



PRESSEMITTEILUNG

Studie zu Barrieren des Rauchstopps beleuchtet was Raucher:innen motivieren könnte, mit dem Zigarettenrauchen aufzuhören

- **In Deutschland rauchen immer noch 17 Millionen Menschen trotz der gesundheitlichen Risiken des Rauchens. Der beste Weg zur Reduzierung dieser Risiken besteht darin, vollständig auf Tabak- und Nikotinprodukte zu verzichten.**
- **Allerdings gaben 54 Prozent der befragten erwachsenen Raucher:innen an, nicht mit dem Rauchen aufhören zu wollen. Lediglich 3 Prozent sind motiviert für einen Rauchstopp im nächsten Monat.**
- **Raucher:innen über 50 Jahre sowie sozioökonomisch schwächer gestellte Raucher:innen (Bildung & Einkommen) sind häufiger ohne Rauchstoppmotivation.**
- **Die Aussage „Ich rauche gerne“ wird von mehr als der Hälfte aller Raucher:innen als größte Barriere des Rauchstopps genannt. Sie ist besonders präsent unter den 54 Prozent der Raucher:innen, die nicht vorhaben, mit dem Rauchen aufzuhören.**
- **Raucher:innen sind keine homogene Gruppe und Barrieren für den Rauchstopp sind vielfältiger Natur. Zielgerichtete, inklusive Maßnahmen sind daher erforderlich.**
- **Für erwachsene Raucher:innen, die sonst weiterrauchen würden, könnte der vollständige Umstieg auf wissenschaftlich fundierte, verbrennungsfreie, schadstoffreduzierte Alternativen eine ergänzende Maßnahme im Sinne einer Schadensminderung sein (*Harm Reduction*).**

Gräfelfing, 15.12.2021 – Die Raucher:innenquote in Deutschland verharrt auf einem konstant hohen Niveau von aktuell 30,9 Prozent. Ein Grund liegt darin, dass ein Großteil der Raucher:innen für einen Rauchstopp nicht motiviert ist – wie auch die jüngsten Zahlen der DEBRA-Befragung zeigen. Danach haben 89 Prozent aller Raucher:innen in Deutschland in den vergangenen zwölf Monaten keinen ernsthaften Rauchstoppversuch unternommen.¹ Für die vorliegende Studie „Barrieren des Rauchstopps“ wurden im Auftrag von Philip Morris Deutschland 1.000 erwachsene Raucher:innen dazu befragt, was aktuell einen Rauchstopp verhindert und was sich motivierend für den Verzicht auf das Zigarettenrauchen auswirken könnte.

„Uns interessierte bei dieser Studie, wieso das Zigarettenrauchen in Deutschland weiterhin auf hohem Niveau stagniert, und welche Barrieren dem Aufhören des Zigarettenrauchens im Wege stehen.“, so Dr. Alexander Nussbaum, Head of Scientific & Medical Affairs bei der Philip Morris GmbH, und ergänzt: *„Für die 54 Prozent der Raucher:innen, die offenbar*

¹ Kotz, D., Invited lecture: Smoking and smoking cessation in Germany: current data from the DEBRA study, 138th Congress of the Germany Society of Surgery Online, Germany, 13. April 2021.



weiterrauen wollen, wären Angebote der Schadensminderung (Harm Reduction²) eine sinnvolle Ergänzung zu bestehenden Maßnahmen, die darauf abstellen, die Rauchinitiierung zu unterbinden und Raucher:innen zu entwöhnen. Die Exposition gegenüber Verbrennungsschadstoffen könnte für diese erwachsenen Raucher:innen, die sonst weiterrauen würden, so signifikant verringert werden. Dass insgesamt lediglich 3 Prozent der Raucher:innen innerhalb des nächsten Monats einen Rauchstopp planen, verdeutlicht den Bedarf zusätzlicher, inklusiver Maßnahmen.“

Ältere und sozioökonomisch schlechter Gestellte sind häufiger nicht motiviert das Rauchen aufzugeben

Besonders die Gruppe der über 50-jährigen Raucher:innen ist mehrheitlich nicht an einem Rauchstopp interessiert. Mehr als 60 Prozent von ihnen haben nicht vor, mit dem Rauchen aufzuhören. Ein ähnliches Bild zeigt sich bei den sozioökonomisch schwächer Gestellten. So gaben 43 Prozent der Raucher:innen mit geringerem Einkommen (unter 750 € monatlich) an, noch nie einen ernsthaften Rauchstoppversuch unternommen zu haben – gegenüber 16 Prozent bei den Raucher:innen mit hohem Einkommen von über 4.000 € monatlich. Analog erhöht sich auch mit niedrigeren Bildungsabschlüssen der Anteil an Raucher:innen ohne zurückliegende Rauchstoppversuche sowie ohne Rauchstoppmotivation.

„Mein Praxisalltag in der Gefäßmedizin bestätigt die Studienergebnisse. Obwohl evidenzbasierte Rauchstoppmethoden zur Verfügung stehen, möchte ein großer Teil der Raucher:innen gar nicht mit dem Zigarettenrauchen aufhören. Mit dieser Realität müssen wir umgehen“, unterstreicht Dr. Christoph Nielen, niedergelassener Gefäßmediziner und Angiologe aus Mönchengladbach.

Vielfältige Rauchstoppbarrieren

Als Ursachen für die niedrige Motivation, mit dem Zigarettenrauchen aufzuhören, nennen 21 Prozent aller Raucher:innen, besonders der Älteren, dass sie „gerne rauchen“. Die aktuell fehlende Motivation zum Rauchstopp („bin noch nicht bereit dazu“) nennen 19 Prozent der Raucher:innen, den Aspekt „Sucht“ 15 Prozent. Ebenso berichten Raucher:innen von „Stress“ (13 Prozent), „Gewohnheiten“ (13 Prozent), „Geschmack“ (8 Prozent) oder „Raucher:innen im Umfeld“ (6 Prozent) als Hürden, die bisher einen Rauchstopp verhindert haben.

Fehlendes Wissen über Nikotin

Die vorliegende Studie zeigt, dass es eine Fehlwahrnehmung bezogen auf Nikotin gibt. Nikotin macht süchtig und ist nicht risikofrei. Nichtsdestotrotz halten mit 48 Prozent fast die Hälfte aller Raucher:innen Nikotin fälschlicherweise für den primären gesundheitlichen Risikofaktor in Zigaretten und Alternativprodukten. Lediglich 16 Prozent denken, dass Nikotin nicht die Hauptursache der mit dem Rauchen assoziierten Krankheiten darstellt, in Übereinstimmung mit der Expertenmeinung.² Das bedeutet: 84 Prozent der Raucher:innen schätzen das relative gesundheitliche Risiko von Nikotin aktuell nicht richtig ein. Diese Fehleinschätzung könnte erklären, warum 32 bis 61 Prozent der Befragten nikotinhaltige Alternativen ohne Tabakverbrennung nicht ausprobieren würden.

² „Harm Reduction (deutsch: Schadensminderung, Risikoreduktion) ist eine Strategie aus Medizin und Sozialpolitik zur Minimierung der Schädigung von Individuen und/oder der Bevölkerung durch schädliche Verhaltensweisen, die nicht vollständig vermieden oder verhindert werden können. Das Prinzip der Harm Reduction im Kontext einer Nikotinabhängigkeit argumentiert, dass, weil der Großteil der Schädlichkeit des Rauchens nicht auf dem Nikotin, sondern auf anderen Bestandteilen des Tabakrauches basiert, die Gesundheit und Lebenserwartung heutiger Raucher:innen signifikant verbessert werden könnten, indem man so viele von ihnen wie möglich ermutigt, auf eine rauchfreie Nikotinquelle umzusteigen.“ Royal College of Physicians, *Nicotine without smoke: Tobacco harm reduction*. London:RCP, 2016.



Gespräche zwischen Raucher:innen und Ärzt:innen

Die vorliegende Studie zeigt zudem: Gespräche zwischen Raucher:innen und Ärzt:innen über den Rauchstopp gehen mit einer erhöhten Rauchstoppmotivation einher. Raucher:innen, die das Gespräch von sich aus suchen, sind in ihren Plänen deutlich konkreter, im Folgemonat einen Rauchstopp anzugehen – 6 gegenüber 1 Prozent. Mit 22 Prozent geben sie außerdem weniger häufig an, gar nicht aufhören zu wollen – gegenüber 33 Prozent derer, die mit Ärzt:innen gar nicht erst über den Rauchstopp sprechen würden. Ein ähnliches Bild zeigt sich auch für Raucher:innen, die von Ärzt:innen auf das Thema Rauchstopp angesprochen werden, und unterstreicht die Rolle von qualifizierten Gesprächen und medizinischer Beratung.

Harm Reduction als komplementärer Ansatz für Raucher:innen, die ansonsten weiterrauchen würden

Der vollständige Verzicht auf Tabak- und Nikotinprodukte ist für aktuelle Raucher:innen stets die beste Option. Ob dieser gelingt, hängt auch stark von der Motivation ab. Unsere Studie zeigt, dass die Mehrzahl der Raucher:innen in Deutschland aktuell nicht motiviert ist, mit dem Zigarettenrauchen aufzuhören. Raucher:innen stellen keine homogene Gruppe dar, und Barrieren für den Rauchstopp sind vielfältiger Natur. Um die Raucher:innenquote in Deutschland nachhaltig zu senken, bedarf es daher einer integrierten Präventionsstrategie mit zielgerichteten und inklusiven Maßnahmen.

„Für Raucher:innen ohne Rauchstoppmotivation kann der komplette Umstieg auf schadstoffreduzierte Alternativen ohne Tabakverbrennung eine sinnvolle Ergänzung darstellen. Denn das Weiterrauchen ist immer die denkbar schlechteste Option“, so Dr. Nielen.

Die vollständigen Ergebnisse der Studie finden Sie unter dem folgenden Link:
<http://pmi.berlin/was-wir-tun/barrieren-des-rauchstopps/>

Die Datenerhebung erfolgte durch die Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) im Auftrag der Philip Morris GmbH.

Über Philip Morris International Inc. (PMI)

PMI ist ein international führendes Tabakunternehmen, das außerhalb der Vereinigten Staaten von Amerika tätig ist.

Über die Philip Morris GmbH

Die 1970 in Deutschland gegründete Philip Morris GmbH ist ein Unternehmen von Philip Morris International Inc. (PMI). Mit einem Marktanteil von 39 Prozent im Jahr 2020 ist das Unternehmen bereits seit 1987 Marktführer auf dem deutschen Zigarettenmarkt.

Pressekontakt:

Philip Morris GmbH

Pressestelle

Tel: +49 89 7247 – 2275

E-Mail: presse.pmg@pmi.com

Website: pmi.berlin

Twitter: [@PhilipMorrisDE](https://twitter.com/PhilipMorrisDE)