

Wie gelingt es, mit dem Rauchen aufzuhören?

RauS-Studie von Frankfurt UAS, Goethe-Universität und Zentrum für Interdisziplinäre Suchtforschung Hamburg erforscht, welche Mittel zum Rauchstopp wirklich hilfreich sind

Rauchen ist nach wie vor eines der größten vermeidbaren Gesundheitsrisiken unserer Zeit. Zwar sinken die Konsumraten bei deutschen Jugendlichen seit Jahren nahezu kontinuierlich, bei den Erwachsenen sind sie während der Corona-Pandemie nach Jahren der Stagnation sogar wieder gestiegen. „Es wäre also dringend nötig, mehr Menschen zu motivieren, mit dem Rauchen aufzuhören“, sagt Prof. Dr. Heino Stöver, geschäftsführender Direktor des Instituts für Suchtforschung (ISFF) an der Frankfurt University of Applied Sciences (Frankfurt UAS). Gemeinsam mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern des Centre for Drug Research an der Goethe-Universität Frankfurt (CDR) und des Zentrums für Interdisziplinäre Suchtforschung der Universität Hamburg (ZIS) ist er an einem neuen Forschungsprojekt beteiligt, das Versuche, mit dem Rauchen aufzuhören, näher untersucht. „Mindestens jeder fünfte Raucher bzw. jede fünfte Raucherin in Deutschland versucht einmal im Jahr, das Rauchen aufzugeben, das zeigen repräsentative Studien. Dabei wurden evidenzbasierte Rauchentwöhnungsmethoden eher selten genutzt“, sagt Kirsten Lehmann vom ZIS in Hamburg.

Die Rauchstopp-Studie (RauS) betrachtet Erfolg und Misserfolg unterschiedlicher Methoden, mit dem Rauchen aufzuhören. Von den vielen Möglichkeiten, mit denen man Rauchstopp-Versuche unterstützen kann, gelten nur einige - Nikotinersatzpräparate, medikamentöse Therapie, medizinische Beratung und Verhaltenstherapie - als medizinisch evidenzbasiert. In der Studie werden auch Bedingungen mit einbezogen, die einem erfolgreichen Rauchstopp im Wege stehen oder den Ausstiegsprozess unterstützen. Zentrales Element der Studie ist eine Online-Befragung, an der alle Interessierten teilnehmen können, die aktuell rauchen oder ehemals regelmäßig geraucht haben.

„Uns interessiert dabei nicht nur, welche Rauchstopp-Methoden mit welchem Erfolg genutzt werden, sondern auch, welche weiteren Faktoren für Erfolg oder Misserfolg maßgeblich sein können“, so Dr. Bernd Wense vom CDR an der Goethe-Universität Frankfurt, der hauptverantwortlich für die Konzeption des Fragebogens ist. Entscheidend für die Aussagekraft der Erhebung ist eine möglichst große Zahl an Teilnehmenden. „Möglichst viele aktuell und ehemals Rauchende sollten sich ein paar Minuten Zeit nehmen, den Online-Fragebogen auszufüllen“, so Dr. Wense. „Mit den Ergebnissen kann auch denjenigen geholfen werden, die bislang erfolglos versucht haben, mit dem Rauchen aufzuhören“.

Studienleiter Prof. Dr. Stöver von der Frankfurt UAS betont: „Wir wissen immer noch zu wenig über die entscheidenden Faktoren, die letztlich Menschen motivieren, das Rauchen aufzugeben“. Dr. Silke Kuhn vom ZIS in Hamburg ergänzt: „Das Rauchen aufzugeben, ist in der Regel ein längerer Prozess mit vorangehenden mehreren erfolglosen Versuchen. Zentrale Forschungsfrage ist deshalb, wie Menschen Rückschläge überwinden und erneut Mut fassen können, einen Ausstiegsversuch zu unternehmen.“

Die RauS-Studie ist unabhängig und wird nicht von Stiftungen, Behörden oder gar der Industrie gefördert. Prof. Dr. Stöver: „Es ist uns ein besonderes Anliegen, näher zu beleuchten, welche Faktoren wirklich hilfreich für den Rauchstopp sind, und zwar aus unabhängiger Perspektive.“

Deshalb wird die Erhebung ausschließlich aus Eigenmitteln der Hochschule finanziert.“

Den Link zur Erhebung für die RauS-Studie finden Sie
hier: <https://survey.studiumdigitale.uni-frankfurt.de/Rauchstopp/>

Weitere Informationen zum ISFF unter: <http://www.frankfurt-university.de/isff>