

# Rauchen etc.: Gute Vorsätze - und wie lange sie halten... Was kann man besser machen?

**Hintergrundgespräch / Vorstellung Forschungsschwerpunkt  
„Diversifizierung der Rauchentwöhnungsstrategien“**

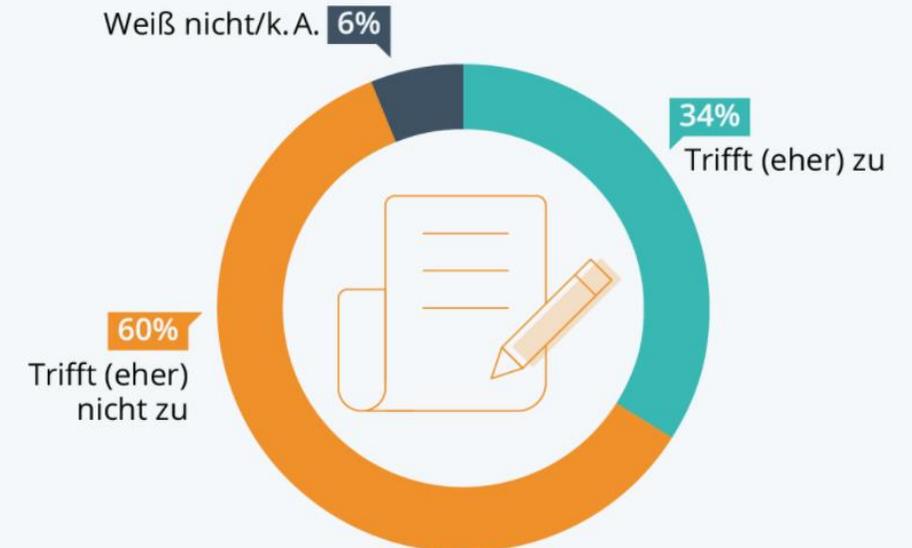
Prof. Dr. Heino Stöver  
Geschäftsführender Direktor des Instituts für Suchtforschung an der Frankfurt  
University of Applied Sciences

# Ein Drittel der Deutschen macht sich weiterhin gute Vorsätze

- Das neue Jahr bleibt für viele ein Anlass, um sich Gedanken über die persönliche Zukunft zu machen
- Immerhin jeder Dritte nimmt zahlreiche Vorsätze mit ins kommende Jahr

## Jeder Dritte fasst gute Vorsätze fürs neue Jahr

Anteil der Befragten, die Neujahrsvorsätze haben

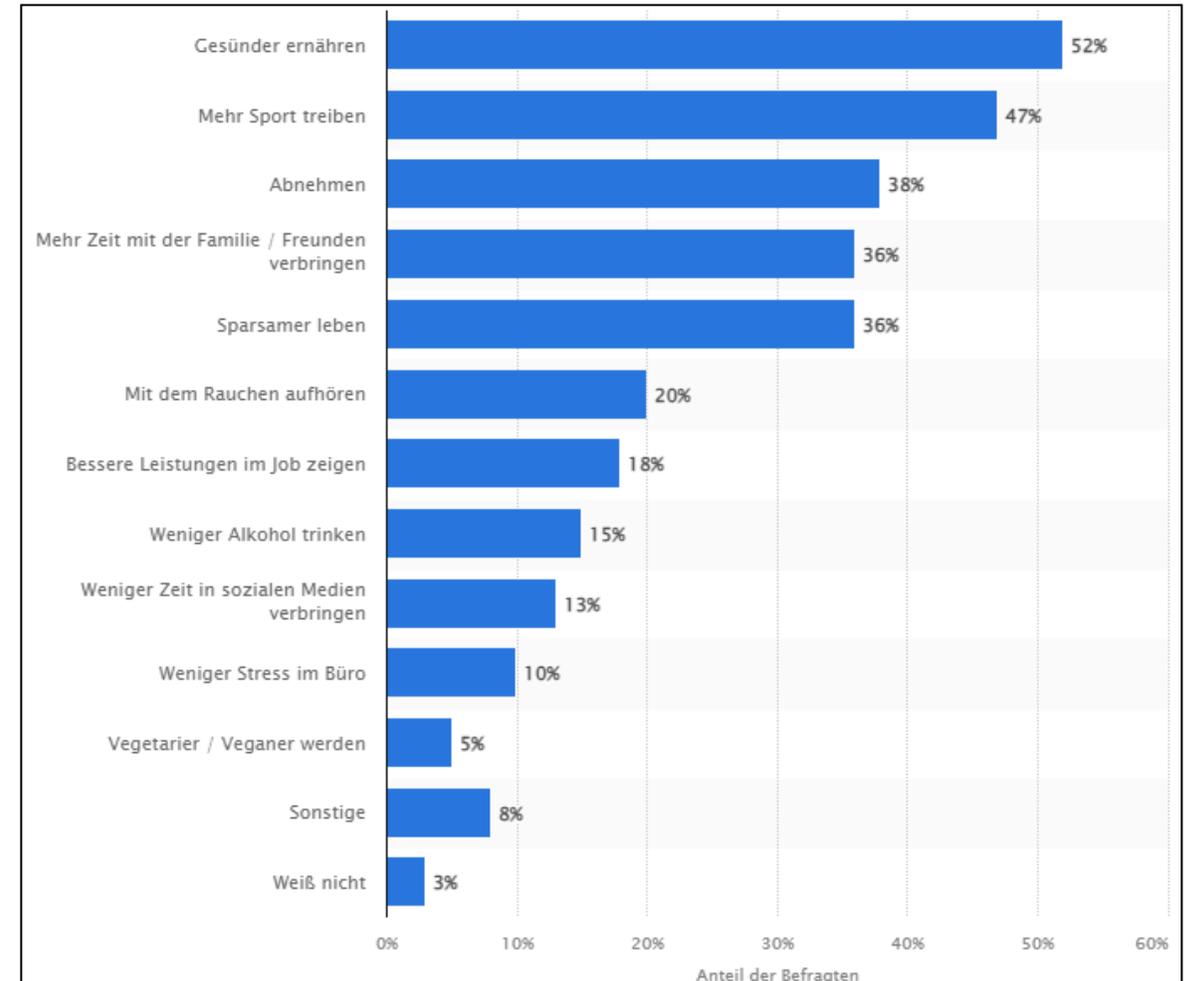


Basis: 2.042 Befragte (ab 18 Jahren) in Deutschland; 07.-09. Dez. 2020  
Quelle: YouGov



# Gesundheitliche Aspekte stehen im Fokus der guten Vorsätze

- Eine Mehrheit der Deutschen will sich gesünder ernähren
- Darauf folgen weitere Klassiker wie „mehr Sport“, „Abnehmen“ und „mehr Zeit mit Freunden und Familie verbringen“
- Ein Fünftel der Befragten gibt aber an, mit dem Rauchen aufhören zu wollen
- Vorausgesetzt, dass nur ca. 28% der Befragten Raucher:innen sind, ist dies ein extrem hoher Anteil
- Weniger Alkohol trinken zu wollen, geben außerdem 15 % der Befragten an



\*Umfrage vom Statista Research Institut, Dezember 2020, 306 Befragte über 18 Jahre

# 80 Prozent der guten Vorsätze scheitern innerhalb von zwei Monaten

- Nur 20 % geben an, dass sie ihre guten Vorsätze nicht brechen. Bei 80 Prozent der Befragten halten die guten Vorsätze damit nicht länger als zwei Monate
- Bei der Mehrheit der Menschen, insgesamt 36%, halten die Vorsätze aber nur zwischen einem Tag bis hin zu einem Monat
- Bei 15% der Befragten halten die guten Vorsätze nur eine Woche. Hier wird deutlich, welche Kraft Gewohnheiten/Rituale haben

## Wie lang die guten Vorsätze halten

Zeitraum, den die Befragten ihre guten Vorsätze in den vergangenen Jahren eingehalten haben



\*Umfrage vom Statista Research Institut, Dezember 2019, 233 Befragte über 18 Jahre

# Woran liegt es, dass Vorsätze scheitern?

## Verhaltenspsychologische Ebene

- **Kleine Schritte:** Abstinenz **von jetzt auf gleich ohne Unterstützung** scheitert in den meisten Fällen – 95 Prozent der Rauchausstiegsversuche ohne Unterstützung scheitern innerhalb eines Jahres
- **Das Umfeld ist entscheidend** – Es fällt vielen Menschen schwer alte Gewohnheiten im selben Umfeld zu verändern: Über 50% der Arbeitnehmer:innen in z.B. Reinigungsberufen sind Raucher:innen. Hier fällt die Abstinenz bei der Rückkehr aus dem Urlaub zum Jahreswechsel besonders schwer.
- Zum Vergleich: Die Raucher:innenquote bei bei Universitäts- und Hochschullehrenden, Jurist\*innen, Lehrer\*innen, Ingenieur\*innen, Ärzt\*innen liegt „nur“ bei 15 %.
- **Fehlendes Wissen über Alternativen:** 61% Prozent der Raucher\*innen halten E-Zigaretten für gleich- oder noch gefährlicher als Tabakzigaretten

# Forschungsschwerpunkt des ISFF – Das Prinzip der Schadensminimierung (engl. Harm Reduction)

- Das Konzept der Schadensminderung, „Harm Reduction“, positioniert sich zwischen den Polen Abhängigkeit und Abstinenz – dabei ist es mit seinen differenzierten Zieloptionen komplexer als dichotomische Modelle des , Entweder-oder bzw. „quit or die“
- Harm Reduction akzeptiert, dass Menschen sich dazu entscheiden, psychoaktive Substanzen zu konsumieren. Dabei sollten sie aber darin unterstützt werden, die risikoreduzierteste Variante zu wählen, um Gesundheitsrisiken des Konsums weitgehend zu minimieren
- Es verlangt mehr Einlassungen auf die individuellen Zielorientierungen und vorhandenen Ressourcen – ist aber erfolgreicher als Verbote und Zwang

## HARM REDUCTION 101

Umbrella Project

Harm reduction decreases the health risks of any activity without requiring you to stop the activity itself. Some common examples include bike helmets, seat belts, oven mitts, and “Don’t drink and drive” messages. Here is what you need to know about harm reduction and substance use:

- 1 IT WORKS!**  
Harm reduction is a well-researched, evidence-based approach shown to be effective in decreasing substance use related harms.
- 2 TO USE OR NOT TO USE**  
Harm reduction does not encourage substance use or force people to stop using; it is a non-judgmental approach that helps create opportunities for people to live healthier lives.
- 3 TWO SIDES TO EVERY COIN**  
Harm reduction accepts that people experience benefits as well as consequences when they use alcohol and other substances.
- 4 RIGHT HERE, RIGHT NOW**  
Harm reduction goals are about decreasing the more immediate harms and increasing the quality of life in the present. It is not concerned about striving unrealistically for a drug-free society.
- 5 THERE’S AN “I” IN WIN**  
Harm reduction respects each individual’s goals and offers lots of choices. This allows people to focus on their most immediate need and have access to a broad range of options to help them stay safer and healthier. Small gains can lead to BIG successes!

[algonquincollege.com/umbrellaproject](http://algonquincollege.com/umbrellaproject)

# Was tun, um die Erfolgsquote zu steigern? Spotlight Tabak

- In Deutschland sterben pro Jahr ca. 127.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums – 13 Prozent aller (!) Todesfälle
- Rauchen ist damit das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko und die häufigste vermeidbare Todesursache
- Schadensminderung statt sofortiger Abstinenz – E-Zigaretten, Tabakerhitzer und Nikotin Pouches können zunächst als Zwischenschritt helfen, von der Tabakzigarette los zu kommen
- Durch eine sukzessive Verringerung des Konsums kann der Rauchstopp nachhaltig erreicht werden



- Wer E-Zigarette dampft, nimmt 95 % weniger Schadstoffe auf, als mit einer konventionellen Tabakzigarette
  - 800 Züge einer E-Zigarette braucht es, um den Schadstoffgehalt einer Tabakzigarette zu inhalieren

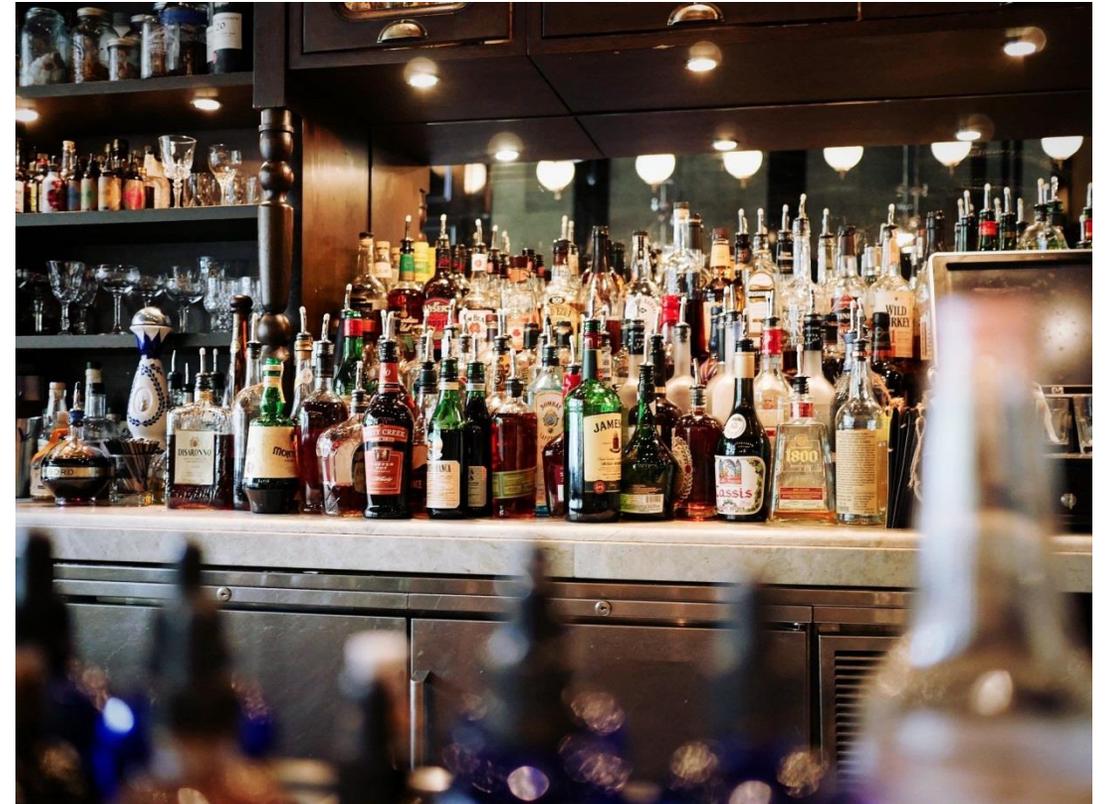
# Was tun um die Erfolgsquote zu steigern? Spotlight Alkohol

## Status quo:

- ~ 130 Liter alkoholische Getränke werden in Deutschland jedes Jahr pro Kopf konsumiert
- 1,77 Mio. Menschen sind alkoholabhängig
- Über 1,6 Mio. betreibt riskanten Alkoholkonsum

## Was kann getan werden?

- **Verhaltensprävention:** Aufklärung über moderaten Alkoholkonsum
- Sensibilisierung über Risiken
- Lebenswelt- und zielgruppenspezifische Unterstützung für Menschen mit problematischem Alkoholkonsum bereitstellen
- **Verhältnisprävention:** z.B. Werbeverbote, Preisanhebung, Zugangsbeschränkungen, punktuelle Verkaufsverbote



\*Quelle: Zahlen und Fakten – Aktionswoche Alkohol,  
<https://www.aktionswoche-alkohol.de/presse/fakten-mythen/zahlen-und-fakten/>

# Was tun um die Erfolgsquote zu steigern? Spotlight Cannabis

## **Staus quo:**

- Produktion, Distribution und Erwerb sollen laut Koalitionsvertrag legal werden
- Gesetzliche Rahmenbedingungen wahrscheinlich Ende 2022/Anfang 2023 gesetzt

## **Was kann getan werden?**

- Umfassender Jugendschutz in Verkaufsstellen
- Aufklärung über risikoreduzierte Konsumformen (Variante, die ohne Verbrennungsprozess von Tabak auskommt – z.B. Vaporizer)
- Schulung von Personal in Abgabestellen
- Werbeverbote etc.



# Ausblick Drogenpolitik 2022 – Es wird umfassende Veränderungen geben

- Zentrale Absätze definieren die Drogenpolitik der Ampelkoalition:
  - *„Wir führen die kontrollierte Abgabe von Cannabis an Erwachsene zu Genusszwecken in lizenzierten Geschäften ein.“*
  - *„Bei der Alkohol- und Nikotinprävention setzen wir auf verstärkte Aufklärung mit besonderem Fokus auf Kinder, Jugendliche und schwangere Frauen. Wir verschärfen die Regelungen für Marketing und Sponsoring bei Alkohol, Nikotin und Cannabis. Wir messen Regelungen immer wieder an neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen und richten daran Maßnahmen zum Gesundheitsschutz aus.“*
  - *„Modelle zum Drugchecking und Maßnahmen der **Schadensminderung** ermöglichen und bauen wir aus.“*
- Erstmals seit Jahrzehnten ist daher damit zu rechnen, dass die Regeln beim Alkohol verschärft werden. Stellschrauben könnten die Folgenden sein:
  - Einschränkung der Werbemöglichkeiten
  - Höhere Besteuerung
  - Verschärfung Jugendschutz
  - Einschränkung der Verkaufsmöglichkeiten
- Dass explizit Maßnahmen zur Schadensminderung getroffen werden sollen, lässt darauf hoffen, dass die neue Bundesregierung das Prinzip **Harm Reduction** bei den Themen Cannabis, Alkohol und Tabak zur Leitmaxime ihrer Drogen- und Suchtpolitik macht.

# Neue Forschungsprojekte

## 1. Selbstorganisierter Ausstieg aus der Tabakabhängigkeit - **Verhaltensprävention**

- 89% Raucher:innen kein Rauchstoppversuch in den letzten 12 Monaten
- Aber: Welche waren erfolgreich und warum – welche (warum) nicht?
- Online-Befragung

## 2. RESET – **Verhältnisprävention**

*R = Risk-based regulation.*

*E = Ensuring Use as Intended.*

*S = Safety & Quality.*

*E = Environmental Consideration and*

*T = Traceability & Authentication.*





# R-E-S-E-T

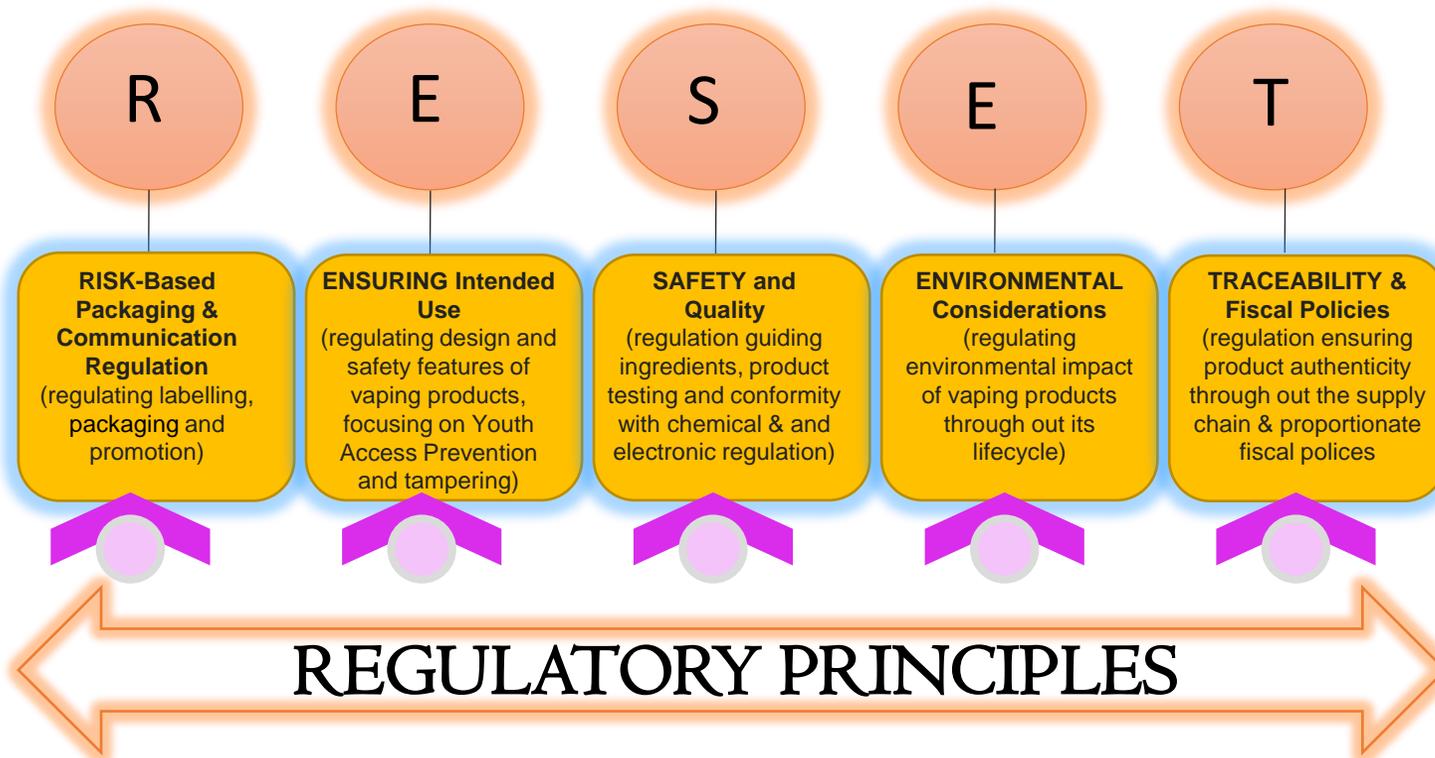
*“Maximizing the Harm Reduction potential of nicotine vaping products, while addressing public misconceptions and minimizing the risk associated with the category”*



**Objective:** *Research and promotion of evidence-based regulatory principles for the sustainable development of tobacco harm reduction, unlocking the harm reduction potential of smoke-free, nicotine-based reduced risk products, while addressing current and potential future public policy concerns (e.g., under use age, safety, environmental impact, etc....).*



**How?:** *Just as the MPOWER framework was used to accelerate sound tobacco control policies, in the same way RESET can encourage the application of sound harm reduction principles in policy to prevent tobacco-related disease and premature death. This will include research projects, case studies, local research & data, advocacy tools and monitoring and evaluation programs – all to support evidence-based policymaking*



Zeit für Ihre Fragen!

