

05007P

Motivstrukturen
bei rückfälligen
und ehemaligen Rauchern

t

B E R I C H T

Umfrage unter ehemaligen Teilnehmern der Raucherentwöhnungs-
kur "In fünf Tagen frei vom Rauchen" zur Feststellung der
langfristigen Erfolgsquoten

Durchführung: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Oktober/November 1969

Auswertung und Bericht: Dipl. Soz.M.Lehmann, Bundeszentrale

August 1970

ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-No. 50018
(5.3.1)

5.3.1

Inhalt:

Teil I:

Der "5-Tage-Plan" als Institution der Raucherentwöhnung.
(Erfolgskontrolle)..... S.1 -27

	1. Einleitung	S. 1
	1.1 Gegenstand der Untersuchung: Der "5-Tage-Plan"	S. 1
	1.2 Erfolgsquoten des "5-Tage-Planes"	S. 1
	2. Anlage der Untersuchung	S. 2
	2.1 Fragestellung	S. 2
	2.2 Die Erhebung	S. 2
	2.3 Zusammensetzung der Befragten	S. 3
	2.4 Rückantworten	S. 3
	3. Ergebnisse	S. 4
	3.1 Die Erfolgsquote	S. 4
	3.1.1 Nichtraucher: Wann wurde das Rauchen eingestellt?	S. 5
	3.1.2 Wieviel wird geraucht?	S. 6
	3.2 Gründe für die Teilnahme am 5-Tage-Plan	S. 8
X	3.3 Gründe für die Wiederaufnahme des Rauchens	S.13
	3.3.1 Nichtraucher	S.14
	3.3.2 Raucher	S.16
X	3.4. Die Erfolgsaussichten des 5-Tage-Planes	S.19
	3.4.1 Das Verzichts-Konzept widerspricht den aktuellen Bedürfnissen	S.19
	3.4.2 Der langfristige Erfolg ist zweifelhaft: Teilnahme am 5-Tage-Plan bedeutet für viele einen unter meh- reren Abgewöhnungsversuchen	S.21
X	3.5 Empfehlungen	S.26

Teil II:

Die Beurteilung von Argumenten zum Problem "Rauchen" durch
Teilnehmer des 5-Tage-Planes S.28-41 |

	1. Vorbemerkung	S.28
X	2. Einstellung zum Rauchen	S.28
✓	3. Stellungnahmen gegenüber dem Raucher-/Nichtraucher- Problem	S.31

Anmerkungen befinden sich auf Seite 42

Anhang:

1. Fragebogen
2. Programmvorschlag zur Durchführung des Fünf-Tage-Planes (DVG)
3. Fragebogen für den 5-Tage-Plan (DVG)
4. Fragebogen für ehemalige Teilnehmer des 5-Tage-Planes (DVG)
5. Anschreiben für die Befragten

T E I L I

Der "5-Tage-Plan" als Institution der Raucherentwöhnung. (Erfolgskontrolle)

1. Einleitung

1.1 Gegenstand der Untersuchung: Der "Fünf-Tage-Plan"

Der Deutsche Verein für Gesundheitspflege e.V. als Mitglied der International Temperance Association ist Veranstalter der als "Fünf-Tage-Plan" in der Öffentlichkeit bekannten Raucherentwöhnungskuren; mit denen nach eigenen Angaben¹ man der Rauchgewohnheit auf möglichst breiter Basis zu begegnen sucht. Urheber des Fünf-Tage-Planes sind die Amerikaner McFarland und Folkenberg², deren Unterlagen zur Durchführung der Gruppentherapie übersetzt und auf deutsche Verhältnisse abgestimmt worden sind.

An fünf aufeinanderfolgenden Abenden einer Woche müssen die Teilnehmer die Veranstaltung besuchen. Voraussetzung zum Erfolg sei der feste Wille, das Rauchen aufzugeben. Deshalb bediene man sich "psychotherapeutischer Methoden" und bemühe sich um ein breit angelegtes Programm, das Aufklärung, Gruppentherapie und Berücksichtigung individueller Gewohnheiten, Obstgenuß, Atemübungen und Hydrotherapie umfaßt. (Siehe Anlage Nr. 2, Programmvorschlag zur Durchführung des Fünf-Tage-Planes)

1.2 Erfolgsquoten des Fünf-Tage-Planes³

Nach Abschluß des Fünf-Tage-Planes werden alle Teilnehmer danach befragt, ob sie mit dem Rauchen Schluß gemacht hätten. (Siehe Anlage 3, Fragebogen für den Fünf-Tage-Plan). Von auf diese Weise 2.015 Befragten antworteten 87%, daß sie das Rauchen aufgrund des Fünf-Tage-Planes aufgegeben hätten.

Nach-Kontrollen mit Hilfe des in Anlage 4 abgedruckten Fragebogens bzw. mit Hilfe von telefonischen Nachfragen ergaben Erfolgsquoten von 79,8% nach zwei bis drei Monaten und 50,1% bzw. 64,5% nach 12 bzw. 24 Monaten.

2. Anlage der Untersuchung

2.1 Fragestellung

Der als Anlage 1 abgedruckte Fragebogen war von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für eine Befragung von Schülern entwickelt worden. Mit seiner Anwendung sollte festgestellt werden, wie bestimmte Argumente zum Problem "Rauchen" aufgenommen werden.

Im Zusammenhang mit dem Bericht über den Fünf-Tage-Plan stellte sich nun die Frage, wie der Fünf-Tage-Plan die Ansichten der Teilnehmer über das Rauchen beeinflusst hat. Weiter erhoffte man Hinweise für eine erfolgreiche Beeinflussung.

Leider war es nicht möglich, eine echte Kontrollgruppe zu befragen, so daß diese Frage zugunsten der ebenfalls gestellten Frage nach dem langfristigen Erfolg in den Hintergrund treten mußte. Das Zustandekommen der Kontrollgruppe scheiterte an der Form des Anschreibens, mit dem die Befragten zum Ausfüllen des Fragebogens veranlaßt werden sollten: Sie mußten als ehemalige Teilnehmer des Fünf-Tage-Planes angeschrieben werden.

2.2 Die Erhebung

Die Befragung fand im Oktober/November 1969 im Raume Frankfurt und Wiesbaden statt.

499 ehemalige Teilnehmer des Fünf-Tage-Planes wurden per Brief aufgefordert, den beiliegenden Fragebogen ausgefüllt in einem Freiumschlag zurückzusenden. Der Deutsche Verein für Gesundheitspflege konnte die Adressen der anzuschreibenden Personen nicht an Dritte weitergeben, da den Teilnehmern die ärztliche Schweigepflicht zugesichert worden war. Deshalb wurden die Fragebögen vom Deutschen Verein für Gesundheitspflege selbst versandt. Die Befragten mußten dabei in ihrer Eigenschaft als ehemalige Teilnehmer des Fünf-Tage-Planes angesprochen werden.

(Siehe Anlage 5).

2.3 Zusammensetzung der Befragten

Im Zeitraum zwischen 1966 und 1969 wurden in Frankfurt und Wiesbaden insgesamt vier Veranstaltungen durchgeführt. An diesen vier Fünf-Tage-Plänen nahmen insgesamt 905 Personen teil. 574 hiervon waren regelmäßige Besucher der Veranstaltungen. Von diesen 574 waren 516 auf Grund der Befragung des Deutschen Vereins für Gesundheitspflege vom Rauchen befreit worden. Dieser Angabe folgend hätten 90% der regelmäßigen Besucher und 57% der Teilnehmer überhaupt das Rauchen aufgegeben. Von diesen 516 Personen wurden 499 Personen (96,8%) in die Untersuchung mit einbezogen.

5-Tage-Plan Zeitpunkt	Ort	Summe aller Teilnehmer	Summe der regelmäßigen Teilnehmer	davon: vom Rauchen frei- geworden	= Erfolgs- quote für regelm. Teiln.	= Erfolgsquote für alle Teilnehmer
Januar 1966	Frankfurt	306	465 = 63,5%	413	89%	55,2%
Mai 1966	Wiesbaden	180				
Januar 1968	Frankfurt	263				
Februar 1969	Frankfurt	156	109 = 70%	103	94,5%	66,0%
	alle	905	574	516	90,0%	57,0%

2.4 Rückantworten

233 (46,7% der Angeschriebenen) schickten den ausgefüllten Fragebogen an den Deutschen Verein für Gesundheitspflege zurück. Postalisch unzustellbar waren 56 (11,2% der Fragebögen), und 210 (42,1% der Befragten) haben nicht geantwortet.

3. Ergebnisse

3.1 Erfolgsquote

Die Antworten auf Frage 3 "Rauchen Sie?" geben Aufschluß über das gegenwärtige Rauchverhalten der Befragten. Es sei betont, daß die Rücklaufquote von knapp 50% nicht geeignet ist, verbindliche Schlüsse für die gesamte Gruppe der Teilnehmer, die das Rauchen auf Grund des Fünf-Tage-Planes aufgegeben hatten, zu ziehen. Da der Bundeszentrale die Adressen der Befragten nicht zur Verfügung standen, ist es nicht möglich zu sagen, wie sich die Gruppe derjenigen, die nicht geantwortet haben, zusammensetzt.

Von den 233 Befragten, die geantwortet haben, bezeichneten sich als

A. solche, die noch nie geraucht haben (14) bzw. solche, die 1963 und früher das Rauchen aufgegeben haben, die also als Nichtraucher den Fünf-Tage-Plan besucht haben	18 = 7,2 %
B Nichtraucher, die bis spätestens Februar 1969 geraucht haben (68) bzw. solche, die ganz selten mal eine Zigarette rauchen (7)	75 = 32,3 %
C z.Zt. Nichtraucher, die aber erst seit kurzem wieder aufgehört haben zu rauchen, d.h. solche, die nach dem Besuch des Fünf-Tage-Planes inzwischen wieder angefangen hatten zu rauchen	21 = 9,1 %
D Gelegenheitsraucher	8 = 3,5 %
E Raucher, die rückfällig geworden sind	106 = 45,3 %
F Raucher, die es nie ganz geschafft haben, mit dem Rauchen aufzuhören	5 = 2,1 %
	233 = 100,2 %

3.1.1 Nichtraucher: Wann wurde das Rauchen eingestellt?

Die Alternative 3 d "Nein, ich habe zwar früher mal geraucht, aber jetzt rauche ich seit . . . nicht mehr." wurde von denjenigen Nichtrauchern, auf die diese Antwortmöglichkeit zutrifft, fast ausnahmslos mit recht genauen Angaben versehen.

Von den 75 Nichtrauchern der Kategorie B geben 3 an, seit dem Fünf-Tage-Plan nicht mehr zu rauchen, einer hat auf den Fragebogen geschrieben "Ich rauche nicht mehr.", und die restlichen 71 Befragten geben einen Zeitpunkt an. Danach rauchen nicht mehr seit

1965/66	9 Personen:	6 - 3 - 0
1967	6 Personen:	0 - 0 - 6
1968	32 Personen:	24 - 5 - 3
Januar/Februar 1969	24 Personen:	24 - 0 - 0
anderes	4 Personen:	3 - - 1
insgesamt	75 Personen:	57 - 8 - 10

In Klammern ist zunächst die Zahl der Personen angegeben, die mit großer Wahrscheinlichkeit seit ihrem Besuch des Fünf-Tage-Planes nicht mehr rauchen, an zweiter Stelle die Zahl der Personen, die zu ungenaue Angaben über den Zeitpunkt gemacht haben, und an dritter Stelle die Zahl der Personen, die einen genauen Zeitpunkt angeben, zu dem kein Fünf-Tage-Plan stattgefunden hat. Aus diesen Angaben ergibt sich, daß der überwiegende Anteil der Nichtraucher der Kategorie B seit der Teilnahme am Fünf-Tage-Plan ^{das Rauchen} aufgegeben hat.

Als unmittelbarer Erfolg des Fünf-Tage-Planes sind also 57 Personen (24,5%), als wahrscheinlich unmittelbarer Erfolg weitere 8 Personen (3,4%) zu verbuchen. Bei den restlichen 10 Personen (4,3%) ist nicht zu entscheiden, ob sie sich in der Angabe des Zeitpunktes geirrt haben, ob sie bereits vor der Teilnahme am Fünf-Tage-Plan das Rauchen aufgegeben hatten oder ob sie auf Grund erneuter Bemühungen das Rauchen eingestellt haben, nachdem sie nach dem Fünf-Tage-Plan wieder geraucht hatten.

Die Kategorie C faßt alle Personen zusammen, die einen Zeitpunkt nach dem letzten Fünf-Tage-Plan im Februar 1969 als Beginn des Nichtrauchens angeben. Eine Person raucht seit April nicht mehr, 5 geben den Zeitraum zwischen Juni und August an, und der Rest von 15 Befragten gibt Daten seit dem September 1969 an. (4 rauchen seit längstens 7 Tagen nicht mehr).

Die Analyse der Angaben von den insgesamt 96 Nichtrauchern zeigt, daß fast jeder dritte (30) Nichtraucher ganz sicher nicht während des Fünf-Tage-Planes zum letzten Mal mit dem Rauchen aufgehört hat. Für einen Teil der Nichtraucher gilt daher das selbe, was auch für die Raucher gilt, daß viele Befragte es wiederholt versucht bzw. unternommen haben, mit dem Rauchen aufzuhören.

3.1.2 Raucher: Wie viel wurde geraucht?

Von den insgesamt 119 Rauchern bezeichnen sich 8 als Gelegenheitsraucher (D), also solche, die die Antwortmöglichkeiten 3 b "ja, ich rauche; aber nicht regelmäßig. Meistens rauche ich garnicht" bzw. 3 c "ja, ich rauche; aber nur, wenn ich mal etwas zum Rauchen angeboten bekomme." ankreuzen.

Die restlichen 111 regelmäßigen Raucher setzen sich wie folgt zusammen:

90 (56 Männer, 34 Frauen) rauchen ausschließlich Zigaretten, und zwar:

bis zu 5 Zigaretten täglich: 2 Männer, 4 Frauen

6 - 10 Zigaretten täglich: 4 Männer, 3 Frauen

11- 15 Zigaretten täglich: 13 Männer, 11 Frauen

16 - 20 Zigaretten: 13 Männer, 9 Frauen

21 - 25 Zigaretten täglich: 6 Männer, 1 Frau

26 - 30 Zigaretten täglich: 13 Männer, 5 Frauen

mehr als 30 Zigaretten täglich: 5 Männer, 1 Frau.

11 (nur Männer) rauchen neben Zigaretten auch andere
Rauchwaren:

- 3 Zigaretten und 3 Zigarren täglich
- 8 Zigaretten und 5 Zigarillos täglich
- 10 Zigaretten und 1 Pfeife
- 10 Zigaretten und 1 Zigarre + 1 Pfeife
- 10 Zigaretten und 2 Pfeifen
- 11 Zigaretten und 6 Pfeifen
- 16 Zigaretten und 3 Pfeifen
- 19 Zigaretten und 1/2 Pfeife
- 20 Zigaretten und 2 Pfeifen
- 20 Zigaretten und 5 Pfeifen
- 20 Zigaretten und 10 Pfeifen

10 (nur Männer) rauchen keine Zigaretten, dafür aber

- Zigarren (3)
- Zigarillos (5)
- Pfeife (3)

Bei starken Rauchern ist es bereits als Erfolg zu werten, wenn sie ihre Gewohnheiten ändern, sei es, daß sie statt Zigaretten nur mehr andere Rauchwaren benutzen, sei es, daß sie ihren Zigarettenkonsum einschränken. Eine direkte Kontrolle in diesem Sinne ist nicht möglich, da die Frage nach dem Konsum vor der Teilnahme am Fünf-Tage-Plan nicht gestellt wurde. Mit dieser Frage wären die ehemaligen Teilnehmer überfragt gewesen. Aus den Erläuterungen, die vor allem im Fragenkomplex 6 gegeben werden, läßt sich jedoch ersehen, daß einige wenige ihren Konsum umgestellt haben. Daß jemand seinen Zigarettenkonsum eingeschränkt hat, geht aus keiner Bemerkung hervor; ebenfalls wird von niemanden darauf hingewiesen, daß jetzt mehr als früher geraucht wird.

3.2 Gründe für die Teilnahme am Fünf-Tage-Plan

Die Antworten auf die Frage 6 a "Wer oder was gab den Anstoß, es mal ohne Rauchen zu versuchen?" sind in der folgenden Tabelle zusammengefaßt:

Anstöße	Nichtraucher			Raucher *			Summe	202 = 100 % %
	A	B	C	D	E	F		
1. Gesundheitliche Gründe	3	32	14	4	46	-	99	49%
2. Fünf-Tage-Plan, Deutscher Verein für Gesundh.Pfl.	-	35	1	2	46	-	84	42%
3. Aus eigenem Antrieb,	-	6	4	-	17	-	27	13%
4. Anstoß kam von außen (nicht Fünf-Tage-Plan)	-	9	1	-	12	-	22	11%
5. Einsicht in die Schädlichkeit des Rauchens	-	7	3	1	11	-	22	11%
6. Finanzielle Erwägungen	-	5	2	-	9	-	16	8%
7. Andere Angaben	1	1	-	-	2	-	4	2%
Zwischensumme							274	136%
8. keine Angaben	14	3	2	2	5	5	31	
Summe							305	

Die Frage 6a ließen 31 Personen unbeantwortet. Die restlichen 202 Befragten nennen zum Teil mehr als einen Grund, mit dem Rauchen aufgehört zu haben. Dadurch ergibt sich eine Summe von mehr als 100% der Antworten.

Als häufigster Grund, das Rauchen einzustellen, werden von knapp der Hälfte der Befragten (49%) gesundheitliche Erwägungen genannt. 36 Befragte machen dabei allgemein gehaltene Angaben, wie

"Gesundheitliche Gründe"

"Gesundheit"

"Gesundheitliche Erwägungen"

* Die Buchstaben A,B,... bezeichnen die auf Seite 4 gebildeten Kategorien

"Überlegungen im Hinblick auf die Gesundheit"

Die restlichen 63 Befragten lassen in ihren Angaben erkennen, daß bei ihnen akute gesundheitliche Gründe im Vordergrund standen, als sie sich entschlossen, das Rauchen aufzugeben. Typische Äußerungen in diesem Sinne sind:

- X "Koronargefäße - Verkrampfung. Der Arzt drohte, daß sonst Herzinfarkt eintreten würde"
- X "Raucherhusten"
- X "Kehlkopfentzündung mit Arztverbot"
- X "Auf ärztliches Anraten"
- X "Eine schwere Erkrankung (Krebsoperation)"
- X "Herzstechen, Herzjagen, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Müdigkeit"
- X "Durchblutungsstörungen in den Beinen (ernster Rat verschiedener Ärzte)"
- X "Eine fürchterliche Verschleimung und Ausfluß"
- X "Gastritis"
- X "Körperlich nicht mehr fit, abends zerschlagen, sah schlecht aus..."
- X "Eine schwere Erkältungskrankheit"

Aus den Äußerungen geht hervor, daß die Gesundheit der Befragten zum Teil ernstlich angegriffen gewesen ist. Dies ist bei 19 Nichtrauchern, die spätestens seit Februar 1969 das Rauchen aufgegeben haben und bei 26 Rauchern, die rückfällig geworden sind, der Fall. Diese Zahlen lassen erkennen, daß schwerwiegende gesundheitliche Gründe Raucher zwar motivieren können, sich das Rauchen abzugewöhnen, aber selbst wenn sie mit einer Aufforderung des Arztes verbunden sind, sind selbst ernsthafte gesundheitliche Schäden nicht immer dazu geeignet, den ehemaligen Raucher für immer vom Rauchen abzuhalten.

Am zweithäufigsten werden die Bemühungen des Deutschen Vereins für Gesundheitspflege um eine Raucherentwöhnung als Grund genannt, es einmal ohne Rauchen zu versuchen. 69 mal werden Angaben wie

"Ihr Verein"
"Fünf-Tage-Plan"
"Ihr Kursus"
"Der Deutsche Verein für Gesundheitspflege"
"Herr Dr. Fritz"

gemacht, und 15 mal wird angegeben, daß man durch eine Presse-
notiz, das Plakat, das zur Teilnahme am Fünf-Tage-Plan auffor-
dert, oder dergleichen angeregt worden ist, mit dem Rauchen
aufzuhören.

Von je etwas mehr als einem Zehntel der Befragten werden drei
folgende Gründe genannt:

27 Personen geben an, aus eigenem Antrieb heraus das Rauchen
aufzugeben...

"Ich hatte schon lange Lust, bei irgendeiner Gelegenheit
mit dem Rauchen aufzuhören ..."

"Der eigene Wille"

"Eigener Entschluß"

"Aus eigenem Anstoß"

"Freier Entschluß"

"Eigeninteresse"

... bzw. aus der Einsicht heraus gehandelt zu haben, daß es
besser ist, nicht zu rauchen ...

"Ich war der Meinung, ich hätte mehr vom Leben ohne
Rauchen"

"Einsicht, daß Rauchen nicht notwendig ist"

"Die Einsicht, daß Rauchen im Grunde nur Nachteile hat"

"Vernunft, bin Krankenschwester"

... bzw. aus der Einsicht heraus, daß Rauchen kein Gewinn
ist:

"Der Ärger darüber, daß ich rauchen mußte, auch wenn
ich keine Lust dazu hatte"

"Rauchen wurde allmählich von mir als üble Gewohnheit
empfunden"

"Widerstreben gegen die Abhängigkeit vom Nikotin"

"Ich empfinde das Rauchen als Laster"

22 Personen geben an, daß der Anstoß von Freunden oder Bekannten ausging, sei es als Aufforderung mit dem Rauchen aufzuhören ...

"Eine Wette - gemeinsames Vorhaben"

"Ein männlicher Freund"

"Mein Ehemann"

"Meine Frau meinte ..."

"Rat von Bekannten"

"Ich hatte schon lange Lust, bei irgendeiner Gelegenheit mit dem Rauchen aufzuhören. Doch so ganz ernst war es mir nie. Bis mich ein Geschäftskollege mitnahm"

... sei es, daß Nichtraucher als positives bzw. Raucher als negatives Beispiel fungierten ...

(den Anstoß) "gaben selbst Raucher"

"Gesellschaft von Nichtrauchern; Beobachtungen von Rauchern bei der Arbeit"

"Da mein Mann Nichtraucher ist, wollte ich mit dem Rauchen aufhören"

... sei es, um selbst als Beispiel vorangehen zu können:

"Die Angst um die Gesundheit meines Mannes, der m.E. zuviel rauchte"

"Ich wollte, daß mein Vater mit dem Rauchen aufhörte"

Ebenfalls 22 Personen geben an, daß sie aus Einsicht über die Schädlichkeit des Rauchens mit dem Rauchen aufhören wollten...

"Gewißheit, daß Rauchen schädlich ist"

"Die Einsicht, daß das Rauchen gesundheitsschädlich sein könnte"

"Weil Rauchen nur schädlich sein kann"

... bzw. daß die Informationen über die Schädlichkeit des Rauchens die Befragten motiviert haben:

"Die diversen Berichte über Lungenkrebs in TZ usw."

"Allgemeine Aufklärung und Gesundheit"

- "Aufklärung über Schädlichkeit des Rauchens"
- "Zunahme von Herzinfarkt und Lungenkrebs"
- "(Ich fühlte mich körperlich nicht mehr fit, war abends zerschlagen, sah schlecht aus usw.) Außerdem besitze ich das Buch 'Zigaretten und Lungenkrebs' von Prof. Lickint. Das sagt alles"

An sechster Stelle stehen finanzielle Erwägungen:

- "Ärger über das sinnlos ausgegebene Geld"
- "Ärger über das sinnlose Verpaffen von Geld"
- "Um Geld zu sparen"
- "Taschengeldmangel"
- "Finanzielle Bedenken"

Vier Personen nennen andere Gründe:

- "Rudertraining"
- "Hygienischer Aspekt"
- "Sport"
- "Durch Unfall, keinen Geschmack und Geruchssinn mehr"

Auffallend an der Analyse zur Teilnahme am Fünf-Tage-Plan bzw. zum Aufgeben des Rauchens ist, daß der eigene -schlechte- Gesundheitszustand fast jeden Dritten veranlaßte, das Rauchen aufzugeben. Hierin mag die relativ hohe Erfolgsquote des Fünf-Tage-Planes liegen - selbst, wenn nur jeder zweite der gesundheitlich Gefährdeten nicht mehr raucht. Eine intensivere Zusammenarbeit mit der frei praktizierenden Ärzteschaft erscheint deshalb angeraten.

Die Informationen über die Schädlichkeit des Rauchens, die während des Fünf-Tage-Planes zur Unterstützung der Raucherentwöhnung gegeben werden, werden erstaunlich selten von den Nichtrauchern als Grund für das Aufgeben genannt, also selten als Rationalisierung für das eigene Verhalten (Nicht-rauchen) herangezogen. Jeder zweite, der die Informiertheit über die Schädlichkeit des Rauchens als Grund für das Aufgeben des Rauchens anführt, ist zudem wieder regelmäßiger Raucher.

Wie noch zu zeigen sein wird, scheinen sich die Nichtraucher wie auch die Raucher im klaren darüber zu sein, daß die eigene Gesundheit bzw. das Wissen über die gesundheitlichen Schäden des Rauchens sie nicht genügend stark motivieren könnte, die Rauchgewohnheit aufzugeben. Die Nichtraucher stellen den Stolz, es geschafft zu haben, über die gesundheitliche Argumentation, die Raucher finden solche Argumente, die stärker als das Erinnern an die gesundheitlichen Gefahren zu wiegen scheinen.

3.3 Gründe für die Wiederaufnahme des Rauchens

Die Frage 6 c lautet: "Bei welcher Gelegenheit haben Sie danach wieder zur ersten Zigarette (oder Pfeife ...) gegriffen?"

Die Antworten sind in der folgenden Tabelle zusammengefaßt:

Gründe	Nichtraucher					Raucher					Summe 1911	100%
	A	B	C	Summe	85=100%	D	E	F	Summe	106=100%		
1. "entfällt"	3	57	5	65	77%	-	-	-	-	-	65	34%
2. in Gesellschaft	-	6	7	13	15%	4	38	-	42	40%	55	29%
3. psych. Anspannung	-	1	5	6	7%	1	33	-	34	32%	40	21%
4. Verführung; weil andere rauchen	-	-	3	3	4%	2	14	-	16	15%	19	10%
5. Sucht, Bedürfnis	-	1	1	2	2%	-	11	-	11	10%	13	7%
6. Aufhebung des Nichtrauchergrundes	-	-	1	1	1%	-	4	-	4	4%	5	3%
7. Urlaub	-	-	-	-	-	-	4	-	4	4%	4	2%
8. Langeweile	-	-	-	-	-	1	2	-	3	3%	3	2%
9. Starke Gewichtszunahme	-	-	-	-	-	-	2	-	2	2%	2	1%
10. Anderes	-	-	1	1	1%	-	8	-	8	8%	9	5%
Zwischensumme	3	65	23	91	107%	8	116	-	124	117%	215	114%

Gründe	Nichtraucher					Raucher					Summe	191= 100%
	A	B	C	Summe	85= 100%	D	E	F	Summe	106= 100%		
Übertrag Zwischensumme	3	65	23	91	107%	8	116	-	124	117%	215	114%
11. weiß nicht/ keine Antwort	15	11	3	29	-	1	12	-	13	-	42	-
Summe	18	76	26	120	-	9	128	-	137	-	257	-

191 Befragte (85 Nichtraucher und 106 Raucher) haben die Frage 6c beantwortet; sie bilden jeweils die Basis = 100%. Da zum Teil mehr als eine Gelegenheit genannt wird, zu der man wieder einmal rauchte, summieren sich die Prozentzahlen zu mehr als 100%.

Die Tabelle zeigt, daß nur wenige die Frage unbeantwortet lassen bzw. nicht mehr wissen, bei welcher Gelegenheit sie nach dem Fünf-Tage-Plan wieder rauchten.

3.3.1 Nichtraucher

Insgesamt 77% der Personen, die sich als Nichtraucher bezeichnen, haben nach dem letzten Versuch, das Rauchen aufzugeben, nicht mehr geraucht.

Unter den Nichtrauchern, die seit spätestens Februar 1969 nicht mehr rauchen (B) sind es sogar 87%.

Ein Drittel der Befragten teilt dies neutral mit ...

"Nicht mehr"

"Entfällt"

"Bei keiner"

"Ich habe nicht mehr geraucht"

... die Hälfte unterstreicht die Antwort mit besonderer Versicherung, nicht mehr geraucht zu haben ...

"Nie mehr!"

"Niemals wieder!"

"Ich rauche nicht mehr!!"

"NIE MEHR! Ich habe seit diesem Zeitpunkt keine Zigarette, Pfeife und dergleichen mehr angerührt. - Ich würde es auch nie wieder tun!"

"Ich bin nicht geneigt, aus meinen edlen Körperteilen eine Räucherkerze zu machen"

"Als ich die Raucherkerze bekam. Jetzt bin ich erwachsen"

"Trotz schwerer Belastungen dienstlicher und familiärer Art - bei jeder Versuchung " H a r t g e b l i e b e n ! "

... wenn auch der Zweifel, ob es so bleiben wird, bei fast jedem zweiten anklingt:

"Vielleicht nie wieder?"

"Seit 1966 nicht mehr geraucht, aber noch nicht dagegen gefeit!"

"Ich habe nie wieder geraucht, obwohl oft nach einem guten Essen selbst heute noch nach dreieinhalb Jahren das Verlangen nach einer Zigarette mich befällt"

"Bis dato konnte mich nichts so aufregen, daß ich wieder mit dem Rauchen angefangen hätte"

"Noch nie trotz der auch heute, also nach eindreiviertel Jahr manchmal noch auftretenden Wünsche nach einer Zigarette."

Nur ein Achtel derjenigen, die seit mindestens neun Monaten Nichtraucher sind, haben mal zu einer Zigarette gegriffen ...

"Hatte wieder Bedürfnis zum Rauchen"

"Einmal bei einer Silvesterfeier"

"Vier Wochen später eine Zigarette und dann nie wieder. Es war in der Nacht mit viel Alkohol in Gesellschaft."

... oder rauchen hin und wieder einmal:

"Ausnahmefall"

"Das weiß ich nicht mehr. Ich habe nie die Absicht gehabt, wieder anzufangen. Habe seitdem vielleicht 10 - 15 Zigaretten geraucht. Es schmeckte von Mal zu Mal scheußlicher."

"Beim Skatspielen (manchmal eine Zigarette im Monat)"

"Nach dem Trinken von Alkohol"

Andere Gründe, warum die Nichtraucher trotzdem wieder zu einer Zigarette gegriffen haben sind:

Psychische Anspannung (7%)

- "Als ich eifersüchtig wurde"
- "Bei starker seelischer Belastung(Ehekrise)"
- "Angespannter Arbeit am Schreibtisch; äußere und auch innere Unruhe"
- "Als ich sah, wie mein Schwiegervater starb"

Verführung (4%)

- "Ich bekam von einem Freund eine Zigarette angeboten als ich sehr nervös war"
- "Durch ständiges Rauchen des Ehepartners (Versuchung!)"

Sucht, Bedürfnis (2%)

- "Hatte wieder Bedürfnis zum Rauchen"

Aufhebung des Nichtrauchergrundes (1%)

- "Beim ersten Verlangen nach einer Erkältung"

3.3.2 Raucher

Nahezu jeder zweite Befragte (40%), der sich als Raucher bezeichnet, griff nach dem Abgewöhnen in Gesellschaft wieder zur ersten Zigarette:

- "Familienfeier"
- "Geselligkeit"
- "in Gesellschaft"
- "in Gesellschaft, weil es so gemütlich war. Es sollte bei einer Zigarette bleiben, aber..."
- "Im Karneval 1968, also nach 5 Wochen ohne zu rauchen".

Manche der Raucher bereuen es, daß sie wieder zur Zigarette gegriffen haben, da damit oft der Wiederbeginn mit dem Rauchen überhaupt verbunden war ...

- "Bei einer Betriebsfeier(dummerweise !!!). Oft, sehr oft habe ich es mir wieder abgewöhnen wollen, aber ich schaffte es alleine mit Willenskraft leider nicht!"
- "Ich war nach dem Fünf-Tage-Plan zweidreiviertel Jahre Nichtraucher und habe mich an einem Kameradschaftsabend verführen lassen. Ja, heute bereue ich es und schäme mich auch, daß ich wieder rückfällig geworden bin."

... einige der Befragten betonen, daß sie beim Wiederbeginn mit dem Rauchen unter Alkoholeinfluß standen:

"Sehr bald - meistens bei gesellschaftlichen Anlässen, an denen Alkohol angeboten wurde"

"Alkohol war mit schuld"

"Bei einer Party unter Einfluß von Alkohol"

"??, in Gesellschaft (Alkohol) hat mich mein Ersatztrieb wieder übermannt!"

Jeder dritte Raucher(32%) hat in einem Zustand psychischer Anspannung wieder zur ersten Zigarette gegriffen. Im Vordergrund stehen hier Beschreibung von unkontrolliertem Verhalten und panikartigen Zuständen:

"Nach einer Aufregung"

"Aufregungen - Nervosität"

"Nach mehreren aufregenden Tagen im Büro"

X "Bei einem Autounfall"

X "... außerdem auch Aufregungen und Depressionen bzw. Melancholie"

"Leide seit meinem 13.Lebensjahr unter Depressionen, starke Erregungen reizen sofort zur Zigarette, "Strohalm" bei Suicidgedanken und ehelichen Schwierigkeiten"

X "Bei längeren Streitigkeiten mit Ehepartner"

X "Immer bei Ärger, seelischer Unausgeglichenheit, Depressionen, Mißerfolg, Fehlentscheidung"

X "Wo ich immer verzweifelt war"

Oft werden Situationen beschrieben, in denen der Befragte den Anforderungen, die an ihn gestellt worden sind, nicht gewachsen war:

"Überbelastung im Geschäft"

U "Schwierige Arbeit, Sorgen"

O "Bei drängender Geistesarbeit"

O "Jedesmal Arbeitsbelastung"

O "Arbeits-Stress - Phase"

O "Im hektischen Berufsalltag"

O "Geschäftliche Rückschläge und Erregung"

Die Gegenwart von anderen Rauchern wird von jedem siebten (15%) der Raucher als Grund für den Wiederbeginn des Rauchens

genannt. Zum Teil fühlt man sich von den Rauchern verführt...

"Habe mich an einem Kameradschaftsabend verführen lassen"

"... durch Kollegen verführen lassen"

"Immer wenn sich mein Kollege nach dem Frühstück um 10 Uhr genüsslich eine Zigarette ansteckte, konnte ich nicht zusehen."

"Nach drei Monaten auf einer Konferenz wurde ich willensschwach"

..., zum Teil scheint man aus Opportunismus mit geraucht haben:

"weil mein Mann raucht"

"zu Hause, weil Mann und Tochter rauchen"

"beim ersten Rendezvous mit einer neuen Bekanntschaft (Dame)"

"durch die täglichen Umwelteinflüsse von Rauchern"

"durch die Raucherei anderer am Arbeitsplatz"

10% der Raucher geben an, daß das Bedürfnis nach einer Zigarette entscheidend für den Wiederbeginn des Rauchens gewesen sei:

"kein besonderer Anlaß, unwiderstehliche Sucht"

"einfach so; das Verlangen war zu stark!!"

"wenn jemand Hunger hat, muß er essen; er kann nicht ohne Essen auf die Dauer leben. Das ist so ähnlich, wie bei der Raucherei"

"durch Gier"

"durch das große Verlangen nach Rauchen"

"aus Lust"

"als Raucher komme ich nicht um das kleine Quantum an Zigarren aus"

21 % der Raucher beschrieben andere Anlässe: 4% nach Aufhebung des Nichtrauchergrundes:

"stets nach bzw. während der Genesung"

"nach Entlassung aus dem Krankenhaus"

4% haben im Urlaub wieder angefangen,

3% geben an, aus Langeweile wieder zur ersten Zigarette gegriffen zu haben,

2% geben die starke Gewichtszunahme nach dem Aufhören als Grund an.

Die restlichen Personen machen die folgenden Angaben:

"zweimal chronische Konstitution"

"beruflicher Erfolg"

"als ich an Grippe erkrankt war"

"beim Frühstück am nächsten Morgen"

"nach dem Essen"

"nach ca. 5 Wochen; jedesmal aus Leichtsinn
oder Dummheit?"

"ich konnte den Geruch (Blähungen) eines Kollegen
im Büro nicht vertragen, darum griff ich zur
Pfeife und Zigaretten"

"erste Zweifel durch die letzten 2 Tage und
Anschlußvorträge über allgemein gesundes
Leben (Eindruck: Die wollen Dich zum Vege-
tarier und Naturapostel machen) Müsli?!"

3.4 Die Erfolgsaussichten des Fünf-Tage-Plans

Nur ein Drittel der Nichtraucher läßt erkennen, daß man das Nichtrauchen nicht als Verzicht erlebt. Für weit mehr als die Hälfte aller Nichtraucher und für fast alle Raucher bedeutet Nichtrauchen Verzicht. Dies ist insofern nicht überraschend, als der Fünf-Tage-Plan den Teilnehmern helfen will, einen starken "Willen" gegen die Versuchung durch die Zigarette aufzubauen. Es wird anscheinend mit dieser Konzeption vorausgesetzt, daß der so aufgebaute "Wille" gegen die Befriedigung eines starken Bedürfnisses auch dann konstant bleibt bzw. sich verfestigt, wenn der Fünf-Tage-Plan vorbei ist.

3.4.1 Das Verzichtskonzept widerspricht den aktuellen Bedürfnissen

Der Wunsch, verzichten zu wollen wird von einem großen Teil der ehemaligen Teilnehmer als sehr unangenehm empfunden. Trotz aller Bemühungen erleben die Hälfte aller Nichtraucher dieses Unbehagen; der anderen Hälfte ist es entweder gelungen

dem Willen zum Verzicht eine positive Kraft zuzuordnen (z.B. Stolz) oder aus dem Willen zum Verzicht eine Gewohnheit werden zu lassen.

Die Antworten auf die Frage nach den Anlässen, zu denen wieder geraucht wurde, deuten die Kräfte an, die dem Wunsch des Nicht-Rauchens entgegenwirken. Diese sind bei dem größten Teil der Befragten zu irgendeinem Zeitpunkt offenbar stärker:

Ganz sicher sind unter den 43% derjenigen, die nicht regelmäßig am Fünf-Tage-Plan teilgenommen haben, ein großer Teil, bei denen der Wunsch zu rauchen bereits während der 5 Tage wieder stark wirksam wurde, die also bereits da resigniert haben. Von den restlichen 57%, die sich auf ca 54% ehemaliger Raucher durch die Teilnahme von Nichtraucher reduzieren, sind es wiederum 51%, die wieder rauchen und weitere 9%, die wieder geraucht haben. Von 100 Teilnehmern am Fünf-Tage-Plan bleiben somit 18 "Willensstarke" (Nicht-raucher) zum Zeitpunkt der Befragung übrig, von denen 13 sicher und 3 wahrscheinlich auf Grund des Fünf-Tage-Planes zu Nichtrauchern geworden sind. Wenn man bedenkt, daß unter den 100 Personen es einen erheblichen Teil gibt, der einen so schlechten Gesundheitszustand aufweist, daß man sich das Rauchen gar nicht mehr erlauben könnte, sind diese Zahlen deprimierend. Diese Aussage kann allerdings nur unter der Voraussetzung über den Rahmen dieser Befragung hinaus verallgemeinert werden, daß man den Rücklauf an Fragebogen als für die Gesamtgruppe repräsentativ ansieht. Diese Voraussetzung ist aber nicht überprüft worden.

Das Anschreiben läßt vermuten, daß jedoch vor allem solche Angeschriebenen nicht geantwortet haben, die wieder rauchen. Dann wären die hier aufgezeigten Relationen zu günstig.

Insgesamt scheint es drei wichtige Gegenkräfte gegen das Nichtrauchen zu geben:

1. Mehr als die Hälfte der Befragten, die nicht absolut abstinent leben, rauchten das erste Mal in Gesellschaft oder ließen sich von Rauchern beeinflussen.
2. Im Zustand psychischer Anspannung kann der "Wille" zum Nichtrauchen offenbar nicht aufrechterhalten werden. Ebenso

scheint Alkohol die Hemmungen gegenüber dem Rauchen abzubauen.

3. Das Bedürfnis zu Rauchen scheint zwar nur selten alleiniger Anstoß zum Rauchen zu sein, als mitbeeinflussender Faktor erscheint er jedoch von Bedeutung; es erscheint ausgeschlossen, daß die ehemaligen Teilnehmer des Fünf-Tage-Planes gezwungen worden sind, eine angebotene Zigarette anzunehmen.

Die typische Situation, in der die ehemaligen Teilnehmer des Fünf-Tage-Planes wieder geraucht haben, läßt sich etwa so beschreiben:

Gegen den eigenen Willen gibt es Augenblicke, in denen der Widerstand gegen das Rauchen durch psychische oder Umwelteinflüsse geringer geworden als das Bedürfnis zu rauchen. Der Raucher, der etwas zum Rauchen anbietet, stellt eigentlich nur noch die Gelegenheit dar, sich etwas zum Rauchen ohne großen Aufwand zu beschaffen: Gelegenheit macht Diebe und die Gelegenheiten ergeben sich bei der Verbreitung des Rauchens oft.

In fast allen Fällen ist damit der Widerstand gegen das Rauchen überhaupt gebrochen: 77% der Nichtraucher haben nie wieder geraucht. Nur 23% der Nichtraucher haben also zwischendurch mal eine Zigarette geraucht, ohne danach wieder gewohnheitsmäßige Raucher zu werden.

3.4.2. Der langfristige Erfolg ist zweifelhaft: Teilnahme am Fünf-Tage-Plan bedeutet für viele eine unter mehreren Abgewöhnungsversuchen

Es kann nicht davon ausgegangen werden, daß die Erfolgsquoten deshalb so gering sind, weil sich etwa die Teilnehmer nicht an die Anweisungen gehalten haben und es deshalb nicht gelungen ist, den Willen zum Verzicht auf das Rauchen genügend stark aufzubauen und zu verfestigen. Auf die Frage 6 b: "Wie haben Sie sich das Rauchen abgewöhnt?" geben 79% der 201 Befragten, die die Frage 6 b beantworteten, an, daß sie sich das Rauchen auf Grund des Fünf-Tage-Planes abgewöhnt haben.

Art der Abgewöhnung	Nichtraucher					Raucher					insgesamt	
	A	B	C	Summe NR	92= 100%	D	E	F	Summe R	109= 100%	Summe	201 100%
1. Fünf-Tage-Plan Befolgung der Anweisungen		70	6	76	83%	3	79	-	82	75%	158	77%
2. Rauchgewohnheit abgebrochen	2	1	1	4	4%	-	15	-	15	14%	19	9%
3. Motivierung	-	-	4	4	4%	-	12	-	13	12%	17	8%
4. Medikamente	-	-	4	4	4%	-	9	-	9	8%	13	6%
5. Zwang der Umstände	-	-	4	4	4%	-	4	-	4	4%	8	4%
6. Ersatzbefriedigung	-	1	2	3	3%	-	3	-	3	3%	6	3%
7. Anderes	1	-	2	3	3%	2	4	-	6	6%	9	5%
Zwischen-summe	3	72	23	98	106%	6	126	-	132	121%	230	119%
8. Keine Antwort	15	4	3	22	-	2	8	-	10	-	32	-
Summe	18	70	26	120	-	8	134	-	142	-	262	-

Zwischen Rauchern und Nichtrauchern sind dabei geringfügige Unterschiede zu Gunsten der Nichtraucher zu beobachten. Rund 90% in beiden Kategorien machen Angaben wie:

"Teilnahme am Fünf-Tage-Plan"

"durch die Anregungen im Fünf-Tage-Plan"

"Besuch der Anti-Raucher-Kur"

"nach verschiedenen Versuchen durch den Fünf-Tage-Plan"

"Säfte und Vorträge von Herrn Dr. Fritz"

"durch Ihren hervorragenden, von Herrn Dr. Fritz geleiteten Fünf-Tage-Plan"

"durch die Teilnahme am Fünf-Tage-Plan war ich stark beeindruckt"

"Fünf-Tage-Plan. Durch sofortiges Aufhören in Verbindung mit bestimmter Ernährungsweise für eine Übergangszeit."

Die restlichen 10% betonen mit Nachdruck, daß sie sich an die Anweisungen des Fünf-Tage-Planes gehalten haben.

Nichtraucher (12):

"Durch Befolgung der Ratschläge aus obiger Vortragsreihe"

"habe alles befolgt nach den Richtlinien"

"strenge Befolgung der angegebenen Richtlinien"

"Ich hielt mich an die Auflagen, die mir während des Planes aufgegeben wurden"

Raucher(14):

"Ich habe mich strikt an die Ratschläge, die beim Fünf-Tage-Plan gegeben wurden, gehalten."

"strikt nach dem Fünf-Tage-Plan"

"Dem Fünf-Tage-Plan entsprechend"

"Anordnungen durch den Fünf-Tage-Plan"

Zusätzlich werden Erläuterungen zum Fünf-Tage-Plan in folgender Art beschrieben:

"mit Energie und starkem Willen"

"durch Selbstdisziplin"

"ansonsten mit gutem Willen und Kaugummi"

"mit Widerwillen"

"unter großen Schwierigkeiten, viel Flüssigkeit getrunken(Milch, Buttermilch, Mineralwasser)"

"gesunde Ernährung, Willensanspannung"

"spontan, am ersten Abend"

"durch sofortiges Aufhören"

"durch Mithilfe meiner Frau"

"dabei bin ich von meinem Schwager, der auch teilgenommen hatte, unterstützt worden bzw. wir haben uns gegenseitig unterstützt."

29% der Nichtraucher und 46% der Raucher haben unter 6 b erläutert, daß die Teilnahme am Fünf-Tage-Plan nicht der einzige Versuch war, das Rauchen aufzugeben.

Die Antworten der Raucher auf die Frage 5 zeigt, daß es sogar 80% der Raucher bzw. der Nichtraucher, die vor kürzerer Zeit erst wieder das Rauchen aufgegeben haben (C), sind, die mehr als einmal das Rauchen aufgegeben haben.

Frage 5: "Haben Sie schon einmal mit dem Rauchen ausgesetzt?"

	C	D	E	F	Summe	110 = 100%
5a) nein, Noch nie	-	-	-	3	3	3%
5 b) schon, nein, nicht	-	-	-	2	2	2%
nein	-	-	-	5	5	5%
5 c) 1 x	-	-	16	-	16	15%
2 x	1	1	32	-	34	31%
3/4 x	2	3	35	-	40	36%
5 x und mehr	1	1	10	-	12	11%
andere	1	-	2	-	3	3%
Zwischensumme	5	5	95	5	110	101%
keine Antwort	16	3	11	-	30	-
Summe	21	8	106	5	140	-

Aus Erläuterungen bei der Frage 6 b ergibt sich das folgende Bild:

19 Befragte haben es neben der Teilnahme am Fünf-Tage-Plan durch plötzliches Aufhören versucht:

"Von einem Tag zum anderen, da der Arzt drohte..."

"ohne Übergang -alle 3mal abends die letzte - ab nächsten Tag keine einzige mehr"

"zweimal spontan ohne Hilfsmittel"

"einfach aufgehört, immer in einer Zeit relativer Ausgeglichenheit"

"ab einem festgesetzten Tag keine Zigarette mehr gekauft und auch keine angebotene geraucht"

17 Befragte haben es durch entsprechende Motivierung versucht:

- "Aus Wut über meine eigene Schwäche und indem ich überall erzählt habe "Ich rauche nicht mehr"
- "durch Willensanstrengung"
- "durch eigene Energie"
- "durch Vorsatz"
- "für neun Monate nur mit dem Willen"
- "beim Rauchverlangen mir die Frage gestellt:
"Was nützt es Dir?"
- "Ich habe es versucht, aber ohne Erfolg durch Tabletten, Stärkung des Willens, Fünf-Tage-Plan"
- "Fünffage-Plan, später nach Wiederaufnahme durch eigene Ablehnung"

13 Personen nahmen Medikamente ein, um vom Rauchen frei zu werden:

- "Durch Tabletten"
- "Nicobrevin - Kur (ca 6mal!)"

8 Befragte waren durch entsprechende Umstände gezwungen worden:

- "2mal alleine wegen Krankheit..."
- "Krebsoperation: Es mußte eben auch ohne gehen, war zwar nicht einfach, aber... wie gesagt"
- "wegen Magenoperation nach einem selbst erstellten Entwöhnungsplan vor der Operation"

6 Personen versuchten es mit Hilfe von Ersatzobjekten:

- "Habe Kaugummi gekaut"
- "durch Pfefferminz, Bier und häufiges Essen den Nikotinhunger neutralisiert"
- "viel Obst, Bonbons und Schokolade"

Andere Versuche werden wie folgt beschrieben(9mal):

- "überflüssige Gespräche vermeiden!"
- "durch Sport"
- "Schocktherapie"
- "2mal ohne besondere Vorkehrung"
- "2mal ohne System"

"jede Woche eine weniger"

"(nach der Scheidung*)"Ich hatte überhaupt nicht ans Rauchen gedacht. Ich hatte meinen Beruf(Lehrerin) auszuüben und meine 3 Kinder groß zu ziehen"

"viel spazieren gehen und wenig Aufregungen"

"indem ich keine Zigarette kaufte".

Insgesamt scheint die Versuchung so groß zu sein, daß es nur wenigen Rauchern - auch wenn sie sich noch so viel Mühe geben - gelingt, ihre Rauchgewohnheit für immer oder für eine längere Zeit aufzugeben. Der Fünf-Tage-Plan stellt fast immer ein Versuch unter mehreren dar. Auf Grund dieses Ergebnisses und aus den Bemerkungen vieler Nichtraucher zu Frage 6 c kann vorhergesagt werden, daß

1. auch von denjenigen, die zum Zeitpunkt der Befragung Nichtraucher waren, viele eines Tages wieder mit dem Rauchen beginnen werden und
2. auch viele derjenigen, die zum Zeitpunkt der Befragung geraucht haben, es erneut mit anderen Mitteln versuchen werden, mit dem Rauchen aufzuhören. Die Bereitschaft dazu ist durchaus vorhanden, wie im zweiten Teil dieses Berichtes gezeigt wird. (Argument Nr. 54, Argument 71).

3.5 Empfehlungen

Die Erfolgsaussichten sind auch für den Fünf-Tage-Plan demnach nicht so groß, wie es zunächst den Anschein hat. Unter diesem Umstand sind 2 Forderungen gegenüber einer Institution, die sich die Raucherentwöhnung zum Ziel gesetzt hat, zu erheben:

1. Sie muß bemüht sein, nicht zu große Hoffnungen bei den Teilnehmern zu erwecken. Die Propagierung überdurchschnittlicher Erfolge mag zwar viele Raucher dazu motivieren, an einer Entwöhnungskur teilzunehmen. Es ist jedoch zu überlegen und zu überprüfen, inwieweit bei einem Rückfall so starke Rationalisierungen aufgebaut werden(Süchtigkeit:"Bei mir ist es endgültig zu spät"), daß man die Raucher überhaupt nicht mehr oder nur noch unter weit größeren Anstrengungen zu einem erneuten Versuch bewegen kann. Wie im Teil 2 des Berichtes gezeigt

wird, sind die Raucher über die stärksten, furchterregenden Argumente scheinbar bereits hinweg. Sie werden voll akzeptiert, obwohl man weiter raucht und obwohl man weiß, daß die dabei angesprochenen gesundheitlichen Schäden einen selbst betreffen.

2. Sie muß sich um eine kontinuierliche Betreuung der ehemaligen Teilnehmer bemühen - besonders wenn große Erwartungen erweckt werden. Die Umwelt scheint dem Raucherentwöhnten aus so vielen "Versuchungen" zu bestehen, daß bei Aufrechterhaltung des Konzeptes vom Triebverzicht (Stärkung der eigenen Willenskraft) der Entwöhnte eine kontinuierliche Bestätigung seines Verzichtes (oder der Stärke seiner Willenskraft) braucht.

Es erscheint darüber hinaus notwendig, dieses Konzept zu überdenken. Das Konzept setzt die Akzeptierung eines asketischen Menschenbildes voraus, welches dem Menschenbild unserer Kultur nicht entspricht. Das Konzept kann nur erfolgreich sein, wenn es gelingt, Verzicht mit Lustgewinn zu belegen (und zwar nicht nur punktuell auf das Nicht-Rauchen bezogen), wenn es also gelingt, die Wertehierarchie unserer Kultur umzustrukturieren.

Da dieser Weg wenig erfolgversprechend ist, erscheinen Forschungen, die eine andere Lösung suchen, angebrachter. Man muß überlegen und prüfen, ob man an die Stelle des Nichts etwas setzen kann, was die Zigarette zumindest gleichwertig ersetzt. Neben einer Image-Pflege des Nichtrauchens (statt Diskriminierung des Rauchens: "Was ist positiv am Nichtrauchen?") scheint die Suche nach einem Ersatz für das Rauchen notwendig, mit dem die Bedürfnisse befriedigt werden können, die man bisher über das Rauchen befriedigen konnte.

Teil II:

Die Beurteilung von Argumenten zum Problem "Rauchen" durch Teilnehmer des Fünf-Tage-Planes

1. Vorbemerkung

Neben dem bereits in Teil I dieses Berichtes behandelten Fragenkomplex sind die ehemaligen Teilnehmer am Fünf-Tage-Plan aufgefordert worden, zu 4 Items aus einem an Jugendlichen standardisierten Test zur Messung der Einstellung zum Rauchen sowie zu je 18 Argumenten, die für/gegen das Rauchen und für/gegen das Nichtrauchen sprechen, Stellung zu nehmen. Im folgenden werden die Ergebnisse dieser Befragung kurz dargestellt. Eine Interpretation ist durch das Fehlen der Kontrollgruppe nur unter bestimmten Aspekten möglich.

2. Einstellung zum Rauchen

Aus Rationalisierungsgründen wurden aus den insgesamt 12 Items 4 ausgewählt. Der Testwert für diese 4 Items entspricht jedoch mit geringen Abweichungen dem Testwert für alle Items.

Die folgende Tabelle zeigt die für die einzelnen Gruppen errechneten Testwerte. Die Skala reicht von 1,0 - 5,0, wobei 1,0 eine extreme Nichtraucher-Einstellung, 3,0 eine neutrale und 5,0 eine extreme Raucher-Einstellung bezeichnet.

	Differenzen						Mittelwerte \bar{x}	Diff. von neutral	
	A	B	C	D	E	F		Diff.	Sign. 1-seitig
A	X	0.50	0.66	0.46	0.96	2.03	1.22	1.78	$p \leq 0.01$
B	$p \leq 0.01$	X	0.16	0.04	0.46	1.53	1.72	1.28	$p \leq 0.01$
C	$p \leq 0.01$	n.s.	X	0.20	0.30	1.37	1.88	1.12	$p \leq 0.01$
D	$p \leq 0.05$	n.s.	n.s.	X	0.50	1.57	1.68	1.32	$p \leq 0.01$
E	$p \leq 0.01$	$p \leq 0.01$	n.s.	n.s.	X	1.07	2.18	0.82	$p \leq 0.01$
F	$p \leq 0.01$	X	3.25	0.25	n.s.				

Signifikanzen bei zweiseitiger Fragestellung

Die Tabelle zeigt, daß bis auf die Raucher, die es nie ganz geschafft haben mit dem Rauchen aufzuhören(F), alle anderen Gruppen dem Rauchen gegenüber eine negative Einstellung haben. Mit einem Testwert von $MW = 3,25$ liegt selbst die Kategorie F nahe der neutralen Einstellung (nicht signifikant verschieden von 3,0). Diese Gruppe unterscheidet sich von allen anderen Gruppen auf dem 1%-Niveau.

Mit einem Testwert von $MW_{ist} = 2,18$ haben die Raucher, die wieder gewohnheitsmäßig rauchen eine leicht negative Einstellung dem Rauchen gegenüber (signifikant). Inwieweit sie sich von vergleichbaren Rauchergruppen, die am Fünf-Tage-Plan nicht teilgenommen haben, unterscheiden, ist wegen Fehlens der Kontrollgruppe nicht zu sagen. Immerhin steht fest, daß sie eine ihrem Rauchverhalten nicht adäquate Einstellung haben.

Die Gewohnheitsraucher unterscheiden sich gegenüber den Gelegenheitsrauchern(D) und den Nichtraucherern, die seit längstens März 1969 mit dem Rauchen erneut aufgehört haben(C), in ihrer Einstellung nur zufällig. Die Nichtraucher(A) und die ehemaligen Raucher(B) haben hingegen eine signifikante negativere Einstellung zum Rauchen als die rückfällig gewordenen ehemaligen Teilnehmer des Fünf-Tage-Planes.

Die Gelegenheitsraucher(D) sind in ihrer Einstellung sowohl den gewohnheitsmäßigen Rauchern(E) als auch den Nichtrauchern der Gruppen B und C vergleichbar. Nur die Nichtraucher der Gruppe A haben eine gerade noch signifikant negativere Einstellung zum Rauchen und die Raucher der Gruppe F haben eine positivere Einstellung zum Rauchen als sie. Mit einem Testwert von $MW_{ist} = 1,68$ haben die Gelegenheitsraucher eine bereits eindeutig negative Einstellung(signifikant auf 1%-Niveau).

Die Nichtraucher (C) haben gegenüber den Rauchern(F) eine wesentlich negativere Einstellung und gegenüber den Nichtrauchern(A) eine wesentlich weniger starke negative Einstellung zum Rauchen. Von den übrigen Gruppen unterscheiden sie sich nur zufällig.

Die Hauptgruppe der Nichtraucher(B), die seit spätestens Februar 1969 nicht mehr rauchen, unterscheidet sich von den Nichtrauchern der Gruppe C und von den Gelegenheitsrauchern (D) nur unwesentlich. Mit einem Testwert von $MW = 1.72$ liegen sie ^{gegen-}über der Gruppe A signifikant weniger negativ und gegenüber den Gruppen E und F signifikant negativer.

Die Gruppe der Nichtraucher (A) schließlich, die als Nicht-raucher den Fünf-Tage-Plan besucht haben, hat eine nahezu extrem negative Einstellung gegenüber dem Rauchen und unterscheidet sich damit von allen Gruppen.

Insgesamt gesehen haben bis auf eine Gruppe alle Kategorien der ehemaligen Teilnehmer dem Rauchen gegenüber eine negative Einstellung. Lediglich die Raucher, die es auch mit dem Fünf-Tage-Plan nicht geschafft haben, ^{wenigstens vorübergehend} mit dem Rauchen aufzuhören, haben eine leicht positive, aber von "neutral" nicht eindeutig verschiedene Einstellung zum Rauchen.

Bezüglich der Einstellung zum Rauchen können wir 4 Gruppen bilden:

1. Die "Anti-Raucher" der Kategorie A
2. Die Nichtraucher mit negativer Einstellung dem Rauchen gegenüber (Kategorien B, C, D)
3. Die Raucher mit negativer Einstellung dem Rauchen gegenüber (Kategorien E, D, C)
4. Die Raucher mit relativ positiver Einstellung zum Rauchen (F)

Die Vermutung, daß diejenigen ehemaligen Fünf-Tage-Plan-Teilnehmer, die wieder mit dem Rauchen begonnen haben, eine

Gruppe darstellt, die - was das Rauchen betrifft - mit inneren Konflikten lebt, erscheint berechtigt.

III. Stellungnahmen gegenüber dem Raucher/Nichtraucher-Problem

Jeder Befragte hatte von den insgesamt 72 Argumenten zu den Behauptungen

71: "Die meisten Raucher möchten ja ganz gern mit dem Rauchen aufhören. Sie schaffen es nur nicht alleine. Es müsste jemand da sein, der ihnen dabei ein bißchen hilft,"

72: "Wer wirklich aufhören will, schafft es auch alleine. Das ist doch nur eine reine Willenssache"

und zusätzlich zu 16 zufällig ausgewählten anderen Behauptungen Stellung zu nehmen.

Wegen der in den Kategorien A, C, D und F zu geringen Anzahlen von Stellungnahmen ist bei der Darstellung der Ergebnisse nur eine Differenzierung in Nichtraucher (A, B, C) und Raucher (D, E, F) möglich. Die Stellungnahmen können sich zwischen +100 (vollkommene Zustimmung) und -100 (vollkommene Ablehnung) bewegen. Die Argumente sind im Anhang, Anlage 1, in ihrer ausführlichen Form nachzulesen. Bei der Darstellung in der folgenden Tabelle sind sie nur stichwortartig aufgeführt.

Behauptung	Stellungnahme			Gegenbehauptung	Stellungnahme		
	N	R	P		N	R	P
N(2):Raucherbein	+69	+35	n.s.	R(1):betrifft zu wenige	-28	-72	0,03
N(4):Lungenkrebs	+57	+73	n.s.	R(3):(Verdrängung)	-59	-59	n.S.
N(14):Raucherhusten macht Lunge kaputt	+33	+76	n.s.	R(5):Halb so schlimm	-59	-55	n.s.

	N	R	p		N	R	p
R(9):Luftverschmutzung ist gefährlicher	-12	+2	n.s.	N(6):Untersuchung: Lungenkrebs kommt vom Rauchen	+77	+59	n.s.
N(28):Graue Gesichtsfarbe u.Pickel	+76	+44	o.o1	R(7):Jeder hat Pickel	-36	-26	n.s.
R(35):Rauchen schmeckt	-21	-15	n.s.	N(8):Langsam dahinsiechen	+84	+88	n.s.
R(55):Rauchen ist nichts für Ängstliche	-59	-51	n.s.	N(10):Rauchen ist Leichtsin (Raucherbein)	+84	+77	n.s.
R(11):5-6 Zigaretten sind bestimmt nicht schädlich	-37	+9	o.o1	N(16):Stirbt 4 1/2 Jahre früher	+71	+74	n.s.
N(12):Lungenblähung	+73	+46	o,o1	R(59):Für Erfolg muß man riskieren	-65	-25	o,o1
R(13):Gesunde dürfen rauchen	-37	-27	n.s.	N(30):Raucher werden langsam krank	+71	+73	n.s.
R(15):Lungenkrebsgefahr sehr gering	-41	-37	n.s.	N(44):Nichtraucher brauchen sich nicht zu fürchten	+39	+16	n.s.
R(17):Ich kann ja aufhören	-16	-23	n.s.	N(54):Raucher möchten lieber heute als morgen aufhören	+69	+79	n.s.
N(18):Schwangerschaft	+80	+85	n.s.	R(29):Mit Zigaretten beruhigen	-58	-42	n.s.
N(46):Nichtraucher haben mehr Kondition	+76	+79	n.s.	R(19):Man muß sich nicht anstrengen	-8	-11	n.S.
N(20):Lungenzug	+61	+60	n.s.	R(31):Lungenzug gehört zum Rauchen	-15	-27	n.s.
N(56):Raucher wirken abstoßend	+43	+20	n.s.	R(21):Nur Kettenraucher	-7	+26	n.s.
R(37):Schick und lässig	-48	-52	n.s.	N(22):Rauchen zu 40% Mitursache für frühen Tod	+86	+56	o.o2

	N	R	P		N	R	P
N(26):Herzinfarkt	+77	+79	n.s.	R(23):Auch Nicht- raucher bekommen Herzinfarkt	-17	-35	n.s.
R(53):Feiglinge drücken sich immer	-53	-41	n.s.	N(24):Lungenkrebs- bald tot	+24	+40	n.s.
N(40):11 Raucher gegen 1 Nicht- raucher	+89	+67	0,01	R(25):Statistiker lügen	-31	-53	n.s.
N(58):Rauchverbot wäre gut für Raucher	+53	+1	0,01	R(27):Wenn schädlich würde Rauchen Staatsverbie- ten	-27	-47	n.s.
N(32):Schnell außer Atem	+78	+86	n.s.	R(51):Körperliche Arbeit sollen Nichtraucher machen	-30	-56	n.s.
N(34):Kopfschmer- zen	+57	+56	n.s.	R(33):Selbstverständ- lichkeit	-38	-16	n.s.
N(36):Je früher man anfängt desto schädlicher	+59	+70	n.s.	R(65):Erwachsene wol- len nur bevor- mundet	-24	-29	n.s.
R(57): Nichtraucher sind nicht erwachsen	-41	-82	0,01	N(38):Nichtraucher fühlen sich wohler	+66	+59	n.s.
R(39):HB-Männchen	-33	+6	0,01	N(42):Typisch Werbung	+71	+60	n.s.
N(48):Nichtrauchen ist natürlich	+68	+53	n.s.	R(41):Rauchen und Er- wachsensein gehört zusammen	-67	-60	n.s.
N(62):Raucher rie- chen	+63	+27	0,02	R(43):Rauchen und Ge- selligkeit	-23	-1	n.s.
R(45):Rauchen ist modern	-59	-64	n.s.	N(52):Rauchen gehört nicht zum guten Ton	+34	+52	n.s.
R(47):Raucher haben mehr Freunde	-47	+9	0,001	N(66): Raucher riechen aus dem Mund	+2	+11	n.s.
R(49):Persönl. Ange- legenheit	-11	+11	n.s.	N(68):Man belästigt andere	+69	+32	0,01
N(50):Rauchen ist teuer	+62	+32	0,05	R(67):Nichtraucher ge- ben Geld auch aus	-5	+16	n.s.
R(61):Man kann nicht ablehnen	-62	-52	n.s.	N(60):Man kann sich wehren	+57	+49	n.s.
N(64):Unsicherheit verbergen durch Rauchen	+46	+13	0,04	R(63):Werbung zeigt Weltoffenheit von Rauchern	-21	-37	n.s.

	N	R	p		N	R	p
R(69): Gesellschaftlicher Druck führt zum Rauchen	+ 6	+ 4	n.s.	N(70): Man kann ablehnen	+41	+67	n.s.
R(71): Raucher möchten aufhören, brauchen Hilfe	+74	+70	n.s.	N(72): Aufhören ist reine Willenssache	+27	+14	n.s.

Extrem hohe Zustimmung finden bei den Rauchern wie bei den Nichtrauchern Argumente, die auf gesundheitliche Gefahren des Rauchens hinweisen (8, 2, 18, 10, 14, 26, 6, 16, 4, 30, 36; nur Nichtraucher: 40, 22, 28, 12), die Aussagen, daß man sich insgesamt als Nichtraucher wohler fühlt und leistungsfähiger ist (32, 46) und die die Erfahrung bestätigen, daß es sehr schwer ist, trotz vorhandenem Willen mit dem Rauchen aufzuhören (54, 71). Die Argumente 40, 22, 28 und 12 werden von den Nichtrauchern wesentlich (signifikant) besser beurteilt als von den Rauchern. Während Argument Nr. 40 von den Rauchern als übertrieben angesehen werden kann, wird bei den anderen 3 Argumenten wahrscheinlich zu unmittelbar für die Raucher auf die möglichen schädlichen Folgen des Rauchens hingewiesen. Immerhin handelt es sich hier um Aussagen, die für bereits gesundheitlich mehr oder weniger stark gefährdete Personen (was bei vielen der hier Befragten auf Grund eigener Angaben der Fall zu sein scheint) von beträchtlicher persönlicher Bedeutung sind. Die weniger starke Zustimmung durch die Raucher kann insofern als kognitiver Selbstschutz-Mechanismus interpretiert werden. Die wesentlich (statistisch bedeutsam) stärkere Ablehnung des Argumentes 1 (Raucherbein betrifft zu wenige) durch die Raucher bestätigt allerdings, daß man auch extreme Folgen für sich selbst mit einkalkuliert.

Dem weit hergeholten Argument 57 (Nichtraucher sind nicht erwachsen) gegenüber sind die Nichtraucher weit mehr aufgeschlossen ($p = 0.01$) als die Raucher, die es am stärksten ablehnen. Bagatellisierung der schädlichen Folgen des Rauchens werden sowohl von den Rauchern als auch von den Nichtrauchern eindeutig zurückgewiesen. (45, 41, 3, 51, 5, 55 und 29) Außerdem stößt das Argument 61 (Man kann nicht ablehnen: Gesellschaftlicher Druck) bei beiden Gruppen auf Ablehnung.

Argument 59 wird von den Nichtrauchern bedeutend stärker abgelehnt als von den Rauchern. Immerhin ist der Hinweis, daß Zigarettenraucher risikofreudiger und damit erfolgreicher im Leben sind, trotz seiner Oberflächlichkeit für den Raucher geeignet, sein eigenes Verhalten insgesamt zu rechtfertigen.

Die Argumente 39(HBMännchen), 11(5-6 Zigaretten bestimmt nicht schädlich) und 47(Raucher haben Freunde) werden von den Nichtrauchern eindeutig ($p \leq 0.01$) stärker abgelehnt. Alle drei Argumente scheinen für die Raucher etwas für sich zu haben. Während für die Nichtraucher jede Zigarette eine persönliche Gefahr darstellt (Man könnte ja in die Versuchung kommen!), gilt für die Raucher(auch wenn sie nicht entsprechend handeln): In Maßen ist nichts schädlich. Die anderen beiden Aussagen werden von den Rauchern durchaus nicht als "Werbemache" erlebt.

Von den Raucher-Argumenten haben die Aussagen 49(Rauchen ist persönliche Angelegenheit), 67(Nichtraucher brauchen sich nicht zu fürchten) und 21 (betrifft nur Kettenraucher) einen noch höheren Stellenwert: Während man sich mit Nr. 21 dem Argument, daß man als Raucher abstoßend wirkt, erwehren muß und man es als ganz persönliche Angelegenheit betrachtet, ob man raucht oder nicht, scheint mit der Aussage 67 ein geheimer Wunsch des durch Rückfall frustrierten und sich selbst bestrafend reagierenden Rauchers dargestellt zu sein.

Von den Nichtraucher-Argumenten werden schließlich noch die folgenden von den Nichtrauchern bedeutend stärker bekräftigt als von den Rauchern: 58(Raucherbot ist gut für die Raucher selbst), 64 (Raucher verbergen ihre eigene Unsicherheit), 68(man belästigt andere), 62(Raucher riechen nach Kneipe) und 50(Rauchen ist teuer). Das einem autoritären Wohltäter-Denken des 19. Jahrhunderts nachempfundene Argument 58 steht in der Bewertung der Nichtraucher-Argumente bei den Rauchern an letzter Stelle. Auch die Argumente 64, 68 und 62 können

von den Rauchern als Diskriminierung der eigenen Person aufgefaßt werden.

Bei der Durchsicht aller Beurteilungen fällt zunächst auf, daß keine der Behauptungen, die für das Nichtrauchen bzw. die gegen das Rauchen sprechen, insgesamt negativ beurteilt werden:

Die Mittelwerte der Stellungnahmen dieser Behauptungen liegen zwischen +1 und +89 bei den Rauchern und +2 und +88 bei den Nichtrauchern. Bei den Behauptungen, die für das Rauchen bzw. gegen das Nichtrauchen sprechen, zeigt sich ein entsprechendes Bild: 61 x liegen die Mittelwerte der Stellungnahmen zu diesen Behauptungen im ablehnenden Bereich; 2x bewerten die Nicht-raucher und 9x bewerten die Raucher "Raucher-Argumente" insgesamt positiv.

Auf den ersten Blick erscheint es daher berechtigt, aus dieser Beobachtung zu schließen, daß die Raucher-Argumente weniger stichhaltig seien als die Nichtraucher-Argumente. Es kann aber auch ebenso sein, daß die insgesamt negative Stellungnahme zum Thema "Rauchen" für die ehemaligen Fünf-Tage-Plan-Teilnehmer spezifisch ist.

Eine Bestätigung dieser Vermutung ist nicht möglich, da die Kontrollgruppe fehlt. Die parallel zu der hier referierten Befragung durchgeführte Untersuchung an insgesamt ca 1 200 Schülern mit dem gleichen Fragebogen sei deshalb als Anhaltspunkt für eine hypothetische Klärung dieser Frage angeführt: Die Mittelwerte der Stellungnahmen zu den Nichtraucher-Argumenten liegen in dieser Untersuchung zwischen 0 und +78 bei den nichtrauchenden und zwischen -18 und + 30 bei den rauchenden Schülern. Insgesamt werden 3 Nichtraucher-Argumente von den Rauchern im Durchschnitt verworfen.

Die Mittelwerte der Stellungnahmen zu den Raucher-Argumenten liegen zwischen -63 und +54 bei den rauchenden und zwischen -62 und +38 bei den nichtrauchenden Schülern. 19 Raucher-Argumente werden von den Rauchern und 9 Raucher-Argumente werden von den Nichtrauchern positiv bewertet.

Insgesamt gesehen scheinen also die Nichtraucher-Argumente tatsächlich stichhaltiger zu sein als die Raucher-Argumente. Unabhängig von der Güte der Behauptungen jedoch müsste die im Planungsstadium aufgestellte Hypothese gelten, wonach Nichtraucher den Nichtraucher-Argumenten gegenüber positiver und den Raucher-Argumenten gegenüber negativer stehen als die Raucher.

Zur Überprüfung dieser Hypothese sind in der folgenden Tabelle die Mittelwerte der Stellungnahmen zu den Raucher-Argumenten und zu den Nichtraucher-Argumenten zusammengestellt. Neben den Mittelwerten für die Stellungnahmen der Raucher und Nichtraucher, die am Fünf-Tage-Plan teilgenommen haben, sind auch die der rauchenden und nichtrauchenden Schüler aufgeführt:

Nichtraucher-Argumente				Raucher-Argumente			
Raucher		Nichtraucher		Raucher		Nichtraucher	
Fünf-Tage-Plan	Schüler	Fünf-Tage-Plan	Schüler	Fünf-Tage-Plan	Schüler	Fünf-Tage-Plan	Schüler
88	69	34	78	70	33	74	36
86	62	78	53	26	38	-7	27
85	80	80	74	16	7	-3	-8
85	52	69	69	11	54	-11	15
79	59	77	71	9	14	-37	2
79	49	76	61	9	15	-47	-2
79	41	69	54	6	30	-33	1
77	51	84	70	4	42	6	24
76	49	83	65	2	26	-12	3
74	17	71	57	-1	31	-23	6
73	52	71	69	-11	20	-8	-3
73	58	57	69	-15	9	-21	-4
70	50	59	75	-16	7	-38	-11
67	37	41	51	-23	5	-16	-14
67	73	39	74	-25	-26	-65	-40
60	23	71	52	-26	-3	-36	-10
60	39	61	53	-27	0	-37	-16
59	51	77	67	-27	-11	-15	-38
59	56	66	60	-29	23	-24	6
58	41	86	70	-35	9	-17	-9
56	25	57	58	-37	-8	-21	-22

53	15	68	71	-37	-9	-41	-22
52	44	34	59	-41	-27	-53	-48
49	40	57	61	-42	-8	-58	-14
46	54	73	60	-47	26	-27	-4
44	5	76	16	-51	-49	-59	-49
40	30	24	24	-52	2	-43	-9
32	63	76	62	-52	-26	-62	-35
32	-5	69	31	-53	-33	-31	-36
27	14	63	25	-55	1	-59	-28
20	2	43	27	-56	-62	-80	-62
16	31	39	58	-59	-38	-59	-41
14	48	27	49	-60	-63	-67	-54
13	46	57	46	-64	-10	-59	-15
11	-18	2	0	-72	-31	-28	-62
1	-6	54	53	-82	-61	-41	-51
54,4	37,1	66,1	55,3	-26,2	-2,0	-32,4	-16,2

Die in der Hypothese gemachte Vorhersage scheint sich zu bestätigen:

Der Mittelwert der Mittelwerte für die Stellungnahmen zu den Nichtraucher-Argumenten liegt für die Nichtraucher bei +66,1 und für die Raucher bei + 54,4; entsprechend sind die Mittelwerte für die Stellungnahmen zu den Raucher-Argumenten -26,2 für die Raucher und -32,4 für die Nichtraucher. Die nicht-rauchenden Schüler bewerten die Nichtraucher-Argumente insgesamt ebenfalls positiver(+55,3) als die rauchenden Schüler (+37,1) und die Raucher-Argumente negativer (-16,2) als die rauchenden Schüler(-2,0).

Zur Überprüfung, ob diese Unterschiede nur zufällig oder wesentlich sind, wurde der Zeichen-Rangsummen-Test für gleichartige Paare von Wilcoxon verwandt. Die folgende Tabelle gibt die Irrtumswahrscheinlichkeiten bei einseitiger Fragestellung an: (Nichtraucher-Argumente: $NR > R$, Raucher-Argumente: $NR < R$):

		Nichtraucher-Argumente			
		RAUCHER		NICHTR.	
		5TP	Sch	5TP	Sch
RAUCHER	5TP		0.003	0.160	0.920
	Sch	0.001		0.000	0.000
NICHTR.	5TP	0.089	0.001		0.016
	Sch	0.030	0.000	0.008	

Raucher-Argumente

Die Tabelle sagt folgendes aus:

1. Die nichtrauchenden ehemaligen Fünf-Tage-Plan-Teilnehmer beurteilen die Nichtraucher-Argumente insgesamt nur zufällig positiver als die rauchenden ehemaligen Fünf-Tage-Plan-Teilnehmer ($p=0,16$). Beide Gruppen beurteilen darüber hinaus die Nichtraucher-Argumente insgesamt nur zufällig verschieden.

2. Die rauchenden ehemaligen Fünf-Tage-Plan-Teilnehmer beurteilen die Raucher-Argumente insgesamt nur zufällig weniger negativ als die nichtrauchenden ehemaligen Fünf-Tage-Plan-Teilnehmer ($p=0,09$). Dagegen kann mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von $\alpha = 5\%$ gesagt werden, daß Raucher und Nichtraucher verschieden die Raucher-Argumente beurteilen.

Bei den befragten ehemaligen Teilnehmern am Fünf-Tage-Plan läßt sich demnach die Hypothese nicht bestätigen. Zum Vergleich auch die Ergebnisse für die Stellungnahmen durch die Schüler:

3. Nichtraucherliche Schüler beurteilen die Nichtraucher-Argumente insgesamt positiver als rauchende Schüler. Der gerichtete Unterschied ist hoch signifikant ($p \leq 0,000$).

4. Nichtraucherliche Schüler beurteilen die Raucher-Argumente insgesamt negativer als rauchende Schüler. Diese Aussage ist mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von weniger als $0,1\%$ gesichert. Bei der Untersuchung an den Schülern konnte die Hypothese also voll bestätigt werden.

Auf Grund dieser Ergebnisse ist auch ein Vergleich zwischen den Schülern und den ehemaligen Teilnehmern am Fünf-Tage-Plan aufschlußreich:

5. Die rauchenden Fünf-Tage-Plan-Teilnehmer beurteilen

5.1 die Nichtraucher-Argumente insgesamt

- a) wesentlich positiver als die rauchenden Schüler ($p=0.003$) und
- b) so wie die nichtrauchenden Schüler ($p=0.92$)

5.2 die Raucher-Argumente insgesamt

- a) wesentlich negativer als die rauchenden Schüler ($p=0.001$),
und
- b) wesentlich negativer als die nichtrauchenden Schüler
($p=0,03$)

6. Die Nichtraucher unter den ehemaligen Fünf-Tage-Plan-Teilnehmern beurteilen

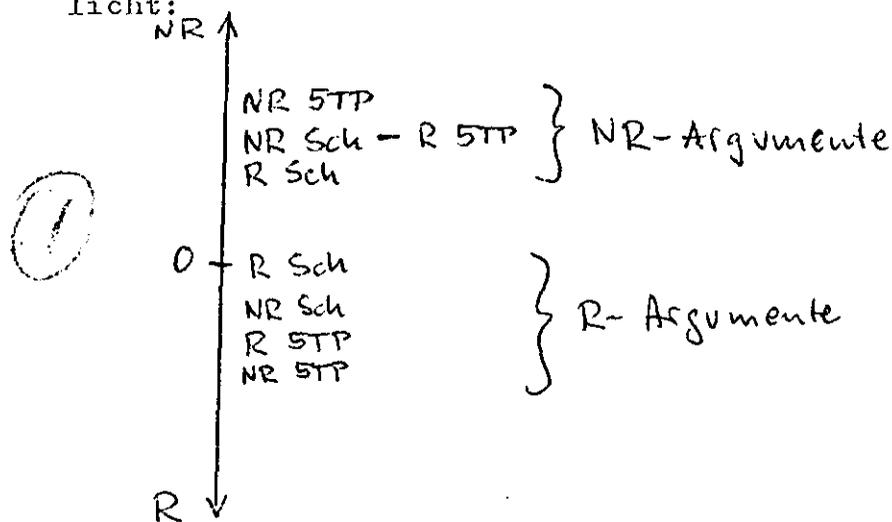
6.1 die Nichtraucher-Argumente insgesamt

- a) wesentlich positiver als die rauchenden Schüler ($p=0.000$)
und auch
- b) wesentlich positiver als die nichtrauchenden Schüler
($p=0,016$)

6.2 die Raucher-Argumente insgesamt

- a) wesentlich negativer als die rauchenden Schüler ($p=0,001$)
und ebenfalls
- b) wesentlich negativer als die nichtrauchenden Schüler
($p=0,008$)

Im folgenden Schema sind die Ergebnisse noch einmal veranschaulicht:



Weiter oben wurde bereits darauf hingewiesen, daß die Raucher-Argumente (entgegen der Erwartung) bei allen Gruppen schlechter abschneiden als die Nichtraucher-Argumente. Es kann sein, daß die Nichtraucher-Argumente überzeugender vorgebracht wurden. Immerhin wird bei vielen Behauptungen dieser Kategorie auf wissenschaftliche Untersuchungen Bezug genommen. Vielleicht hat auch das "Image" der Versuchsagenten (Deutscher Verein für Gesundheitspflege als Absender bzw. Studenten) eine Rolle dabei gespielt.

Trotzdem konnte gezeigt werden, daß innerhalb der Schüler- bzw. Erwachsenen-Population die Nichtraucher in ihrem Urteil extremer sind als die Raucher, daß sie also Argumente, die für das Rauchen/gegen das Nichtrauchen sprechen, stärker zurückweisen und Argumente, die für das Nichtrauchen/gegen das Rauchen sprechen, stärker zustimmen als Raucher. Die ehemaligen Fünf-Tage-Plan-Teilnehmer sind dabei in ihrem Urteil um einen Grad härter als die Schüler: In der Beurteilung der Nichtraucher-Argumente gleichen die rauchenden Fünf-Tage-Plan-Teilnehmer den nichtrauchenden Schülern, in der Beurteilung der Raucher-Argumente sind sie gar stärker abweisend als die nichtrauchenden Schüler.

Es zeigt sich also auch hier, daß die Raucher unter den ehemaligen Fünf-Tage-Plan-Teilnehmern eine ihrem Verhalten nicht angemessene Einstellung haben.

Auf Grund dieses Befundes wird die Hypothese aufgestellt, die freilich nur in einer weiteren Untersuchung überprüft werden kann, daß

Raucher, wenn sie das Rauchen aufgeben, sich eine extreme Haltung gegenüber dem Rauchproblem aufbauen und diese auch behalten, wenn sie rückfällig werden. Da sie auf Grund dieser Haltung in einem Konflikt zwischen Nicht-Rauchen-wollen und dennoch rauchen, leben, werden sie

- a) jedem gesundheitlichen Ratschlag, daß sie besser nicht rauchen, zustimmen und trotzdem rauchen
- b) versuchen den Konflikt über Rationalisierungen bzw. über den Weg der Verdrängung zu lösen, versuchen und
- c) deshalb nur schwer dazu zu bewegen sein, das Rauchen nochmals aufzugeben.

Anmerkungen:

1. T.Werner, Kh.Woeber und H.O.Simm: "Raucherentwöhnung. Eine wichtige und vordringliche Aufgabe des Arztes", in: Med. Klin. 64 (1969), Nr. 30, Seite 1343
2. McFarland, J.W. und Folkenberg, E.J.: "How to stop smoking in five days." Engelwood Cliffs, N.Y., Prentice Hall Inc. 1964
3. T.Werner, Kh.Woeber und H.O.Simm, a.a.O., Seite 1349

1. Alter: Jahre alt 2. Geschlecht: 73

3. Rauchen Sie/ rauchst Du ? (Bitte alles, was für Sie / für Dich zutrifft, ankreuzen bzw. ausfüllen!)

- a. ja, ich rauche ungefähr Zigaretten täglich
- Zigariillos täglich 74
- Zigarren täglich
- Pfeifen täglich

b. ja, ich rauche; aber nicht regelmäßig. 74/4
Meistens rauche ich garnicht.

c. ja, ich rauche; aber nur , wenn ich 74/3
mal etwas zum Rauchen angeboten bekomme

d. nein, ich habe zwar früher mal geraucht, 74
aber jetzt rauche ich seit..... 75
nicht mehr. 76

e. nein, ich habe noch nie geraucht.

4. Nur an Raucher!

Seit wann rauchen Sie / rauchst Du?

- Ich rauche Zigaretten seit meinemten Lebensjahr
- Zigariillos seit meinemten Lebensjahr 75
- Zigarren seit meinemten Lebensjahr
- Pfeife seit meinemten Lebensjahr

5. Nur an Raucher!

Haben Sie / hast Du schon einmal mit dem Rauchen ausgesetzt?

a. nein, noch nie, und ich habe auch noch nie ver-
sucht, einmal damit aufzuhören

b. nein, aber ich habe es schon einmal versucht

c. ja, und zwar ungefährmal 76

6. Nur an solche, die schon einmal mit dem Rauchen aufgehört haben und an ehemalige Raucher!

a. Wer oder was gab den Anstoß, es mal ohne Rauchen zu versuchen?

.....
.....
.....

b. Wie haben Sie sich / hast Du Dir damals das Rauchen abgewöhnt?

.....
.....
.....

c. Bei welcher Gelegenheit haben Sie / hast Du danach wieder zur ersten Zigarette (oder Pfeife,...) gegriffen?

.....
.....
.....

Auf der nächsten Seite kommen 4 Äußerungen über das Rauchen, die wohl jeder schon einmal gehört hat. Meine Frage an Sie ist, wie Sie zu jeder dieser Äußerungen stehen.

Nehmen wir ein Beispiel zur Erläuterung. Jemand meint:

- Wein schmeckt sehr gut

ja ? nein

Wie stehen Sie nun zu dieser Äußerung? Wenn Sie meinen, daß diese Äußerung völlig richtig ist, daß Wein also tatsächlich sehr gut schmeckt, so machen Sie bitte ein Kreuz bei "ja":

- Wein schmeckt sehr gut

ja ? nein

Wenn Sie aber meinen, daß - in unserem Beispiel - Wein ganz im Gegenteil ganz schrecklich schmeckt, so machen Sie bitte ein Kreuz bei "nein":

- Wein schmeckt sehr gut

ja ? nein

Sie können aber das Kreuz auch irgendwo auf der Linie zwischen "ja" und "nein" machen:

je nachdem, wie stark Sie dieser Meinung zustimmen (hier: wie gut Wein Ihnen schmeckt) zwischen "?" und "ja",

je nachdem, wie stark Sie diese Meinung ablehnen (hier: wie schlecht Ihnen Wein schmeckt) zwischen "?" und "nein".

"?" bedeutet: ich bin unentschieden; oder: ich habe dazu keine Meinung.

Hier die Meinungen. Nehmen Sie bitte zu jeder Äußerung durch ein Kreuz Stellung!

1. Die Reklame für Zigaretten müßte verboten werden.

ja ? nein

2. Eine Zigarette zur rechten Zeit macht das Leben leichter und schöner.

ja ? nein

3. Rauchen ist ein Laster, das den Menschen körperlich zugrunde richtet.

ja ? nein

4. Rauchen ist ein reiner Genuß.

ja ? nein

Jetzt folgt ein Spiel. Das heißt Überzeugungsspiel. Bei diesem Spiel gewinnt, wer besser und überzeugender reden kann. Für dieses Spiel braucht man: Zwei Redner, einen Schiedsrichter und ein Thema (worüber geredet wird).

Die Aufgabe der Redner ist es, eine Meinung überzeugend zu vertreten. Der Schiedsrichter muß beurteilen, wie einer gesprochen hat. Das Thema wird vorher festgelegt.

Zum Beispiel: Rauchen. Dann wird ausgelost, welcher Redner für die Raucher und welcher Redner für die Nichtraucher sprechen soll.

Damit beide Redner richtig mitmachen, wird ihnen Geld versprochen. Auf den nächsten Seiten steht, was die beiden gesagt haben. S i e werden nun entscheiden, wieviel der eine Redner und wieviel der andere Redner bekommt. Das geht so:

Für eine sehr, sehr gute Begründung gibt es 1,--DM.
 Für eine gute Begründung 70, 80 oder 90 Pfennig.
 Für eine mittlere Begründung 40, 50 oder 60 Pfennig.
 Für eine schlechte Begründung gibt es nur 20 oder 30 Pfennig.
 Für eine ganz schlechte Begründung gibt es 10 Pfennig oder garnichts.

Manchmal sagt einer der beiden etwas, was unfair und richtig gemein ist. Wenn Sie merken, daß jemand etwas Gemeines sagt, das den anderen beleidigt, "bestrafen" Sie ihn. Dann ziehen Sie ihm Geld ab. Etwa so:

Für einen ganz gemeinen, beleidigenden Satz ziehen Sie 1,- DM ab.
 Für einen ziemlich (mittelmäßig) gemeinen Satz 50 Pfennig.
 Für einen etwas gemeinen Satz werden 10 oder 20 Pf abgezogen.
 Sie schreiben auf, wieviel eine Begründung wert ist (bei +) oder wieviel einem Redner für eine gemeine Äußerung abgezogen werden soll (bei -).

Z u m B e i s p i e l :

Rauchen ist gesund. Mein Großvater ist 99 Jahre alt und raucht. Meine Großmutter, die nie geraucht hat, ist aber schon mit 98 Jahren gestorben. Daraus kann man schließen, daß Raucher länger leben.

Ausnahmen gibt es immer. Von solchen Einzelfällen aus kann man nicht auf die Schädlichkeit oder Unschädlichkeit des Rauchens schließen.

+
-
80
+
50
-

2



Der Zigarettenrauch enthält Nikotin. Nikotin verengt die Adern. Je mehr man raucht, desto mehr ziehen sich die Adern zusammen. Das kommt vor allem an den Beinen vor. Die Folge: Ein Raucherbein. Jedes Jahr sind es 5000 Menschen bei uns in Deutschland, die es sich absägen (amputieren) lassen müssen. Wie auf diesem Bild.

+

-

1

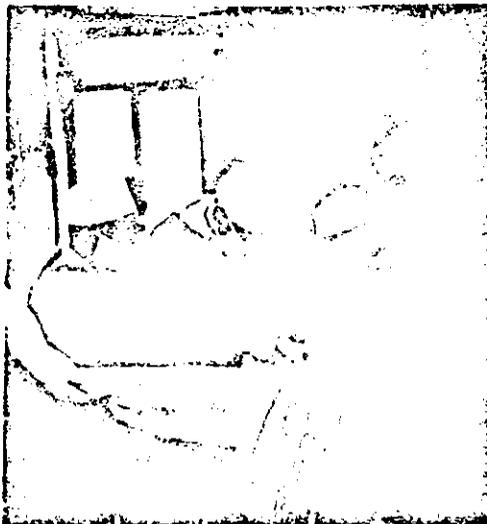
1

Wenn das nur 5000 von 20 000 000 Rauchern betrifft, dann interessiert mich das nicht. Da kann man beruhigt weiterrauchen.

+

-

4



Im Zigarettenrauch sind Stoffe enthalten, die Krebs erzeugen. Wer inhaliert, holt sich diese Stoffe in die Lunge. 20 Jahre genügen, dann ist die Lunge bei vielen Menschen zerfressen. Nur, wer sich operieren läßt (siehe Bild), hat eine ganz geringe Chance, zu überleben.

4

+

-

3

3

Wenn man so ein ekliges Bild sieht, muß man sich zur Beruhigung erst mal eine Zigarette anstecken.

+

-

Der Zigarettenrauch hat auf die Atemwege eine zweifache Wirkung: 1. Der Rauch hemmt die Bewegung der Flimmerhärchen, die den Schleim abtransportieren. 2. Die Reizstoffe im Rauch bewirken, daß mehr Schleim als normal abgesondert wird. Um nicht zu ersticken muß der Raucher immer wieder husten (Raucherhusten). Das macht die Lunge kaputt.

+

-

5

5

Halb so schlimm. Man räuspert sich kurz, und die Kehle ist wieder frei. Deswegen aufs Rauchen zu verzichten kommt garnicht in Frage.

+

-

9

9

Es wird immer davon gesprochen, daß der Lungenkrebs vom Rauchen kommt. Viel gefährlicher ist aber die Luftverschmutzung (Industriewerke, Kraftfahrzeuge, Ölfeuerungen). Denn die verschmutzte Luft muß man immer einatmen, während man an einer Zigarette nur 10 Minuten zieht.

+

-

6

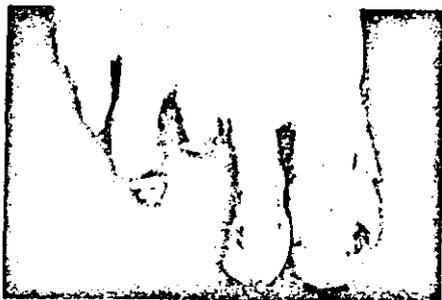


Selbstverständlich ist unsaubere Luft eine Gefahr für die Gesundheit. Aber durch das Rauchen wird die Gefahr noch sehr viel größer. Man hat sowohl in Großstädten (wo die Luft sehr schmutzig ist) als auch auf dem Lande Untersuchungen durchgeführt. Das Ergebnis: Lungenkrebs kommt fast nur bei Zigarettenrauchern vor - egal, wo die Krebskranken wohnten.

+

-

Rauchen ist nichts für Ängstliche. Wer Angst hat, sollte lieber einen Dauerlutscher nehmen.



Die Raucher sind nicht mutig, sondern leichtsinnig. Sie wissen nämlich nicht, was sie riskieren. Sie kennen vielleicht garnicht die Buergersche Krankheit, bei der durch das Rauchen die Durchblutung der Beine gestört ist. Es kommt zum Absterben der Zehen. Die damit verbundenen Schmerzen sind unerträglich.

+

Ich weiß, daß starke Raucher gesundheitlich gefährdet sind. Darum rauche ich nur 5 - 6 Zigaretten am Tag. Das ist bestimmt nicht schädlich.

+

Wer 25 Jahre alt ist und nur 5 Zigaretten täglich raucht, stirbt $4\frac{1}{2}$ Jahre früher als ein 25jähriger, der nicht raucht. Garnicht rauchen ist also das Beste.

+

+

Nikotin gehört zu den stärksten Giften.
Seine harmloseste Wirkung: Graue Gesichtsfarbe und
Pickel. Die Haut wird schlechter durchblutet.
Die Poren verstopfen. Rauchen ist also ein gutes
Hilfsmittel, wenn man Pickel haben will.

-

7

7

+

Ob Raucher oder Nichtraucher. Jeder Jugendliche hat
Pickel. Auf ein paar mehr oder weniger kommt es
nicht an.

-

35

35

+

Rauchen schmeckt eben, wie manchen Bonbons.
Da braucht man garnicht viele Worte zu machen.

-

8

8

+

Diesen Genuß muß mancher sehr teuer bezahlen:
Mit seiner Gesundheit oder mit seinem Leben.
Wenn die unbekümmerten Raucher nur wüßten, wie sehr
jemand an einer der heimtückischen Raucher-Krankheiten
leidet!
Am Lungenkrebs z.B. stirbt man ganz langsam. Und das
Schlimmste daran ist, daß der Kranke weiß, daß er
nur langsam, dafür aber mit Sicherheit sterben muß.



Dieser Mann kann kaum mehr atmen; Er kämpft um jeden Atemzug, um am Leben zu bleiben. Er hat Lungenblähung. Diese Krankheit hat er sich mit dem Rauchen eingehandelt.

Das ist typisch für Nichtraucher: Mit solchen Einzelfällen machen sie sich immer selbst Angst. Wer so ängstlich ist, dürfte eigentlich garnichts mehr machen. Denn überall lauern Gefahren. Man muß in der heutigen Zeit schon etwas riskieren, um Erfolg zu haben. Dazu gehört auch das Rauchen.

Es ist schon wahr, daß im Zigarettenrauch Giftstoffe sind. Diese Stoffe kann ein gesunder Körper jedoch verkraften. Wer gesund ist, darf also unbedenklich rauchen.

Bei regelmäßigem Rauchen kommt soviel Gift in den Körper, daß er es nicht mehr verarbeiten kann. Durch diese ständige Belastung des Körpers kommt es allmählich zu Schädigungen. Man kann also sagen: Wer gesund ist und raucht, bleibt nicht gesund. Ganz langsam wird er krank.

14 siehe 5

15

15

+

Im großen und ganzen wird doch sehr übertrieben.
Die Gefahr, an Lungenkrebs zu sterben, ist sehr gering. Warum soll ich da aufhören zu rauchen?

-

44

44

+

Wer nicht raucht, geht garkein Risiko ein.
Nichtraucher brauchen sich also nicht zu fürchten.

-

16 siehe 11

17

17

+

Solange es mir nichts ausmacht, rauche ich. Wenn ich was merke, kann ich ja aufhören zu rauchen.

-

54

54

+

Das sagen viele Raucher. Und wenn sie krank sind, sagen sie es immer noch. Solange, bis es zu spät ist. Wenn sie behaupten, sie könnten jederzeit aufhören, so sagen sie das gegen ihre Überzeugung. Denn insgeheim möchten sie lieber heute als morgen aufhören.

-

Für schwangere Frauen ist das Rauchen besonders gefährlich, da der Körper während der Schwangerschaft besonders erregbar ist. Aber nicht nur die Mutter ist gefährdet, sondern auch ihr Kind. Das Nikotin gelangt über den Blutkreislauf der Mutter in den Kreislauf des Kindes. Außerdem haben Raucherinnen doppelt soviel Fehlgeburten wie Nichtraucherinnen.

+

-

Aufregung ist für schwangere Frauen auch gefährlich. Deshalb sollte die werdende Mutter sich hin und wieder mit einer Zigarette beruhigen.

+

-

Wer nicht raucht, hat mehr Kondition. Das weiß besonders, wer sich körperlich hart einsetzen muß.
Zum Beispiel:
Franz Beckenbauer, Hennes Löhrr (Fußball).
Roy Black, Bee Gees, Paul Nero (Showgeschäft).

+

-

Ein paar Zigaretten am Tag werden bestimmt nicht schaden. Zumal, wenn man sich körperlich nicht anzustrengen braucht.

+

-

Je tiefer man inhaliert (auf Lunge raucht), desto mehr Gift kommt in den Körper, desto größer ist die Gefahr, früher zu sterben. Also: Wer Lungenzüge macht, lebt kürzer.

+

-

31

31

+

Lungenzüge gehören nun mal zum richtigen Rauchen. Wer nicht auf Lunge raucht, ist kein richtiger Raucher.

-

56

56

+

Rauchen macht gelbe Zähne, braune Fingerspitzen, Mundgeruch, fördert Pickel. Deshalb wirken Raucher oft abstoßend. Selbst, wenn es sonst ganz nette Menschen sind.

-

21

21

+

Das gilt nur für starke Raucher (Kettenraucher).

-



Es sieht schick und lässig aus, wenn man eine Zigarette in der Hand hält.

+

-

Der Schick vergeht, wenn man sich mal folgendes überlegt: Bei 40% aller Todesfälle ist das Rauchen Ursache oder Mitursache. Das heißt, von 100 Gestorbenen könnten vielleicht 40 noch leben, wenn sie nicht geraucht hätten.

+

-



Im Tabakrauch ist Nikotin. Nikotin führt zu Durchblutungsstörungen. Das heißt, das Blut kann nicht mehr überall dorthin fließen, wohin es fließen muß. Zum Beispiel zum Herzen. Der Herzinfarkt (siehe Bild) ist nichts anderes als eine vollständige Durchblutungsstörung in einem Teil des Herzens.

+

-

Es gibt auch viele Nichtraucher, die an Herzinfarkt sterben. Da wird das Rauchen wohl nicht so gefährlich sein.

+

-

Ich weiß, daß das Rauchen für die Gesundheit gefährlich ist. Aber man ist täglich so vielen Gefahren ausgesetzt (Verkehrsunfall, Sportunfall, Arbeitsunfall, ansteckende Krankheiten usw). Nur ein Feigling drückt sich vor jeder Gefahr.

+

-

24

24

Das sollte man mal einem erzählen, der vom Rauchen Lungenkrebs bekommen hat, und dem der Arzt gerade gesagt hat, daß er nur noch zwei Monate zu leben hat.

+

-

40

40

1967 starben in Deutschland	
30.000	
Menschen an Lungen- krebs. Davon war nur jeder 12te ein Nichtraucher.	
Oder:	
	+ + +
+	+ + + +
	+ + + +
2.500	27.500
Nichtr.	Raucher

Der Zusammenhang zwischen Rauchen und Lungenkrebs ist statistisch erwiesen. Zigarettenraucher sterben fast 11mal so häufig an Lungenkrebs wie Nichtraucher.

+

-

25

25

Mit Statistik kann man alles beweisen. Wie heißt es doch so schön: Es gibt Lügner, Erzlügner und Statistiker. Das sagt alles.

+

-

58

Das Beste wäre, das Rauchen würde für alle verboten werden. Dann wären sehr viele Menschen, die heute rauchen, glücklicher, weil sie es sich dann nie angewöhnt hätten.

27

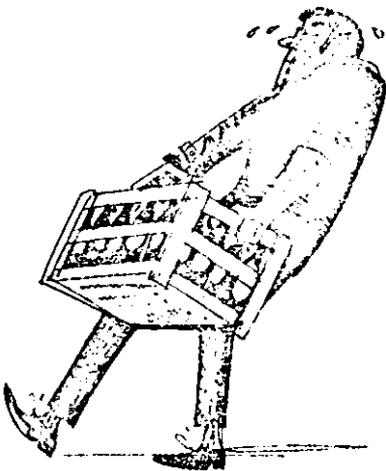
27

Mit Verboten kann man nichts ausrichten. Außerdem: Wenn das Rauchen tatsächlich schädlich wäre, würde es der Staat schon verbieten.

- 28 siehe 7
- 29 siehe 18
- 30 siehe 13
- 31 siehe 20

32

32



Beim Nichtraucher sind 1,8% Kohlenoxyd (giftiges Gas) im Blut vorhanden. Beim starken Raucher sind es 10%, also 6mal soviel. Das führt zu der Kurzatmigkeit von Rauchern. Deshalb kommen die Raucher beim Schwimmen oder bei körperlicher Arbeit sehr schnell außer Atem.

51
26

51

Ich komme sehr gut ohne körperliche Arbeit aus. Die sollen ruhig die Nichtraucher übernehmen.

Die schädigende Wirkung des Nikotins zeigt sich besonders deutlich nach einer durchrauchten Nacht: Am nächsten Tag hat man Kopfschmerzen.

-

33



33

+

An einem gemütlichen Abend wird immer geraucht. Der "Kater" und die Kopfschmerzen am nächsten Tag sind etwas Selbstverständliches und vergehen wieder.

-

35 siehe 8

36

36

Je früher man mit dem Rauchen anfängt, desto schädlicher sind die Folgen für die Gesundheit. Das ist eindeutig bewiesen. Da macht es schon einen Unterschied, ob jemand mit 15 oder mit 25 Jahren anfängt zu rauchen.

-

65



65

+

Das ist eine Behauptung von Erwachsenen, die die Jugendlichen nur bevormunden wollen. Dabei rauchen die meisten selbst und haben auch schon früh angefangen zu rauchen.

-

Kinder und Kranke dürfen nicht rauchen.
Wenn jemand gesund ist und trotzdem nicht raucht,
gibt er damit zu erkennen, daß er noch nicht
erwachsen ist

Wer nicht raucht, lebt länger und vor allen Dingen
besser. In den USA hat man eine Befragung gemacht:
Raucher und Nichtraucher wurden gefragt, wie oft
sie sich schlecht (körperlich unwohl) fühlten.
Als man die Antworten zusammenzählte, ergab sich:
Zigarettenraucher fühlen sich viel öfter krank
als Nichtraucher.



Aufregung und Ärger können
den Menschen auch krank machen.
Deshalb sollte man lieber mal
eine Zigarette rauchen,
anstatt sich zu ärgern.

Das gibt es leider nur in Werbefilmen.
In Wirklichkeit raucht man eine Zigarette.
Und noch eine. Und noch eine. Ärgert sich dann
immer noch und hat am nächsten Tag dazu auch noch
Kopfschmerzen.

40 siehe 25

48

45



Jeder Mensch ist ein natürlicher Nichtraucher. Wenn er anfängt zu rauchen, wird ihm schlecht. Deshalb sollte er sich nicht von anderen zum Rauchen verleiten lassen.

+

-

41

41

+

Wenn man erwachsen wird, gehört das Rauchen einfach dazu. Rauchen ist ein Zeichen dafür, daß man kein Kind mehr ist.

-

42 siehe 39

62

62



Jeder Raucher strömt einen bestimmten Geruch aus. Dieser Geruch nach kaltem Rauch, der in der Kleidung und in den Haaren hängt, erinnert an eine ungelüftete Kneipe.

+

-

43

43

+

Wenn mehrere Leute zusammen sind, und es gemütlich ist, wird auch geraucht. Rauchen und Geselligkeit gehören nun mal zusammen.

-

Rauchen ist modern. Die meisten Leute rauchen.
Rauchen gehört einfach dazu.

-

52

52

+

In einer Untersuchung stellten Ärzte fest, daß mehr als die Hälfte der Jungen und über 75% der Mädchen im Alter von 14 bis 15 Jahren noch nicht rauchen. Es stimmt also nicht, daß Rauchen zum guten Ton gehört.

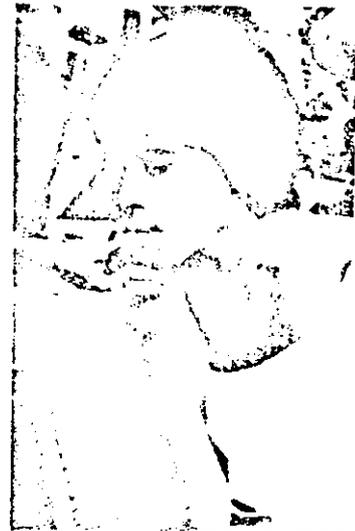
-

46 siehe 19

47

47

Raucher haben viele Freunde, denn sie lernen ja auch leicht andere kennen. Dazu brauchen sie ihnen nur Feuer zu geben oder eine Zigarette anzubieten.



+

-

66

66

+

Rauchen ist schon deshalb ein großes Problem unserer Tage, weil alle Raucher sehr unangenehm aus dem Mund riechen. Deshalb müssen sie von anderen immer Abstand halten, um sie nicht zu belästigen.

-

48 siehe 41

49

48

+

Wenn ich rauche, ist das meine persönliche
Angelegenheit. Da hat mir keiner reinzureden.

-

68

68

+

Wer so denkt, darf nur rauchen, wenn er ganz allein
ist. Denn sobald andere Leute in der Nähe sind,
werden sie belästigt, weil sie "mitrauchen" müssen.
Das heißt, sie sind gezwungen, den Rauch in der
Luft einzuatmen.

-

50

50

+

Rauchen ist teuer. Wer nicht raucht, spart eine
ganze Menge Geld. Bei 10 Zigaretten täglich sind
es 330DM im Jahr. Wieviele schöne Weihnachtsgeschenke
könnte man dafür kaufen!

-

67

67

+

Man sieht oft, daß Nichtraucher Bonbons oder Kuchen
essen. Das Geld, das sie sparen, geben die
Nichtraucher für andere unnütze Sachen aus.

-

51	Siehe	22
52	-	45
53	-	24
54	-	17
55	-	10
56	-	21
57	-	38
58	-	27
59	-	12
61		

Wenn mir jemand eine Zigarette anbietet, muß ich sie nehmen. Ob ich nun gerade rauchen will oder nicht. Ablehnen geht nicht, sonst werde ich ausgelacht.

61 +

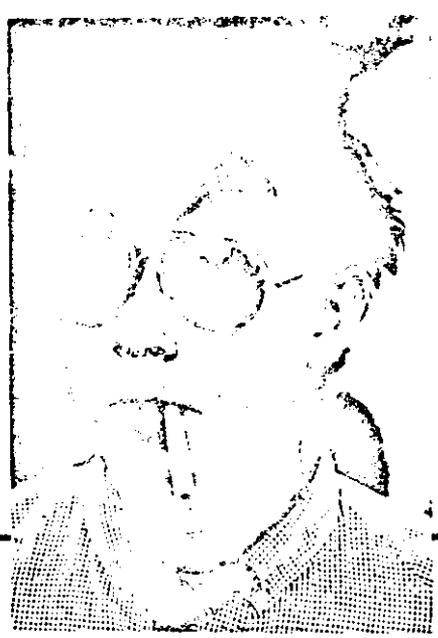
60 Gegen die ewige Zigaretten-Anbieterserei kann man sich wehren. Man muß nur richtig antworten: "Danke, nein. Ich hab mir das Rauchen mit 12 Jahren abgewöhnt." Oder so:



60 +

62 siehe 43

64



Die meisten rauchen aus Angabe. Sie meinen, sie könnten anderen damit imponieren. Und kommen sich lässig und schick vor. In Wirklichkeit wollen sie ihre eigene Unsicherheit verbergen.

64 +

63

Die Werbung zeigt doch ganz deutlich, daß Raucher weltöffener, sicherer und viel moderner sind als Nichtraucher. Das Bild ist doch reine Propaganda und dreht die Tatsachen um.

63 +

65 Siehe 56
66 - - 47
67 - - 50
68 - - 49

69

69 Es kommt fast jeden Tag vor, daß einem jemand eine Zigarette anbietet. Man kann schlecht "nein" sagen und nimmt die Zigarette. Weil man aber nicht immer Zigaretten von andern Leuten nehmen will, und weil man selber auch mal etwas anbieten will, kauft man sich eines Tages eine Schachtel. Wenn man sich jedoch schon selbst Zigaretten kauft, hat man sich das Rauchen bald angewöhnt.

+

-

70

70 Das ist schon wahr: Es ist peinlich, wenn andere etwas anzubieten haben und man selbst nicht. Aber man braucht ja nur abzulehnen. Dann hat man nie das Gefühl, man müßte auch mal etwas anbieten.

+

-

71

71 Die meisten Raucher möchten ja ganz gern mit dem Rauchen aufhören. Sie schaffen es nur nicht alleine. Es müßte jemand dasein, der ihnen dabei ein bißchen hilft.

+

-

72

72 Wer wirklich aufhören will, schafft es auch alleine. Das ist doch nur eine reine Willenssache.

+

-

FÜNF - T A G E - P L A N
Gruppentherapie

PROGRAMM - V O R S C H L A G
=====

von E. J. Folkenberg und Dr. med. J. Wayne McFarland

+++++

Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.
Landesstelle Hessen

6000 Frankfurt/M., Eschenheimer Anlage 32

Programm für den ersten Abend der Gruppentherapie des "Fünf-Tage-Plans"

1. Leise Musik
2. Helfer bieten am Eingang passende Lektüre über Nikotinentwöhnung an.
3. Begrüßung und einführende Worte zum Film "Einer von 20.000" (Anleitung: Punkt 4)
4. Vorführung des Filmes "Einer von 20.000" (Aparat, Leinwand, Einstellung usw. ist bereits um 18,30 Uhr geschehen und abgeschlossen).
5. Beginn der Gruppentherapie:
 - a) I. Teil - Der psychologische Aspekt der Gewohnheit (Stärkung der Willenskraft) /Anleitung: Punkt 5-13/
 - b) II. Teil - Der physiologische Aspekt des Rauchens (Rauchen und die Gesundheit) /Anleitung: Punkt 14-18/
6. Fragen und Antworten über das vorgetragene Material.
7. Ausgabe des Büchleins "Ihr Fünf-Tage-Plan" mit den Blättern für den ersten Tag (Seite 1-20) gegen Rückgabe des Statistischen Fragebogens. (Anleitung Punkt 19)
8. Der Arzt gibt Aufschluß über bestimmte Punkte für den Programmablauf des ersten Tages (Anleitung: Punkt 20) und bittet:
 - a) Die Anweisungen genau einhalten und durchführen
 - b) Das Büchlein "Ihr 5-Tage-Plan" immer griffbereit bei sich zu haben
 - c) Das Büchlein morgen wieder mitbringen
9. Partnerschaft vorschlagen - Zweier-Team (Anleitung: Punkt 21). Nun das Zweier-Team-System organisieren (Büchlein: Seite 12 aufschlagen):
 - a) Ansprechen des Partners
 - b) Notieren der Adresse und Telefonnummer des Partners
10. Gratuliere den Teilnehmern zu ihrem Entschluß "Ab heute rauche ich nicht mehr!" und lade sie freundlich für morgen Abend ein.
11. Schlußbekanntmachungen und "Gute Nacht!" - 21,00 Uhr
12. leise Musik

Programm für den zweiten Abend der Gruppentherapie des "Fünf-Tage-Plans"

1. Tisch mit dem notwendigen Material für den Sekretär aufstellen.
2. Leise Musik - 19,15 bis 19,30 Uhr
3. Begrüßung und einführende Worte zum Film "Ein trügerischer Freund" durch den Arzt (Anleitung: Punkt 2)
4. Vorführung des Films "Ein trügerischer Freund"
5. Gruppentherapie
 - a) I. Teil - Physiologische Schritte zur Verminderung des Verlangens nach der Zigarette (Nikotin und das Nervensystem) (Anleitung: Punkt 3-9)
 - b) II. Teil - Psychologische Schritte zur Stärkung des Willens (Beziehung zwischen Geist und Körper) (Anleitung: Punkt 10-14)
6. Fragen und Erfahrungsaustausch (Anleitung: Punkt 15-16) (Jemanden aufrufen seine Erfahrung über den ersten Tag der Entwöhnung treu zu berichten.) Bevor er erzählt stelle 2 Fragen:
 - a) Wie lange haben Sie geraucht?
 - b) Wieviel Zigaretten haben Sie im Durchschnitt pro Tag geraucht?(Diese Fragen und Antworten machen sein Zeugnis glaubwürdig)
7. Verteile die Blätter des Büchleins "Ihr Fünf-Tage-Plan" (Seite 21-28) Zeige, wie man diese neuen Blätter ins Büchlein einlegt. Frage: Wer ist heute das erste mal hier? Bitte die Helfer ihnen ihr Büchlein "Ihr Fünf-Tage-Plan" auszuhändigen mit den Seiten 1-28.
8. Zweier-Team (Partnerschaft Anleitung: Punkt 17): "Wer hat seinen Partner heute angerufen?" - "Wer noch keinen Partner hat, möge sich ihn doch jetzt aussuchen (Verweise auf Seite 12 des Büchleins).
9. Bekanntmachungen:
u.A. "Wer noch nicht den Film "Einer von 20.000" gesehen hat, kann ihn morgen Abend um 18,50 Uhr hier anschauen. Wir wiederholen für sie morgen die Aufführung dieses Films. Kommen sie bitte und bringen sie ihre Freunde mit!
10. Abschlußworte der Ermutigung (Anleitung: Punkt 18)
11. Gute Nacht!
12. Leise Musik - Ungezwungene Unterhaltung mit jenen, die nach Kursende noch Fragen haben.

Programm für den dritten Abend der Gruppentherapie des "Fünf-Tage-Planes"

1. Tisch mit dem notwendigen Material für den Sekretär aufstellen.
2. 18,50 Uhr - Begrüßung und einführende Worte zum Film "Einer von 20.000" für die neu hinzugekommenen Besucher
3. 19,30 Uhr - Begrüßung der regelmäßigen Teilnehmer. (Seelsorger stellt einleitende Fragen (Anleitung: Punkt 2):
 - a) Wer hat seit dem ersten Tag nicht mehr geraucht?
 - b) Wer von Euch hat mit dem Rauchen in den letzten 24 Stunden aufgehört?
 - c) Halten sie sich an das Programm ... und sie werden ganz sicher siegen!
4. G r u p p e n t h e r a p i e :
 - a) I. Teil - Psychologischer Schlüssel zur Stärkung des Willens (Anleitung: Punkt 3 - 8)
 - b) II. Teil - Die Physiologischen Wege (Arzt) zur Verminderung des Verlangens nach der Zigarette (Das Rauchen und ihr Herz - Vitamine und Nerven) -Anleitung: Punkt 10-14)
5. Fragen und Antworten (Anweisung: Punkt 15)
6. Zweier-Team (Partnerschaft) - Anweisungen: Punkt 9
7. Erfahrungsaustausch - geleitet durch den Arzt (Anweisung: Punkt 16)
8. Verteile die Blätter des Büchleins "Ihr Fünf-Tage-Plan" für den dritten Tag (Seite 29-36)

Betone immer wieder, daß die persönlichen Angaben nur für statistische Zwecke verwendet werden.
9. Abschluß und Bekanntmachungen für morgen.
10. Der Arzt unterstreicht auch noch einmal was ihm besonders wichtig erscheint.
11. Gute Nacht! Vergessen Sie nicht: SIE KÖNNEN, WENN SIE WOLLEN!
12. Leise Musik - Ungezwungene Unterhaltung mit jenen die nach Kursende noch Fragen haben oder um einen Rat bitten.

Programm für den vierten Abend der Gruppentherapie des "Fünf-Tage-Planes"

1. Tisch mit dem notwendigen Material für den Sekretär aufstellen.
2. 19,15 bis 19,30: Leise Musik
3. Begrüßung und Einführung (Anleitung: Punkt 1)
4. Filmvorführung (wenn ein dritter Film vorhanden ist)
5. Erfahrungsaustausch (Anleitung: Punkt 2)
6. G r u p p e n t h e r a p i e :
 - a) I. Teil - Physiologische Wege zur Verminderung des Verlangens nach der Zigarette (Gewürze, schwere Speisen, Fleisch usw.) durch den Arzt (Anleitung: Punkt 3-6)
 - b) II. Teil - Psychologische Schritte zur Stärkung des Willens (Die Gefahr der Entmutigung) (Anleitung: Punkt 7-11)
7. Fragen und Antworten
8. Verteile die Blätter des Büchleins "Ihr Fünf-Tage-Plan" (Seite 37 -42)
9. Psychologischer Berater und Arzt gehen gemeinsam die Blätter für den nächsten Tag durch und weisen auf bestimmte wichtige Einzelheiten hin. Anleitung: Punkt 12/a
10. Abschluß und Bekanntmachungen für morgen - Worte der Ermutigung und Zusicherung des Sieges, da jetzt der Punkt erreicht worden ist, dem Feind den entscheidenden Schlag zu versetzen. (Anleitung: Punkt 12b)
11. Gute Nacht! Bleiben sie standhaft! Sie werden es schaffen!
12. Leise Musik zum Ausklang - Ungewollte Unterhaltung mit jenen, die nach Kursende noch Fragen haben oder um einen Rat bitten möchten.

--- + ---
- + -
+

Programm für den fünften Tag (Abend der Gruppentherapie des 5-Tage-Plans

1. Tisch mit dem notwendigen Material für den Sekretär aufstellen.
2. Begrüßung - durch den Arzt (Anleitung: Punkt 2)
3. G r u p p e n t h e r a p i e :
 - a) I. Teil - Arzt: Physiologische Ratschläge wegen der Gewichtszunahme (Anleitung: Punkt 3-5)
 - b) II. Teil - Psychologischer Berater: Psychologische Ratschläge für einen dauernden Entschluß "Ich rauche nicht mehr" (Anleitung: Punkt 6-10)
4. Austeilung der Karten "Mein Entschluß" (Anleitung: Punkt 1/b und 11)
(Lese den Entschluß langsam, mit Betonung klar vor.)
5. Erfahrungen der Teilnehmer nach gewonnenem Sieg über Frau Nikotin
6. Verteile die Blätter des Büchleins "Ihr Fünf-Tage-Plan"
(Seite 43-50)
7. Nun wünschen wir Ihnen allen viel Glück und Gesundheit.
8. Da es unbedingt notwendig ist, mit jetzt zu Nichtrauchern gewordenen Menschen in Berührung zu bleiben, plant für die kommende Woche wieder eine Zusammenkunft und arrangiert in Zukunft jeden Monat eine Zusammenkunft. Bekanntmachung der Termine und des Saales.
9. Abschluß des fünften Abends und damit auch der Gruppentherapie des "Fünf-Tage-Planes."
10. Gute Nacht!
11. Leise Musik zum Ausklang - Ungezwungene Unterhaltung mit den Teilnehmern am "Fünf-Tage-Plan", Beantwortung von Fragen und Ratschläge.

----- ++++++ -----

Fragebogen für den 5-Tage-Plan

(Die Antworten werden vertraulich behandelt und sind für Forschungszwecke bestimmt)

1. Wann haben Sie mit der Gruppentherapie begonne?

am 1. ____ 2. ____ 3. ____ 4. ____ 5. Tag ____

2. Hatten Sie schon einmal versucht, das Rauchen aufzugeben?

Ja Nein

wenn ja, für wie lange?

..... Wochen Monate Jahre

3. Haben Sie nun endgültig mit dem Rauchen Schluß gemacht?

Ja Nein

a) wenn ja, wann hörten Sie auf?

am 1. ____ 2. ____ 3. ____ 4. ____ 5. Tag ____

b) wenn nein, wieviel rauchen Sie jetzt noch?

pro Tag: Zigaretten Stück

" " Zigarren Stück

" " Pfeifen Stück

Bitte Zutreffendes unterstreichen oder kurz eintragen bzw. ankreuzen!

6000 Frankfurt/Main
Eschenheimer Anlage 32

F R A G E B O G E N für ehemalige Teilnehmer des 5-Tage-Planens

(Dieser Testbogen dient nur zur statistischen u.wissenschaftlichen Auswertung)

1. Konnten Sie Ihrem Entschluß "ICH RAUCHE NICHT MEHR!"
seit dem 5-Tage-Plan treu bleiben? ja nein

2. Wenn Sie wieder geraucht haben -
 - a) wann haben Sie wieder angefangen?
 - b) aus welchem Anlaß?
 - c) wieviel rauchen Sie jetzt? Stück

3. Wie ist jetzt das Verlangen nach der Zigarette? ..
sehr stark - stark - gering - kein Verlangen mehr

4. Haben Sie an Körpergewicht zugenommen? ja nein
wenn ja - wieviel kg

5. Wie ist Ihr allgemeines Befinden?
besser als vorher - gut - schlechter als vorher

6. Benutzten Sie unseren automatischen Telefonbeantworter? ja nein
wenn ja - täglich od. gelegentlich

7. Haben Sie Interesse an einer Sonderveranstaltung
über gesunde Lebensweise? ja nein

- Zutreffendes bitte unterstreichen -



DEUTSCHER VEREIN FÜR GESUNDHEITSPFLEGE E.V.

Gründungsjahr 1899

5

61 DARMSTADT

Auf der Marienhöhe 31

Telefon: 2 62 31

Postcheckkonto: Frankfurt/M. 2621 20

Bad Homburg v.d.H., im Oktober 1969
(Wr)

Sehr verehrte Dame! Sehr geehrter Herr!

Dieser Brief ist keine Reklame. Im Rahmen einer wissenschaftlichen Untersuchung möchte ich Sie höflich um Ihre Meinung zum Thema

R A U C H E N

bitten.

Wie Ihnen durch Presse und Rundfunk bekannt sein wird, ist es heutzutage von großer Bedeutung, durch Umfragen (Meinungsforschung) zu erfahren, wie Menschen über wichtige Probleme denken.

Ihre Teilnahme am Fünf-Tage-Plan läßt auch Sie an einer solchen Befragung teilnehmen, und ich hoffe, daß Sie bereit sind, das beiliegende Testheft auszufüllen.

Für diese Befragung sichere ich Ihnen strengste Anonymität zu. Ihr Name wird mit Ihren Äußerungen nicht zusammengebracht. Schreiben Sie deshalb nicht Ihren Namen auf das Testheft. Schicken Sie das Heft ohne Absenderangabe zurück.

Da mir viel daran liegt, Ihre persönliche Meinung über das Thema "Rauchen" zu erfahren, möchte ich Sie bitten, das Heft alleine (ohne Hilfe anderer) auszufüllen.

Das ausgefüllte Testheft stecken Sie bitte in den beigegeführten Umschlag und werfen beides in den Briefkasten. Falls Sie aus irgendeinem Grund an dieser Umfrage nicht teilnehmen wollen, schicken Sie bitte das leere Testheft zurück und schreiben Sie ganz kurz auf, warum sie nicht teilnehmen wollen.

Mit der herzlichen Bitte an Sie, diese Untersuchung im Dienste der Wissenschaft zu unterstützen, verbleibe ich

mit verbindlichen Empfehlungen

Dr. med. R. Fritz

Dr. med. R. Fritz,
Bad Homburg v.d.H.

Anlagen:

- 1 Testheft
- 1 Freiumschlag

PS Der Rückumschlag trägt die Anschrift der Bundesgeschäftsstelle des Deutschen Vereins für Gesundheitspflege e.V. (Der Fünf-Tage-Plan, an dem Sie teilgenommen haben, wurde von der Landesstelle Hessen des Deutschen Vereins für Gesundheitspflege, Sitz Frankfurt/M., durchgeführt.)

