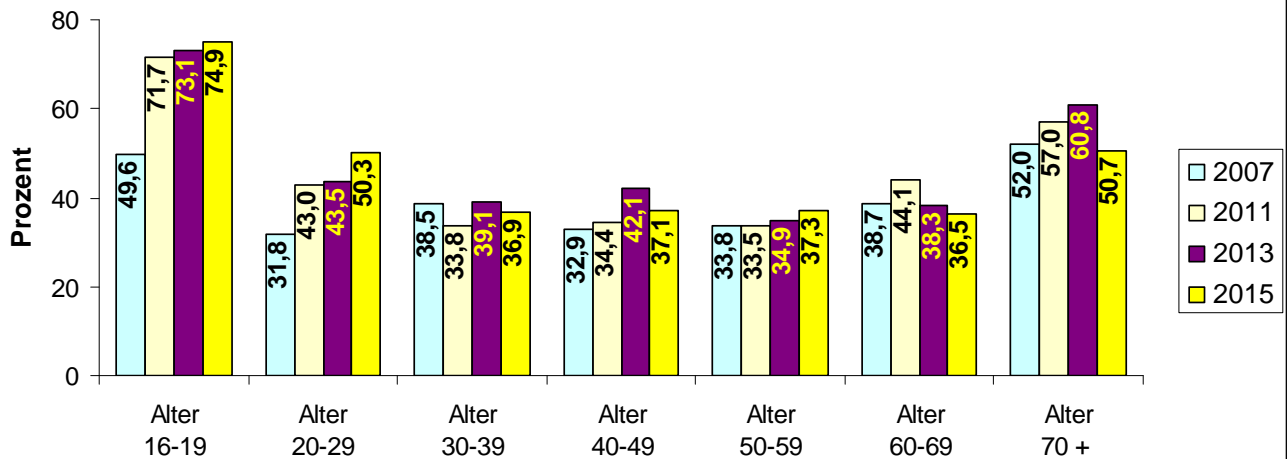
Umfrage 2013	Basis: 474		Basis: 620	
	Ex-Raucher		Raucher	
gelegentlich	91	19,2%	68	11,0%
1-5 Zigaretten	81	17,1%	66	10,6%
6-15 Zigaretten	150	31,6%	273	44,0%
über 15 Zigaretten	152	32,1%	213	34,4%
	474	100,0%	620	100,0%

Umfrage 2015	Basis: 510		Basis: 640	
	Ex-Raucher		Raucher	
gelegentlich	132	25,9%	89	13,9%
1-5 Zigaretten	91	17,8%	80	12,5%
6-15 Zigaretten	147	28,8%	242	37,8%
über 15 Zigaretten	140	27,5%	229	35,8%
	510	100,0%	640	100,0%

Zigarettenkonsum	Raucher in Prozent			
	2007	2011	2013	2015
gelegentlich	12,6%	14,3%	11,0%	13,9%
1 bis 5 Zigaretten	8,8%	8,5%	10,6%	12,5%
6 bis 15 Zigaretten	40,7%	39,5%	44,0%	37,8%
über 15 Zigaretten	37,9%	37,7%	34,4%	35,8%
gel. bis 15 Zigaretten	62,1%	62,3%	65,6%	64,2%

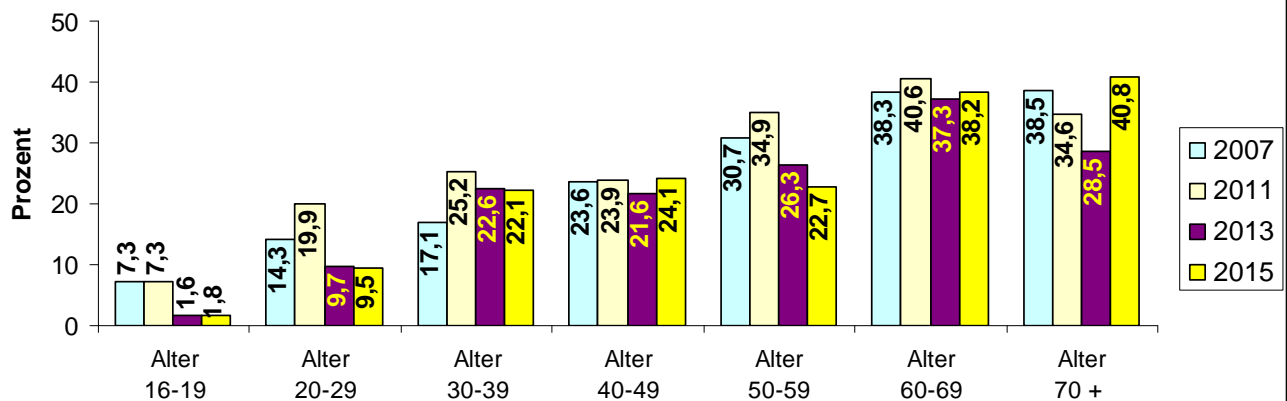
Zigarettenkonsum	Ex-Raucher in Prozent			
	2007	2011	2013	2015
gelegentlich	38,0%	24,7%	19,2%	25,9%
1 bis 5 Zigaretten	10,0%	9,5%	17,1%	17,8%
6 bis 15 Zigaretten	21,6%	40,6%	31,6%	28,8%
über 15 Zigaretten	30,3%	25,2%	32,1%	27,5%
gel. bis 15 Zigaretten	69,7%	74,8%	67,9%	72,5%

### Anteil der Nie-Raucher nach Altersgruppen



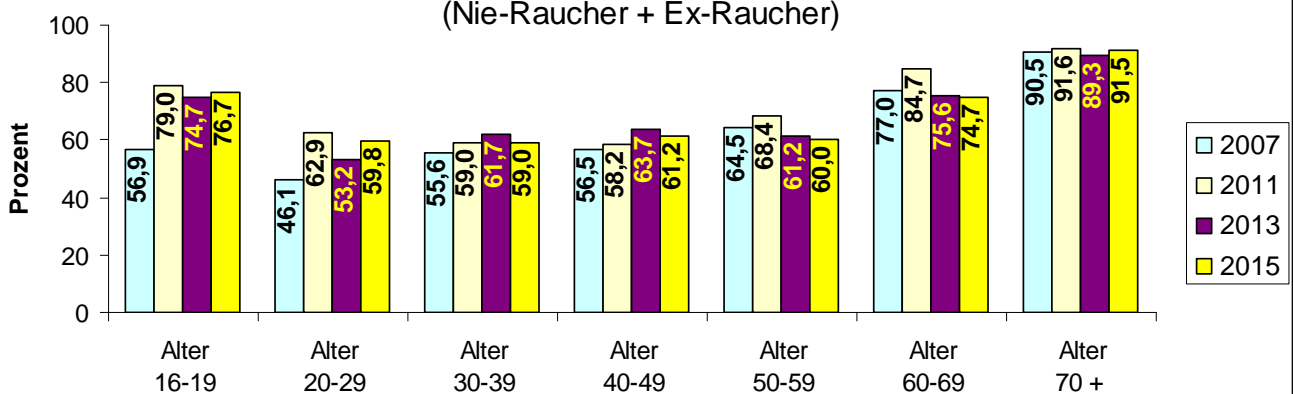
GfK Marktforschung Classic Bus 2007, 2011, 2013, 2015; Auswertung: NID

### Anteil der Ex-Raucher nach Altersgruppen



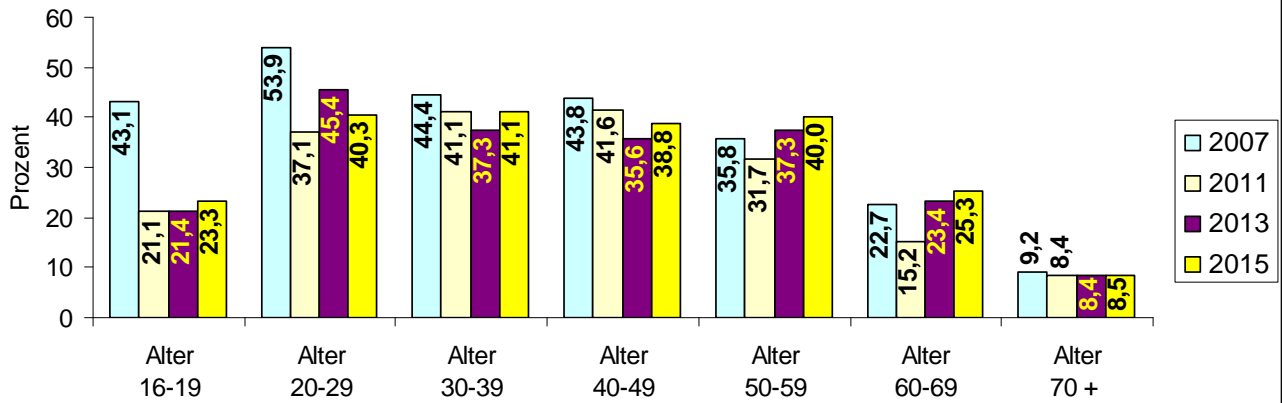
GfK Marktforschung Classic Bus 2007, 2011, 2013, 2015; Auswertung: NID

### Anteil der Nichtraucher nach Altersgruppen (Nie-Raucher + Ex-Raucher)



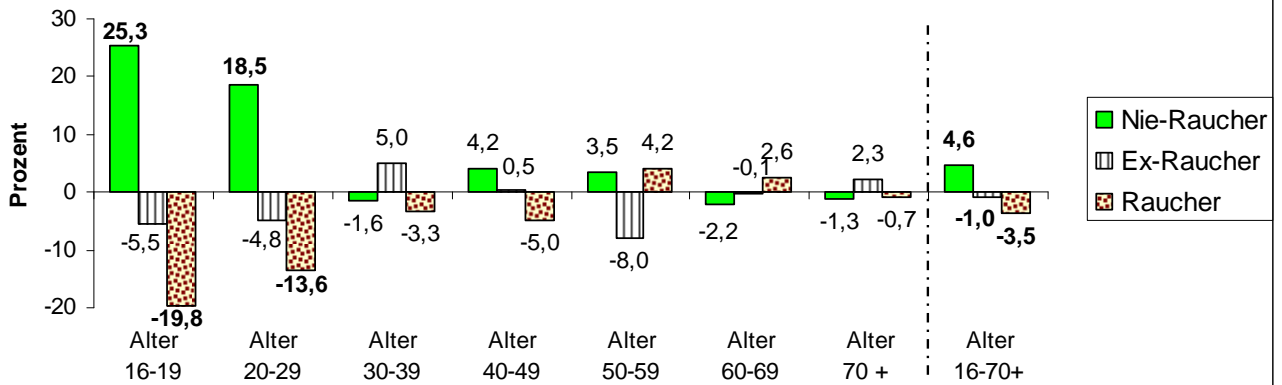
GfK Marktforschung Classic Bus 2007, 2011, 2013, 2015; Auswertung: NID

### Anteil der Raucher nach Altersgruppen



GfK Marktforschung Classic Bus 2007, 2011, 2013, 2015; Auswertung: NID

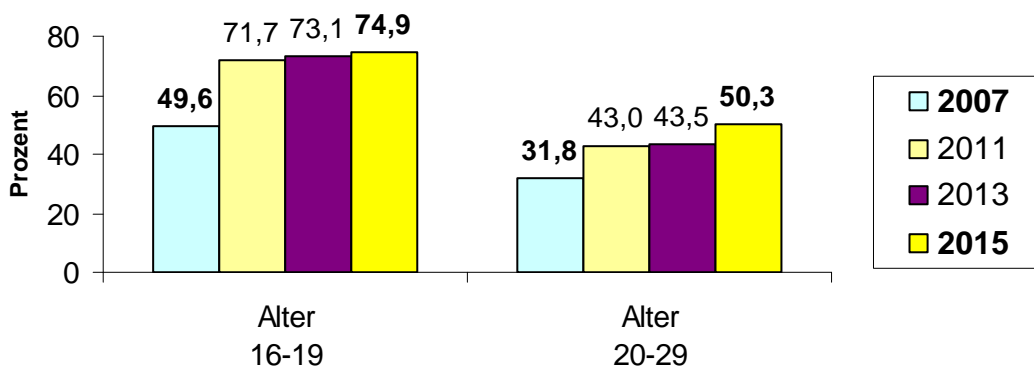
### Veränderungen beim Rauchverhalten zwischen 2007 und 2015 nach Altersgruppen



GfK Marktforschung Classic Bus Januar 2007 und August 2015; Auswertung: NID

Bei der Auswertung nach Altersgruppen ist zu beachten, dass sich besondere geschichtliche Ereignisse in früheren Jahrzehnten (z.B. Freizügigkeit der 1968er-Generation, Wiedervereinigung, Finanz- und Wirtschaftskrisen, Gesetzesänderungen etc.) oft zeitlich verschoben in den folgenden Jahrzehnten niederschlagen.

### Anteil der Nie-Raucher nach Altersgruppen



GfK Marktforschung Classic Bus 2007, 2011, 2013, 2015; Auswertung: NID

**Ich rauche und habe nie versucht mit dem Rauchen aufzuhören.  
Aufgrund meiner Erfahrungen denke ich,  
dass für eine erfolgreiche Raucherentwöhnung Folgendes wichtig ist:**

<b>Vorgegebene Antworten</b>	<b>Basis (100%): 160</b>	
	<b>absolut</b>	<b>Prozent</b>
Ein starker Wille.	116	72,8
Eine eigene schwere Erkrankung, die sehr motiviert.	64	40,0
Rauchen richtig satt zu haben.	60	37,8
Tabakrauch als Gestank zu empfinden.	41	25,6
Unterstützung von Familie, FreundInnen oder KollegInnen.	37	23,2
Eine erhebliche Änderung der Lebensgestaltung.	36	22,6
Die Verwendung von Hilfsmitteln oder professionelle Unterstützung.	26	16,5
Es den Bekannten zu zeigen, dass man willensstark ist.	24	15,4
Der Zwang zu sparen.	22	13,8
Sich gut vorzubereiten.	21	13,2
Ein/e gute/r Bekannte/r oder Verwandte/r ist an den Folgen des Rauchens erkrankt oder gestorben.	21	13,1
Keine Angabe.	17	10,4
Andere Gründe.	10	6,0
<b>Zahl der Antworten</b>	<b>495</b>	

**Ich habe nie geraucht. Aufgrund meiner Erfahrungen  
mit Rauchern und Ex-Rauchern denke ich,  
dass für eine erfolgreiche Raucherentwöhnung Folgendes wichtig ist:**

<b>Vorgegebene Antworten</b>	<b>Basis (100%): 878</b>	
	<b>absolut</b>	<b>Prozent</b>
Ein starker Wille.	689	78,5
Unterstützung von Familie, FreundInnen oder KollegInnen.	380	43,2
Eine eigene schwere Erkrankung, die sehr motiviert.	303	34,5
Tabakrauch als Gestank zu empfinden.	282	32,1
Eine erhebliche Änderung der Lebensgestaltung.	205	23,3
Rauchen richtig satt zu haben.	182	20,7
Es den Bekannten zu zeigen, dass man willensstark ist.	175	19,9
Die Verwendung von Hilfsmitteln oder professionelle Unterstützung.	168	19,2
Ein/e gute/r Bekannte/r oder Verwandte/r ist an den Folgen des Rauchens erkrankt oder gestorben.	150	17,1
Der Zwang zu sparen.	145	16,5
Sich gut vorzubereiten.	139	15,8
Andere Gründe.	78	8,9
Keine Angabe.	32	3,7
<b>Zahl der Antworten</b>	<b>2928</b>	



**Ich rauche, habe jedoch mindestens einmal probiert  
mit dem Rauchen aufzuhören, es aber nicht geschafft, weil ...**

<b>Vorgegebene Antworten</b>	<b>Basis (100%): 481</b>	
	<b>absolut</b>	<b>Prozent</b>
ich zu wenig motiviert war.	214	44,5
ich viele RaucherInnen in meinem Bekanntenkreis habe.	165	34,2
es sehr anstrengend ist.	139	28,9
ich stark abhängig von Nikotin bin.	100	20,7
ich die gesundheitlichen Folgen des Rauchens bei mir noch zu wenig spürte.	93	19,3
Andere Gründe.	80	16,7
die Herausforderung für mich zu groß war.	75	15,6
Nikotinersatz (Pflaster, Kaugummi, Spray) nicht wirklich etwas gebracht hat.	47	9,8
ich mich schlecht vorbereitet habe.	38	8,0
ich über genügend Geld verfüge und nicht sparen muss.	30	6,2
mir die Unterstützung von Familie, FreundInnen oder KollegInnen fehlte.	28	5,8
es mein erster Versuch war.	25	5,1
Keine Angabe.	0	0,0
<b>Zahl der Antworten</b>	<b>1034</b>	

**Ich habe früher geraucht und es geschafft aufzuhören, weil ...**

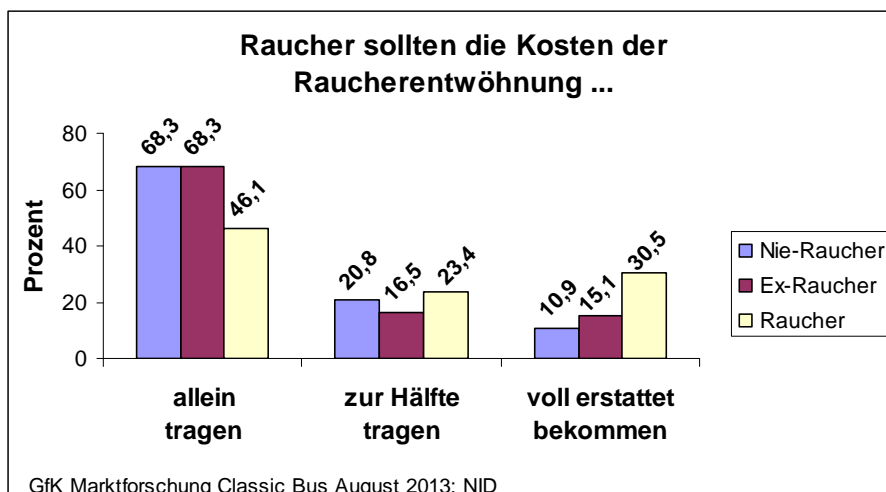
<b>Vorgegebene Antworten</b>	<b>Basis (100%): 510</b>	
	<b>absolut</b>	<b>Prozent</b>
ich es auch schaffe, wenn ich etwas wirklich will.	195	38,3
ich Rauchen allmählich richtig satt hatte.	172	33,8
ich den Tabakgestank endlich loswerden wollte.	164	32,2
ich wegen eigener Krankheit(en) gesundheitlich stark motiviert war.	139	27,3
Andere Gründe.	95	18,7
ich mein Leben erheblich geändert habe.	93	18,3
ich Unterstützung von Familie, FreundInnen oder KollegInnen hatte.	91	17,9
ich im Leben schon oft Herausforderungen bewältigt habe.	72	14,2
ich meinen Bekannten zeigen wollte, dass ich willensstark bin.	68	13,3
ich sparen musste.	64	12,5
ich stolz auf mich sein wollte.	52	10,2
ein/e gute/r Bekannte/r oder Verwandte/r an den Folgen des Rauchens erkrankt oder gestorben ist.	38	7,4
ich mich gut vorbereitet habe.	18	3,6
ich Hilfsmittel verwendet oder professionelle Unterstützung hatte.	9	1,8
Keine Angabe.	1	0,1
<b>Zahl der Antworten</b>	<b>1271</b>	

**Ich rauche und habe nie versucht mit dem Rauchen aufzuhören.  
Aufgrund meiner Erfahrungen denke ich,  
dass für eine erfolgreiche Raucherentwöhnung Folgendes wichtig ist:**

Vorgegebene Antworten	Basis: 82 16-39 Jahre		Basis: 78 über 39 Jahre		Basis: 160 ab 16 Jahre	
	absolut	Prozent	absolut	Prozent	absolut	Prozent
Ein starker Wille.	59	72,0	57	73,1	116	72,5
Eine eigene schwere Erkrankung, die sehr motiviert.	30	36,6	33	42,3	63	39,4
Rauchen richtig satt zu haben.	35	42,7	25	32,1	60	37,5
Tabakrauch als Gestank zu empfinden.	23	28,0	19	24,4	42	26,3
Unterstützung von Familie, FreundInnen oder KollegInnen.	18	22,0	18	23,1	36	22,5
Eine erhebliche Änderung der Lebensgestaltung.	15	18,3	21	26,9	36	22,5
Die Verwendung von Hilfsmitteln oder professionelle Unterstützung.	13	15,9	13	16,7	26	16,3
Es den Bekannten zu zeigen, dass man willensstark ist.	14	17,1	12	15,4	26	16,3
Der Zwang zu sparen.	15	18,3	7	9,0	22	13,8
Ein/e gute/r Bekannte/r oder Verwandte/r ist an den Folgen des Rauchens erkrankt oder gestorben.	12	14,6	9	11,5	21	13,1
Sich gut vorzubereiten.	9	11,0	13	16,7	22	13,8
Keine Angabe.	12	14,6	5	6,4	17	10,6
Andere Gründe.	3	3,7	7	9,0	10	6,3
<b>Zahl der Antworten insgesamt</b>	<b>258</b>		<b>239</b>		<b>497</b>	

**Ich habe nie geraucht. Aufgrund meiner Erfahrungen mit Rauchern und Ex-Rauchern  
denke ich, dass für eine erfolgreiche Raucherentwöhnung Folgendes wichtig ist:**

Vorgegebene Antworten	Basis: 327 16-39 Jahre		Basis: 551 über 39 Jahre		Basis: 878 ab 16 Jahre	
	absolut	Prozent	absolut	Prozent	absolut	Prozent
Ein starker Wille.	255	78,0	435	78,9	690	78,6
Unterstützung von Familie, FreundInnen oder KollegInnen.	134	41,0	244	44,3	378	43,1
Eine eigene schwere Erkrankung, die sehr motiviert.	91	27,8	212	38,5	303	34,5
Tabakrauch als Gestank zu empfinden.	107	32,7	175	31,8	282	32,1
Eine erhebliche Änderung der Lebensgestaltung.	72	22,0	134	24,3	206	23,5
Rauchen richtig satt zu haben.	57	17,4	125	22,7	182	20,7
Es den Bekannten zu zeigen, dass man willensstark ist.	63	19,3	112	20,3	175	19,9
Die Verwendung von Hilfsmitteln oder professionelle Unterstützung.	67	20,5	102	18,5	169	19,2
Ein/e gute/r Bekannte/r oder Verwandte/r ist an den Folgen des Rauchens erkrankt oder gestorben.	47	14,4	104	18,9	151	17,2
Der Zwang zu sparen.	62	19,0	83	15,1	145	16,5
Sich gut vorzubereiten.	44	13,5	94	17,1	138	15,7
Andere Gründe.	37	11,3	40	7,3	77	8,8
Keine Angabe.	13	4,0	20	3,6	33	3,8
<b>Zahl der Antworten insgesamt</b>	<b>1049</b>		<b>1880</b>		<b>2929</b>	



**Ich rauche, habe jedoch mindestens einmal probiert mit dem Rauchen aufzuhören,  
es aber nicht geschafft, weil ...**

Vorgegebene Antworten	Basis: 176 16-39 Jahre		Basis: 306 über 39 Jahre		Basis: 482 ab 16 Jahre	
	absolut	Prozent	absolut	Prozent	absolut	Prozent
ich zu wenig motiviert war.	86	48,9	129	42,2	215	44,6
ich viele RaucherInnen in meinem Bekanntenkreis habe.	72	40,9	93	30,4	165	34,2
es sehr anstrengend ist.	45	25,6	94	30,7	139	28,8
ich stark abhängig von Nikotin bin.	35	19,9	65	21,2	100	20,7
ich die gesundheitlichen Folgen des Rauchens bei mir noch zu wenig spürte.	31	17,6	63	20,6	94	19,5
Andere Gründe.	23	13,1	57	18,6	80	16,6
die Herausforderung für mich zu groß war.	22	12,5	54	17,6	76	15,8
Nikotinersatz (Pflaster, Kaugummi, Spray) nicht wirklich etwas gebracht hat.	8	4,5	43	14,1	51	10,6
ich mich schlecht vorbereitet habe.	13	7,4	25	8,2	38	7,9
ich über genügend Geld verfüge und nicht sparen muss.	10	5,7	21	6,9	31	6,4
mir die Unterstützung von Familie, FreundInnen oder KollegInnen fehlte.	10	5,7	18	5,9	28	5,8
es mein erster Versuch war.	14	8,0	10	3,3	24	5,0
Keine Angabe.	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Zahl der Antworten insgesamt</b>	<b>369</b>		<b>672</b>		<b>1041</b>	

**Ich habe früher geraucht und es geschafft aufzuhören, weil ...**

Vorgegebene Antworten	Basis: 91 16-39 Jahre		Basis: 418 über 39 Jahre		Basis: 509 ab 16 Jahre	
	absolut	Prozent	absolut	Prozent	absolut	Prozent
ich es auch schaffe, wenn ich etwas wirklich will.	42	46,2	153	36,6	195	38,3
ich Rauchen allmählich richtig satt hatte.	31	34,1	141	33,7	172	33,8
ich den Tabakgestank endlich loswerden wollte.	38	41,8	126	30,1	164	32,2
ich wegen eigener Krankheit(en) gesundheitlich stark motiviert war.	12	13,2	127	30,4	139	27,3
Andere Gründe.	30	33,0	65	15,6	95	18,7
ich mein Leben erheblich geändert habe.	20	22,0	73	17,5	93	18,3
ich Unterstützung von Familie, FreundInnen oder KollegInnen hatte.	31	34,1	60	14,4	91	17,9
ich im Leben schon oft Herausforderungen bewältigt habe.	11	12,1	61	14,6	72	14,1
ich meinen Bekannten zeigen wollte, dass ich willensstark bin.	14	15,4	53	12,7	67	13,2
ich sparen musste.	20	22,0	44	10,5	64	12,6
ich stolz auf mich sein wollte.	17	18,7	35	8,4	52	10,2
ein/e gute/r Bekannte/r oder Verwandte/r an den Folgen des Rauchens erkrankt oder gestorben ist.	2	2,2	36	8,6	38	7,5
ich mich gut vorbereitet habe.	7	7,7	11	2,6	18	3,5
ich Hilfsmittel verwendet oder professionelle Unterstützung hatte.	2	2,2	8	1,9	10	2,0
Keine Angabe.	0	0,0	1	0,2	1	0,2
<b>Zahl der Antworten insgesamt</b>	<b>277</b>		<b>994</b>		<b>1271</b>	

**Ich rauche und habe nie versucht mit dem Rauchen aufzuhören.  
Aufgrund meiner Erfahrungen denke ich,  
dass für eine erfolgreiche Raucherentwöhnung Folgendes wichtig ist:**

Vorgegebene Antworten	Basis: 82 16-39 Jahre		Basis: 78 über 39 Jahre		Basis: 160 ab 16 Jahre		Differenz ≥ 5
	absolut	Prozent	absolut	Prozent	absolut	Prozent	Differenz (16-39) - (>39) Prozentpunkte
Ein starker Wille.	59	72,0	57	73,1	116	72,5	-1,1
Eine eigene schwere Erkrankung, die sehr motiviert.	30	36,6	33	42,3	63	39,4	-5,7
Rauchen richtig satt zu haben.	35	42,7	25	32,1	60	37,5	10,6
Tabakrauch als Gestank zu empfinden.	23	28,0	19	24,4	42	26,3	3,7
Unterstützung von Familie, FreundInnen oder KollegInnen.	18	22,0	18	23,1	36	22,5	-1,1
Eine erhebliche Änderung der Lebensgestaltung.	15	18,3	21	26,9	36	22,5	-8,6
Die Verwendung von Hilfsmitteln oder professionelle Unterstützung.	13	15,9	13	16,7	26	16,3	-0,8
Es den Bekannten zu zeigen, dass man willensstark ist.	14	17,1	12	15,4	26	16,3	1,7
Der Zwang zu sparen.	15	18,3	7	9,0	22	13,8	9,3
Ein/e gute/r Bekannte/r oder Verwandte/r ist an den Folgen des Rauchens erkrankt oder gestorben.	12	14,6	9	11,5	21	13,1	3,1
Sich gut vorzubereiten.	9	11,0	13	16,7	22	13,8	-5,7
Keine Angabe.	12	14,6	5	6,4	17	10,6	8,2
Andere Gründe.	3	3,7	7	9,0	10	6,3	-5,3
<b>Zahl der Antworten insgesamt</b>	<b>258</b>		<b>239</b>		<b>497</b>		

**Ich habe nie geraucht. Aufgrund meiner Erfahrungen mit Rauchern und Ex-Rauchern  
denke ich, dass für eine erfolgreiche Raucherentwöhnung Folgendes wichtig ist:**

Vorgegebene Antworten	Basis: 327 16-39 Jahre		Basis: 551 über 39 Jahre		Basis: 878 ab 16 Jahre		Differenz ≥ 5
	absolut	Prozent	absolut	Prozent	absolut	Prozent	Differenz (16-39) - (>39) Prozentpunkte
Ein starker Wille.	255	78,0	435	78,9	690	78,6	-1,0
Unterstützung von Familie, FreundInnen oder KollegInnen.	134	41,0	244	44,3	378	43,1	-3,3
Eine eigene schwere Erkrankung, die sehr motiviert.	91	27,8	212	38,5	303	34,5	-10,6
Tabakrauch als Gestank zu empfinden.	107	32,7	175	31,8	282	32,1	1,0
Eine erhebliche Änderung der Lebensgestaltung.	72	22,0	134	24,3	206	23,5	-2,3
Rauchen richtig satt zu haben.	57	17,4	125	22,7	182	20,7	-5,3
Es den Bekannten zu zeigen, dass man willensstark ist.	63	19,3	112	20,3	175	19,9	-1,1
Die Verwendung von Hilfsmitteln oder professionelle Unterstützung.	67	20,5	102	18,5	169	19,2	2,0
Ein/e gute/r Bekannte/r oder Verwandte/r ist an den Folgen des Rauchens erkrankt oder gestorben.	47	14,4	104	18,9	151	17,2	-4,5
Der Zwang zu sparen.	62	19,0	83	15,1	145	16,5	3,9
Sich gut vorzubereiten.	44	13,5	94	17,1	138	15,7	-3,6
Andere Gründe.	37	11,3	40	7,3	77	8,8	4,1
Keine Angabe.	13	4,0	20	3,6	33	3,8	0,3
<b>Zahl der Antworten insgesamt</b>	<b>1049</b>		<b>1880</b>		<b>2929</b>		

**Ich rauche, habe jedoch mindestens einmal probiert mit dem Rauchen aufzuhören,  
es aber nicht geschafft, weil ...**

Vorgegebene Antworten	Basis: 176 16-39 Jahre		Basis: 306 über 39 Jahre		Basis: 482 ab 16 Jahre		Differenz $\geq 5$
	absolut	Prozent	absolut	Prozent	absolut	Prozent	Differenz (16-39) - (>39) Prozentpunkte
ich zu wenig motiviert war.	86	48,9	129	42,2	215	44,6	6,7
ich viele RaucherInnen in meinem Bekanntenkreis habe.	72	40,9	93	30,4	165	34,2	10,5
es sehr anstrengend ist.	45	25,6	94	30,7	139	28,8	-5,2
ich stark abhängig von Nikotin bin.	35	19,9	65	21,2	100	20,7	-1,4
ich die gesundheitlichen Folgen des Rauchens bei mir noch zu wenig spürte.	31	17,6	63	20,6	94	19,5	-3,0
Andere Gründe.	23	13,1	57	18,6	80	16,6	-5,6
die Herausforderung für mich zu groß war.	22	12,5	54	17,6	76	15,8	-5,1
Nikotinersatz (Pflaster, Kaugummi, Spray) nicht wirklich etwas gebracht hat.	8	4,5	43	14,1	51	10,6	-9,5
ich mich schlecht vorbereitet habe.	13	7,4	25	8,2	38	7,9	-0,8
ich über genügend Geld verfüge und nicht sparen muss.	10	5,7	21	6,9	31	6,4	-1,2
mir die Unterstützung von Familie, FreundInnen oder KollegInnen fehlte.	10	5,7	18	5,9	28	5,8	-0,2
es mein erster Versuch war.	14	8,0	10	3,3	24	5,0	4,7
Keine Angabe.	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,0
<b>Zahl der Antworten insgesamt</b>	<b>369</b>		<b>672</b>		<b>1041</b>		

**Ich habe früher geraucht und es geschafft aufzuhören, weil ...**

Vorgegebene Antworten	Basis: 91 16-39 Jahre		Basis: 418 über 39 Jahre		Basis: 509 ab 16 Jahre		Differenz $\geq 5$
	absolut	Prozent	absolut	Prozent	absolut	Prozent	Differenz (16-39) - (>39) Prozentpunkte
ich es auch schaffe, wenn ich etwas wirklich will.	42	46,2	153	36,6	195	38,3	9,6
ich Rauchen allmählich richtig satt hatte.	31	34,1	141	33,7	172	33,8	0,3
ich den Tabakgestank endlich loswerden wollte.	38	41,8	126	30,1	164	32,2	11,6
ich wegen eigener Krankheit(en) gesundheitlich stark motiviert war.	12	13,2	127	30,4	139	27,3	-17,2
Andere Gründe.	30	33,0	65	15,6	95	18,7	17,4
ich mein Leben erheblich geändert habe.	20	22,0	73	17,5	93	18,3	4,5
ich Unterstützung von Familie, FreundInnen oder KollegInnen hatte.	31	34,1	60	14,4	91	17,9	19,7
ich im Leben schon oft Herausforderungen bewältigt habe.	11	12,1	61	14,6	72	14,1	-2,5
ich meinen Bekannten zeigen wollte, dass ich willensstark bin.	14	15,4	53	12,7	67	13,2	2,7
ich sparen musste.	20	22,0	44	10,5	64	12,6	11,5
ich stolz auf mich sein wollte.	17	18,7	35	8,4	52	10,2	10,3
ein/e gute/r Bekannte/r oder Verwandte/r an den Folgen des Rauchens erkrankt oder gestorben ist.	2	2,2	36	8,6	38	7,5	-6,4
ich mich gut vorbereitet habe.	7	7,7	11	2,6	18	3,5	5,1
ich Hilfsmittel verwendet oder professionelle Unterstützung hatte.	2	2,2	8	1,9	10	2,0	0,3
Keine Angabe.	0	0,0	1	0,2	1	0,2	-0,2
<b>Zahl der Antworten insgesamt</b>	<b>277</b>		<b>994</b>		<b>1271</b>		

**Ich rauche und habe nie versucht mit dem Rauchen aufzuhören.  
Aufgrund meiner Erfahrungen denke ich, dass für eine erfolgreiche Raucherentwöhnung Folgendes wichtig ist:**

Vorgegebene Antworten	Basis: 26 gelegentlich		Basis: 10 1-5 Zig./Tag		Basis: 71 6-15 Zig./Tag		Basis: 52 über 15 Zig./Tag		Basis: 159 insgesamt	
	absolut	Prozent	absolut	Prozent	absolut	Prozent	absolut	Prozent	absolut	Prozent
Ein starker Wille.	19	73,1	8	80,0	51	71,8	39	75,0	117	73,6
Eine eigene schwere Erkrankung, die sehr motiviert.	6	23,1	3	30,0	36	50,7	19	36,5	64	40,3
Rauchen richtig satt zu haben.	5	19,2	6	60,0	29	40,8	21	40,4	61	38,4
Tabakrauch als Gestank zu empfinden.	4	15,4	1	10,0	27	38,0	9	17,3	41	25,8
Unterstützung von Familie, FreundInnen oder KollegInnen.	5	19,2	1	10,0	19	26,8	11	21,2	36	22,6
Eine erhebliche Änderung der Lebensgestaltung.	4	15,4	3	30,0	18	25,4	12	23,1	37	23,3
Die Verwendung von Hilfsmitteln oder professionelle Unterstützung.	1	3,8	1	10,0	18	25,4	6	11,5	26	16,4
Es den Bekannten zu zeigen, dass man willensstark ist.	2	7,7	1	10,0	19	26,8	3	5,8	25	15,7
Der Zwang zu sparen.	0	0,0	3	30,0	13	18,3	7	13,5	23	14,5
Ein/e gute/r Bekannte/r oder Verwandte/r ist an den Folgen des Rauchens erkrankt oder gestorben.	1	3,8	0	0,0	16	22,5	3	5,8	20	12,6
Sich gut vorzubereiten.	2	7,7	1	10,0	10	14,1	8	15,4	21	13,2
Keine Angabe.	4	15,4	1	10,0	5	7,0	7	13,5	17	10,7
Andere Gründe.	2	7,7	0	0,0	2	2,8	5	9,6	9	5,7
<b>Zahl der Antworten insgesamt</b>	<b>55</b>		<b>29</b>		<b>263</b>		<b>150</b>		<b>497</b>	

**Ich habe nie geraucht. Aufgrund meiner Erfahrungen mit Rauchern und Ex-Rauchern denke ich, dass für eine erfolgreiche Raucherentwöhnung Folgendes wichtig ist:**

Vorgegebene Antworten	Basis: 513 Nie-Raucher		Basis: 365 Probierer		Basis: 878 insgesamt	
	absolut	Prozent	absolut	Prozent	absolut	Prozent
Ein starker Wille.	399	77,8	290	79,5	689	78,5
Unterstützung von Familie, FreundInnen oder KollegInnen.	207	40,4	172	47,1	379	43,2
Eine eigene schwere Erkrankung, die sehr motiviert.	164	32,0	138	37,8	302	34,4
Tabakrauch als Gestank zu empfinden.	153	29,8	129	35,3	282	32,1
Eine erhebliche Änderung der Lebensgestaltung.	118	23,0	87	23,8	205	23,3
Rauchen richtig satt zu haben.	97	18,9	85	23,3	182	20,7
Es den Bekannten zu zeigen, dass man willensstark ist.	89	17,3	86	23,6	175	19,9
Die Verwendung von Hilfsmitteln oder professionelle Unterstützung.	73	14,2	95	26,0	168	19,1
Ein/e gute/r Bekannte/r oder Verwandte/r ist an den Folgen des Rauchens erkrankt oder gestorben.	79	15,4	71	19,5	150	17,1
Der Zwang zu sparen.	82	16,0	63	17,3	145	16,5
Sich gut vorzubereiten.	77	15,0	61	16,7	138	15,7
Andere Gründe.	42	8,2	36	9,9	78	8,9
Keine Angabe.	20	3,9	12	3,3	32	3,6
<b>Zahl der Antworten insgesamt</b>	<b>1600</b>		<b>1325</b>		<b>2925</b>	

**Ich rauche, habe jedoch mindestens einmal probiert mit dem Rauchen aufzuhören,  
es aber nicht geschafft, weil ...**

Vorgegebene Antworten	Basis: 64 gelegentlich		Basis: 70 1-5 Zig./Tag		Basis: 171 6-15 Zig./Tag		Basis: 176 über 15 Zig./Tag		Basis: 481 insgesamt	
	absolut	Prozent	absolut	Prozent	absolut	Prozent	absolut	Prozent	absolut	Prozent
ich zu wenig motiviert war.	27	42,2	30	42,9	80	46,8	77	43,8	214	44,5
ich viele RaucherInnen in meinem Bekanntenkreis habe.	26	40,6	16	22,9	64	37,4	60	34,1	166	34,5
es sehr anstrengend ist.	10	15,6	18	25,7	53	31,0	58	33,0	139	28,9
ich stark abhängig von Nikotin bin.	2	3,1	6	8,6	33	19,3	59	33,5	100	20,8
ich die gesundheitlichen Folgen des Rauchens bei mir noch zu wenig spürte.	15	23,4	8	11,4	33	19,3	37	21,0	93	19,3
Andere Gründe.	14	21,9	12	17,1	23	13,5	31	17,6	80	16,6
die Herausforderung für mich zu groß war.	5	7,8	12	17,1	29	17,0	29	16,5	75	15,6
Nikotinersatz (Pflaster, Kaugummi, Spray) nicht wirklich etwas gebracht hat.	2	3,1	3	4,3	18	10,5	22	12,5	45	9,4
ich mich schlecht vorbereitet habe.	3	4,7	8	11,4	14	8,2	13	7,4	38	7,9
ich über genügend Geld verfüge und nicht sparen muss.	3	4,7	6	8,6	6	3,5	15	8,5	30	6,2
mir die Unterstützung von Familie, FreundInnen oder KollegInnen fehlte.	3	4,7	3	4,3	8	4,7	14	8,0	28	5,8
es mein erster Versuch war.	4	6,3	5	7,1	9	5,3	7	4,0	25	5,2
Keine Angabe.	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Zahl der Antworten insgesamt</b>	<b>114</b>		<b>127</b>		<b>370</b>		<b>422</b>		<b>1033</b>	

**Ich habe früher geraucht und es geschafft aufzuhören, weil ...**

Vorgegebene Antworten	Basis: 132 gelegentlich		Basis: 91 1-5 Zig./Tag		Basis: 147 6-15 Zig./Tag		Basis: 140 über 15 Zig./Tag		Basis: 510 insgesamt	
	absolut	Prozent	absolut	Prozent	absolut	Prozent	absolut	Prozent	absolut	Prozent
ich es auch schaffe, wenn ich etwas wirklich will.	48	36,4	38	41,8	56	32,7	53	30,1	195	40,5
ich Rauchen allmählich richtig satt hatte.	38	28,8	32	35,2	55	37,4	47	26,7	172	35,8
ich den Tabakgestank endlich loswerden wollte.	43	32,6	35	38,5	50	34,0	36	20,5	164	34,1
ich wegen eigener Krankheit(en) gesundheitlich stark motiviert war.	23	17,4	18	19,8	39	26,5	59	33,5	139	28,9
Andere Gründe.	37	28,0	12	13,2	29	19,7	18	10,2	96	20,0
ich mein Leben erheblich geändert habe.	22	16,7	20	22,0	27	18,4	24	13,6	93	19,3
ich Unterstützung von Familie, FreundInnen oder KollegInnen hatte.	19	14,4	10	11,0	31	21,1	30	17,0	90	18,7
ich im Leben schon oft Herausforderungen bewältigt habe.	19	14,4	9	9,9	23	15,6	21	11,9	72	15,0
ich meinen Bekannten zeigen wollte, dass ich willensstark bin.	15	11,4	8	8,8	26	17,7	19	10,8	68	14,1
ich sparen musste.	22	16,7	8	8,8	17	11,6	17	9,7	64	13,3
ich stolz auf mich sein wollte.	14	10,6	6	6,6	21	14,3	11	6,3	52	10,8
ein/e gute/r Bekannte/r oder Verwandte/r an den Folgen des Rauchens erkrankt oder gestorben ist.	4	3,0	9	9,9	7	4,8	17	9,7	37	7,7
ich mich gut vorbereitet habe.	2	1,5	6	6,6	7	4,8	4	2,3	19	4,0
ich Hilfsmittel verwendet oder professionelle Unterstützung hatte.	1	0,8	2	2,2	1	0,7	6	3,4	10	2,1
Keine Angabe.	0	0,0	1	1,1	0	0,0	0	0,0	1	0,2
<b>Zahl der Antworten insgesamt</b>	<b>307</b>		<b>214</b>		<b>389</b>		<b>362</b>		<b>1272</b>	



**Ich rauche und habe nie versucht mit dem Rauchen aufzuhören.  
Aufgrund meiner Erfahrungen denke ich, dass für eine erfolgreiche Raucherentwöhnung  
Folgendes wichtig ist:**

Vorgegebene Antworten	Basis: 107 gel.-15 Zig./Tag		Basis: 52 über 15 Zig./Tag		Basis: 159 insgesamt		Differenz ≥ 5
	absolut	Prozent	absolut	Prozent	absolut	Prozent	Differenz (gel.-15) - (>15) Prozentpunkte
Ein starker Wille.	78	72,9	39	75,0	117	73,6	-2,1
Eine eigene schwere Erkrankung, die sehr motiviert.	45	42,1	19	36,5	64	40,3	5,5
Rauchen richtig satt zu haben.	40	37,4	21	40,4	61	38,4	-3,0
Tabakrauch als Gestank zu empfinden.	32	29,9	9	17,3	41	25,8	12,6
Unterstützung von Familie, FreundInnen oder KollegInnen.	25	23,4	11	21,2	36	22,6	2,2
Eine erhebliche Änderung der Lebensgestaltung.	25	23,4	12	23,1	37	23,3	0,3
Die Verwendung von Hilfsmitteln oder professionelle Unterstützung.	20	18,7	6	11,5	26	16,4	7,2
Es den Bekannten zu zeigen, dass man willensstark ist.	22	20,6	3	5,8	25	15,7	14,8
Der Zwang zu sparen.	16	15,0	7	13,5	23	14,5	1,5
Ein/e gute/r Bekannte/r oder Verwandte/r ist an den Folgen des Rauchens erkrankt oder gestorben.	17	15,9	3	5,8	20	12,6	10,1
Sich gut vorzubereiten.	13	12,1	8	15,4	21	13,2	-3,2
Keine Angabe.	10	9,3	7	13,5	17	10,7	-4,1
Andere Gründe.	4	3,7	5	9,6	9	5,7	-5,9
<b>Zahl der Antworten insgesamt</b>	<b>347</b>		<b>150</b>		<b>497</b>		

**Ich rauche, habe jedoch mindestens einmal probiert mit dem Rauchen aufzuhören,  
es aber nicht geschafft, weil ...**

Vorgegebene Antworten	Basis: 305 gel.-15 Zig./Tag		Basis: 176 über 15 Zig./Tag		Basis: 481 insgesamt		Differenz ≥ 5
	absolut	Prozent	absolut	Prozent	absolut	Prozent	Differenz (gel.-15) - (>15) Prozentpunkte
ich zu wenig motiviert war.	137	44,9	77	43,8	214	44,5	1,2
ich viele RaucherInnen in meinem Bekanntenkreis habe.	106	34,8	60	34,1	166	34,5	0,7
es sehr anstrengend ist.	81	26,6	58	33,0	139	28,9	-6,4
ich stark abhängig von Nikotin bin.	41	13,4	59	33,5	100	20,8	-20,1
ich die gesundheitlichen Folgen des Rauchens bei mir noch zu wenig spürte.	56	18,4	37	21,0	93	19,3	-2,7
Andere Gründe.	49	16,1	31	17,6	80	16,6	-1,5
die Herausforderung für mich zu groß war.	46	15,1	29	16,5	75	15,6	-1,4
Nikotinersatz (Pflaster, Kaugummi, Spray) nicht wirklich etwas gebracht hat.	23	7,5	22	12,5	45	9,4	-5,0
ich mich schlecht vorbereitet habe.	25	8,2	13	7,4	38	7,9	0,8
ich über genügend Geld verfüge und nicht sparen muss.	15	4,9	15	8,5	30	6,2	-3,6
mir die Unterstützung von Familie, FreundInnen oder KollegInnen fehlte.	14	4,6	14	8,0	28	5,8	-3,4
es mein erster Versuch war.	18	5,9	7	4,0	25	5,2	1,9
Keine Angabe.	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,0
<b>Zahl der Antworten insgesamt</b>	<b>611</b>		<b>422</b>		<b>1033</b>		

**Ich habe früher geraucht und es geschafft aufzuhören, weil ...**

Vorgegebene Antworten	Basis: 370 gel.-15 Zig./Tag		Basis: 140 über 15 Zig./Tag		Basis: 510 insgesamt		Differenz ≥ 5
	absolut	Prozent	absolut	Prozent	absolut	Prozent	Differenz (gel.-15) - (>15) Prozentpunkte
ich es auch schaffe, wenn ich etwas wirklich will.	142	38,4	53	37,9	195	38,2	0,5
ich Rauchen allmählich richtig satt hatte.	125	33,8	47	33,6	172	33,7	0,2
ich den Tabakgestank endlich loswerden wollte.	128	34,6	36	25,7	164	32,2	8,9
ich wegen eigener Krankheit(en) gesundheitlich stark motiviert war.	80	21,6	59	42,1	139	27,3	-20,5
Andere Gründe.	78	21,1	18	12,9	96	18,8	8,2
ich mein Leben erheblich geändert habe.	69	18,6	24	17,1	93	18,2	1,5
ich Unterstützung von Familie, FreundInnen oder KollegInnen hatte.	60	16,2	30	21,4	90	17,6	-5,2
ich im Leben schon oft Herausforderungen bewältigt habe.	51	13,8	21	15,0	72	14,1	-1,2
ich meinen Bekannten zeigen wollte, dass ich willensstark bin.	49	13,2	19	13,6	68	13,3	-0,3
ich sparen musste.	47	12,7	17	12,1	64	12,5	0,6
ich stolz auf mich sein wollte.	41	11,1	11	7,9	52	10,2	3,2
ein/e gute/r Bekannte/r oder Verwandte/r an den Folgen des Rauchens erkrankt oder gestorben ist.	20	5,4	17	12,1	37	7,3	-6,7
ich mich gut vorbereitet habe.	15	4,1	4	2,9	19	3,7	1,2
ich Hilfsmittel verwendet oder professionelle Unterstützung hatte.	4	1,1	6	4,3	10	2,0	-3,2
Keine Angabe.	1	0,3	0	0,0	1	0,2	0,3
<b>Zahl der Antworten insgesamt</b>	<b>910</b>		<b>362</b>		<b>1272</b>		

## Literatur

- (1) Eurobarometer 2012: [http://ec.europa.eu/health/tobacco/docs/eurobaro\\_attitudes\\_towards\\_tobacco\\_2012\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/tobacco/docs/eurobaro_attitudes_towards_tobacco_2012_en.pdf)
- (2) Kotz Daniel, Brown Jamie, West Robert (2013): 'Real-world' effectiveness of smoking cessation treatments: a population study (Cross-sectional data from aggregated monthly waves of a household survey: the Smoking Toolkit Study), Addiction, Research Report, doi:10.1111/add.12429; Abstract: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/add.12429/abstract>
- (3) Suchtsurvey 2012: Kröger Christoph: Methoden zum Rauchstopp in Deutschland: Ergebnisse aus dem Epidemiologischen Suchtsurvey (ESA); Vortrag bei der 11. Deutschen Konferenz für Tabakkontrolle in Heidelberg 2013: [http://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Deutsche\\_Konferenzen\\_fuer\\_Tabakkontrolle/11\\_Deutsche\\_Konferenz\\_fuer\\_Tabakkontrolle/Christoph\\_Kroeger\\_2013.pdf](http://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Deutsche_Konferenzen_fuer_Tabakkontrolle/11_Deutsche_Konferenz_fuer_Tabakkontrolle/Christoph_Kroeger_2013.pdf)
- (4) GfK Classic Bus 2015, 2013, 2011, 2007: <http://www.nichtraucherschutz.de/publikationen/umfragen-statistiken-studien.html>
- (5) GfK Classic Bus 2014 in: Deutsches Krebsforschungszentrum: Newsletter Tabakentwöhnung Nr. 57, Dezember 2014, [http://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/Newsletter/Newsletter2014/Newsletter\\_Tabakentwoehnung\\_Dezember\\_2014.pdf](http://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/Newsletter/Newsletter2014/Newsletter_Tabakentwoehnung_Dezember_2014.pdf)
- (6) Chapman Simon, MacKenzie Ross (2010): The Global Research Neglect of Unassisted Smoking Cessation: Causes and Consequences. PLoS Med 7(2): e1000216. doi:10.1371/journal.pmed.1000216
- (7) Alpert Hillel, Connolly Gregory, Biener Lois: A prospective cohort study challenging the effectiveness of population-based medical intervention for smoking cessation, Tobacco Control (2012). doi:10.1136/tobaccocontrol-2011-050129
- (8) Interessengesteuerte S3-Tabak-Leitlinie, Nichtraucher-Info Nr. 98 - II/2015, S. 9-11, [http://www.nichtraucherschutz.de/zeitschrift\\_nichtraucher-info/nichtraucher-info\\_2015/nichtraucher-info\\_nr\\_98\\_-\\_ii-slash-15.html](http://www.nichtraucherschutz.de/zeitschrift_nichtraucher-info/nichtraucher-info_2015/nichtraucher-info_nr_98_-_ii-slash-15.html)