

# ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-No. 50023  
(5.3.6)

## Tabellenverzeichnis

|             |  |
|-------------|--|
| Tabelle 01  | Stichprobe Exraucherbefragung  |
| Tabelle 02  | Beruf  |
| Tabelle 03  | Ausmaß der Berufstätigkeit   |
| Tabelle 04a | Letzter Durchschnittskonsum/Tag                                      |
| Tabelle 04b | Vergleichsdaten BZgA '84   |
| Tabelle 05a | Rauchmotiv Bewältigung emotionaler Belastungen                       |
| Tabelle 05b | Rauchmotiv Streß   |
| Tabelle 05c | Rauchmotiv Sucht   |
| Tabelle 05d | Rauchmotiv Automatismus  |
| Tabelle 05e | Rauchmotiv Sensomotorik  |
| Tabelle 05f | Rauchmotiv Genuß   |
| Tabelle 05g | Rauchmotiv Imagepräsentation   |
| Tabelle 05h | Rauchmotiv Gesellschaft  |
| Tabelle 05i | Verschiedene Rauchmotive   |
| Tabelle 05j | Rauchmotive und Entwöhnungsdauer                                     |
| Tabelle 06  | Rauchmustervergleich Raucher/Exraucher                               |
| Tabelle 07  | Rauchmöglichkeit während der Arbeit                                  |
| Tabelle 08  | Rauchen während Freizeit/Arbeit                                      |
| Tabelle 09  | Art des Abgewöhns  |
| Tabelle 10  | Hilfe bei der Entwöhnung   |
| Tabelle 11  | Fremdbelohnung/Selbstbelohnung                                       |
| Tabelle 12  | Hilfe im Zeitverlauf   |
| Tabelle 13  | Wichtigkeit von Abgewöhngründen                                      |
| Tabelle 14  | Ausschlaggebender Grund  |
| Tabelle 15  | Ausschlaggebender Grund (Grobkategorisierung)                        |
| Tabelle 16  | Ausschlaggebender Grund/unterschiedlicher Rauchdauer                 |
| Tabelle 17  | Ausschlaggebender Grund/unterschiedlicher Konsumhöhe                 |
| Tabelle 18  | Ausschlaggebender Grund/unterschiedlicher Stabilität                 |
| Tabelle 19  | Wichtigkeit von Informationen über Gesundheitsrisiken                |
| Tabelle 20  | Verschiedene Informationsquellen/Abgewöhngründe                      |
| Tabelle 21  | Andere Raucher im Haushalt   |
| Tabelle 22  | Veränderungen der Lebensumstände                                     |
| Tabelle 23  | Lebensphasen   |
| Tabelle 24  | Vergebliche Abgewöhnversuche   |
| Tabelle 25  | Anlässe für das Scheitern  |
| Tabelle 26  | Schwierige Situationen 3 Mon. danach/heute noch                      |
| Tabelle 27  | Gründe für einen möglichen Wiederbeginn                              |
| Tabelle 28  | Gründe für einen möglichen Wiederbeginn/<br>unterschiedl. Stabilität |
| Tabelle 29  | Rückfallsicherheit/Anzahl Abgewöhnversuche                           |
| Tabelle 30  | Rückfallsicherheit/Stabilität  |
| Tabelle 31  | Veränderungen im Gesundheitsverhalten                                |
| Tabelle 32  | Veränderungen in verschiedenen Verhaltensbereichen                   |
| Tabelle 33  | Rauchen im Freundeskreis früher/heute                                |
| Tabelle 34  | Rigidität/Stabilität   |
| Tabelle 35  | Alter Frauen/Männer  |
| Tabelle 36  | Wichtigkeit von Abgewöhngründen Frauen/Männer                        |
| Tabelle 37  | Ausschlaggender Grund Frauen/Männer                                  |
| Tabelle 38  | Wichtigkeit von Informationen Frauen/Männer                          |
| Tabelle 39  | Hilfe beim Nichtraucher werden Frauen/Männer                         |
| Tabelle 40  | Schwierige Situationen Frauen/Männer                                 |

|            |  |
|------------|--|
| Tabelle 41 | Veränderungen der Lebensumstände Frauen/Männer       |
| Tabelle 42 | Veränderung infolge Abgewöhnen Frauen/Männer         |
| Tabelle 43 | Rauchmotive Frauen/Männer                            |
| Tabelle 44 | Rauchmotivationen und -anlässe Typen                 |
| Tabelle 45 | Rauchmuster Typen                                    |
| Tabelle 46 | Sozialdaten I Typen                                  |
| Tabelle 47 | Sozialdaten II Typen                                 |
| Tabelle 48 | Daten zum ehemaligen Rauchen I Typen                 |
| Tabelle 49 | Daten zum ehemaligen Rauchen II Typen                |
| Tabelle 50 | Daten zur Entwöhnung I Typen                         |
| Tabelle 51 | Daten zur Entwöhnung II Typen                        |
| Tabelle 52 | Hilfen im Zeitverlauf Typen                          |
| Tabelle 53 | Lebensphasen Indizes Typen                           |
| Tabelle 54 | Lebensphase Einzelitems I Typen                      |
| Tabelle 55 | Lebensphase Einzelitems II Typen                     |
| Tabelle 56 | Lebensphase Einzelitems III und Life-events Typen    |
| Tabelle 57 | Schwierige Situationen Typen                         |
| Tabelle 58 | Raucher im Haushalt früher/heute und Rigidität Typen |
| Tabelle 59 | Veränderungen I Typen                                |
| Tabelle 60 | Veränderungen II Typen                               |
| Tabelle 61 | Rückfallsicherheit und -gründe Typen                 |
| Tabelle 62 | Stichprobe qualitative Untersuchung                  |

Tabelle 1: Stichprobe Extraucherbefragung GESOMED '86  
im Vergleich mit Repräsentativerhebung BZgA '84

|   |                             | GESOMED<br>N=265 | BZgA '84<br>N=286 |
|---|-----------------------------|------------------|-------------------|
| Geschlecht                                    | männlich                    | 53               | 64                |
|   | weiblich                    | 47               | 36                |
| Alter   | bis 19 J.                   | 00               | 06                |
|   | 20 - 29 J.                  | 17               | 11                |
|   | 30 - 39 J.                  | 35               | 14                |
|   | 40 - 49 J.                  | 19               | 20                |
|   | 50 - 59 J.                  | 15               | 19                |
|   | 60 - 69 J.                  | 11               | 20                |
|   | 70 J. u. mehr               | 04               | 11                |
| Schulabschluß                                 | Hauptschule ohne Ausbildung | 06               | 52                |
|   | Hauptschule mit Ausbildung  | 25               |                   |
|   | Realschule                  | 24               | 30                |
|   | Abitur/Hochschule           | 42               | 16                |
| Schicht                                       | Unterschicht                | 10               |                   |
|   | untere Mittelschicht        | 25               |                   |
|   | obere Mittelschicht         | 25               |                   |
|   | Oberschicht                 | 13               |                   |
| Rauchkonsum zuletzt                           | unter 10 Zigaretten         | 11               | 23                |
|   | 10 - 19                     | 20               | 28                |
|   | 20 - 29                     | 32               | 26                |
|   | 30 - 39                     | 14               | 06                |
|   | 40 - 49                     | 13               | 05                |
|   | 50 u. mehr Zigaretten       | 09               | 04                |
| Rauchdauer                                    | 01 - 09 J.                  | 25               |                   |
|   | 10 - 19 J.                  | 42               |                   |
|   | 20 - 29 J.                  | 17               |                   |
|   | 30 J. und mehr              | 16               |                   |
| Abgewöhnt seit                                | weniger als 1 J.            | 18               | 05                |
|   | 1 - 5 J.                    | 37               | 23                |
|   | 5 - 10 J.                   | 19               | 21                |
|   | mehr als 10 J.              | 26               | 49                |
| Anspracheverfahren                            | Pretest                     | 11               |                   |
|   | Annoncen Freiburg, Aushänge | 33               |                   |
|   | Annoncen Ruhrgebiet         | 20               |                   |
|   | FR Adreßbuch                | 08               |                   |
|   | Kurzbefragung               | 08               |                   |
|   | private Vermittlung         | 20               |                   |
| Teilnahmebereitschaft<br>am Intensivinterview | ja                          | 72               |                   |
|   | nein                        | 28               |                   |

(Alle Angaben in Prozent)

Tabelle 2: Beruf

|  |     |
|--|-----|
| Arbeiter/Facharbeiter                                      | 5%  |
| kleinere/mittlere Angestellte                              | 22% |
| kleinere/mittlere Selbständige                             | 14% |
| qualifizierte Angestellte                                  | 18% |
| leitende Angestellte/Beamte im höheren Dienst/freie Berufe | 13% |
| Hausfrauen (ausschließlich)                                | 2%  |
| andere (in Ausbildung, Rentner, Student ...)               | 19% |
| keine Angaben  | 7%  |

N = 265 Exraucher

**Tabelle 3: Ausmaß der Berufstätigkeit**

|                        | insgesamt     | Frauen        | Männer        |
|------------------------|---------------|---------------|---------------|
| voll berufstätig       | 48%           | 31%           | 64%           |
| teilweise berufstätig  | 11%           | 23%           | 1%            |
| zur Zeit arbeitslos    | 3%            | 2%            | 4%            |
| Rentner                | 14%           | 10%           | 17%           |
| nicht mehr berufstätig | 8%            | 17%           | 1%            |
| Azubi/Schüler/Student  | 11%           | 11%           | 11%           |
| keine Angaben          | 4%            | 6%            | 2%            |
|                        | 100%<br>N=265 | 100%<br>n=124 | 100%<br>n=141 |

Tabelle 4a: Letzter Durchschnittskonsum/Tag

| Anzahl Zigaretten/Tag | insgesamt     | Frauen        | Männer        |
|-----------------------|---------------|---------------|---------------|
| unter 10              | 11%           | 16%           | 7%            |
| 10 - 19               | 20%           | 25%           | 15%           |
| 20 - 29               | 32%           | 29%           | 34%           |
| 30 und mehr           | 36%           | 28%           | 43%           |
| keine Angaben         | 1%            | 2%            | 1%            |
|                       | 100%<br>N=265 | 100%<br>n=124 | 100%<br>n=141 |

Tabelle 4b: Repräsentative Vergleichsdaten BZgA '84

| Anzahl Zigaretten/Tag     | insgesamt    | Frauen        | Männer        |
|---------------------------|--------------|---------------|---------------|
| unter 10                  | 23%          | 41%           | 16%           |
| 10 - 19                   | 28%          | 31%           | 25%           |
| 20 - 29                   | 26%          | 22%           | 29%           |
| 30 und mehr               | 15%          | 8%            | 20%           |
| keine Angaben             | 1%           | 2%            | 1%            |
| keine Zigaretten geraucht | 6%           | -             | 9%            |
|                           | 99%<br>N=286 | 104%<br>n=103 | 100%<br>n=183 |

Tabelle 5a: Rauchmotiv Bewältigung emotionaler Belastungen

|   | ZUSTIMMUNGSQUOTE |           |
|---|------------------|-----------|
|   | RAUCHER          | EXRAUCHER |
| Ich rauche viel, wenn ich unglücklich bin   | 42%              | 45%       |
| Ich rauche viel, wenn ich Ärger habe  | 57%              | 58%       |
| Wenn ich wütend bin, zünde ich mir sofort eine Zigarette an                               | 41%              | 56%       |
| Besonders viel rauche ich, wenn ich nervös und gestreßt bin                               | 59%              | 65%       |
| Wenn ich verlegen bin oder mir etwas peinlich ist, zünde ich mir häufig eine Zigarette an | 17%              | 42%       |
| Manchmal ist mein Rauchen auch ein Signal für andere, mich in Ruhe zu lassen              |                  | 8%        |

N=401 Raucher

N=265 Exraucher

Tabelle 5b: Rauchmotiv Streß

|   | ZUSTIMMUNGSQUOTE |           |
|---|------------------|-----------|
|   | RAUCHER          | EXRAUCHER |
| Ich rauche besonders viel, wenn ich viel zu tun habe                      | 26%              | 48%       |
| Rauchen hält mich wach, wenn ich müde und abgespannt bin                  | 22%              | 40%       |
| Ich rauche mehr, wenn ich unter Zeitdruck stehe                           | 32%              | 50%       |
| Wenn ich rauche, kann ich besser nachdenken und mich besser konzentrieren | 32%              | 53%       |

N=401 Raucher

N=265 Exraucher

Tabelle 5c: Rauchmotiv Sucht

|  | ZUSTIMMUNGSQUOTE |           |
|--|------------------|-----------|
|  | RAUCHER          | EXRAUCHER |
| Wenn mir die Zigaretten ausgegangen sind, versuche ich, so schnell wie möglich wieder welche zu bekommen | 47%              | 65%       |
| Ich merke es sehr genau, wenn ich einmal nicht rauche  | 43%              | 43%       |
| Wenn ich eine Zeitlang nicht gerauchte habe, spüre ich ein starkes Bedürfnis nach einer Zigarette        | 53%              | 74%       |

N=401 Raucher

N=265 Exraucher

Tabelle 5d: Rauchmotiv Automatismus

|   | ZUSTIMMUNGSQUOTE |           |
|---|------------------|-----------|
|   | RAUCHER          | EXRAUCHER |
| Normalerweise zünde ich mir morgens als erstes eine Zigarette an  | 16%              | 23%       |
| Manchmal rauche ich so automatisch, daß ich's gar nicht richtig merke   | 65%              | 59%       |
| Manchmal zünde ich mir eine Zigarette an, obwohl noch eine brennende im Aschenbecher liegt                                      | 18%              | 22%       |
| Ich ertappe mich manchmal dabei, daß ich rauche, ohne mich daran erinnern zu können, daß ich mir eine Zigarette angesteckt habe | 33%              | 29%       |

N=401 Raucher

N=265 Exraucher

Tabelle 5e: Rauchmotiv Sensomotorik

|   | ZUSTIMMUNGSQUOTE |           |
|---|------------------|-----------|
|   | RAUCHER          | EXRAUCHER |
| Rauchen macht mir auch Spaß, weil ich etwas habe, das man in den Mund stecken kann            | 31%              | 29%       |
| Es macht mir auch Spaß zu rauchen, weil ich gerne mit den Zigaretten und dem Feuerzeug spiele | 21%              | 17%       |
| Es macht mir Spaß, den Rauch zu beobachten, während ich ihn ausblase                          | 8%               | 16%       |
| Ohne Zigaretten weiß ich manchmal nicht, was ich mit meinen Händen machen soll                | 35%              | 46%       |

N=401 Raucher

N=265 Exraucher

Tabelle 5f: Rauchmotiv Genuß

|  | ZUSTIMMUNGSQUOTE |           |
|--|------------------|-----------|
|  | RAUCHER          | EXRAUCHER |
| Ich rauche am liebsten, wenn ich mich wohl und entspannt fühle                             | 43%              | 54%       |
| Ich rauche am liebsten, wenn ich eine geruhssame Pause mache                               | 74%              | 67%       |
| Nach dem Essen macht mir das Rauchen am meisten Spaß                                       | 77%              | 74%       |
| Normalerweise rauche ich nur, wenn ich mich in Ruhe hinsetzen und es richtig genießen kann | 38%              | 21%       |

N=401 Raucher

N=265 Exraucher

Tabelle 5g: Rauchmotiv Imagepräsentation

|   | ZUSTIMMUNGSQUOTE |           |
|---|------------------|-----------|
|   | RAUCHER          | EXRAUCHER |
| Ich finde, daß ich anziehender wirke,<br>wenn ich rauche                                | 2%               | 11%       |
| Manchmal fühle ich mich in Gegenwart an-<br>derer Leute selbstsicherer, wenn ich rauche | 27%              | 43%       |
| Ich denke, daß ich reifer und selbst-<br>bewußter aussehe, wenn ich rauche              | 6%               | 11%       |

N=401 Raucher

N=265 Exraucher

Tabelle 5h: Rauchmotiv Gesellschaft

|   | ZUSTIMMUNGSQUOTE |           |
|---|------------------|-----------|
|   | RAUCHER          | EXRAUCHER |
| Eine Zigarette anzubieten ist eine gute Möglichkeit, um mit Leuten ins Gespräch zu kommen | 19%              | 20%       |
| Ich rauche ziemlich viel, wenn ich mit anderen Leuten zusammen bin                        | 72%              | 83%       |
| Ich rauche eigentlich wenig, wenn ich allein bin  |                  | 28%       |
| Ohne meine Partnerin/meinen Partner hätte ich das Rauchen schon längst aufgegeben         |                  | 9%        |
| Oft verführen mich andere dazu, mehr zu rauchen, als ich eigentlich will                  |                  | 39%       |

N=401 Raucher

N=265 Exraucher

Tabelle 5i: Verschiedene Rauchmotive

|   | ZUSTIMMUNGSQUOTE |           |
|---|------------------|-----------|
|   | RAUCHER          | EXRAUCHER |
| Ich rauche häufig nur aus Langeweile                                      |                  | 34%       |
| Ich kann mir mein Rauchen eigentlich nicht richtig erklären               |                  | 46%       |
| Nach der Hausarbeit rauche ich am liebsten                                |                  | 25%       |
| Wenn ich etwas geschafft habe, 'belohne' ich mich oft mit einer Zigarette |                  | 61%       |
| Manchmal rauche ich, um nicht zuzunehmen                                  | 20%              | 31%       |
| Ich rauche, weil es anregend ist  | 23%              | 42%       |

N=401 Raucher

N=265 Exraucher

Tabelle 5j: Rauchmotive und Entwöhnungsdauer  
(Extremgruppenvergleich)

| Rauchmotive und -anlässe  | Abgewöhnt seit  |                     |
|---|-----------------|---------------------|
|   | unter<br>1 Jahr | 10 Jahre<br>u. mehr |
| Ich habe viel geraucht, wenn ich unglücklich war  | 61%             | 28%                 |
| Ich habe viel geraucht, wenn ich Ärger hatte  | 72%             | 39%                 |
| Wenn ich wütend war, zündete ich mir sofort eine Zigarette an                               | 69%             | 45%                 |
| Besonders viel habe ich geraucht, wenn ich nervös und gestreßt war                          | 71%             | 51%                 |
| Manchmal war mein Rauchen auch ein Signal an meine Umgebung, mich in Ruhe zu lassen         | 18%             | 0                   |
| Ich habe mehr geraucht, wenn ich unter Zeitdruck stand                                      | 55%             | 39%                 |
| Ich habe besonders viel geraucht, wenn ich viel zu tun hatte                                | 51%             | 45%                 |
| Manchmal fühlte ich mich in Gegenwart anderer Leute selbstsicherer, wenn ich rauchte        | 53%             | 32%                 |
| Wenn ich verlegen war oder mir etwas peinlich war, zündete ich mir eine Zigarette an        | 57%             | 29%                 |
| Rauchen hat mir auch Spaß gemacht, weil ich etwas hatte, was man in den Mund stecken konnte | 39%             | 22%                 |
| Ich habe sehr genau gemerkt, wenn ich mal nicht rauchte                                     | 53%             | 38%                 |
| Ich habe auch geraucht, um nicht zuzunehmen   | 43%             | 17%                 |
| Manchmal hatte ich Angst, daß ich ohne Rauchen zunehme                                      | 47%             | 19%                 |
| Häufig haben mich andere dazu 'verführt', mehr zu rauchen, als ich eigentlich wollte        | 33%             | 42%                 |
| Eine Zigarette anzubieten war eine gute Möglichkeit, um mit Leuten ins Gespräch zu kommen   | 12%             | 28%                 |
| Ich habe am liebsten geraucht, wenn ich eine geruhssame Pause machte                        | 63%             | 71%                 |

N=118 Exraucher

Tabelle 6: Rauchmustervergleich  
 Raucher/Exraucher (Gruppen-Mittelwerte)  
 Verteilung der täglichen Zigarettenmenge auf 8 Rauchmuster

| Rauchmuster             | % - Anteil an der täglichen Zig. menge |                 |
|-------------------------|--|-----------------|
|                         | Raucher N=43                           | Exraucher N=265 |
| Streßrauchen            | 22%                                    | 14%             |
| Ritual                  | 5%                                     | 5%              |
| Automatik               | 8%                                     | 6%              |
| Emot. Belastung         | 13%                                    | 13%             |
| Genuß                   | 34%                                    | 25%             |
| Abhängiges Starkrauchen | 12%                                    | 18%             |
| Unsicherheit            | 3%                                     | 8%              |
| Unerklärbar             | 3%                                     | 11%             |

Tabelle 7: Rauchmöglichkeit während der Arbeit

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Rauchen während der Arbeit möglich | 62% |
| Rauchen nur in Pausen möglich      | 27% |
| Hausarbeit                         | 8%  |
| keine Angaben                      | 3%  |

N = 265 Exraucher

Tabelle 8: Rauchen während Freizeit/Arbeit

|  | Gesamt          | Frauen          | Männer          |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|
| Ich habe <u>nur</u> während der Arbeit geraucht                                  | -               | -               | -               |
| Ich habe die <u>meisten</u> Zigaretten während der Arbeit geraucht               | 6%              | 4%              | 8%              |
| Ich habe während der Arbeit und der Freizeit in etwa <u>gleich viel</u> geraucht | 50%             | 45%             | 55%             |
| Ich habe die <u>meisten</u> Zigaretten während der Freizeit geraucht             | 36%             | 43%             | 30%             |
| Ich habe <u>nur</u> während der Freizeit geraucht                                | 8%              | 8%              | 7%              |
|  | 100%<br>N = 265 | 100%<br>n = 124 | 100%<br>n = 141 |

Tabelle 9: Art des Abgewöhnnens

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| sofortiger Nullkonsum            | 80% |
| langsame Reduktion               | 5%  |
| rauchfreie Tage, dann Nullkonsum | 3%  |
| nur noch bei bestimmten Anlässen | 5%  |
| anderes                          | 8%  |

N = 265 Exraucher

Tabelle 10: Hilfe bei der Entwöhnung

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| keine                           | 73% |
| gemeinsam mit anderen aufgehört | 13% |
| besondere Familienunterstützung | 6%  |
| Kurs                            | 1%  |
| 'Experte'                       | 2%  |
| anderes                         | 5%  |
| keine Angaben                   | 1%  |

N = 265 Exraucher

Tabelle 11: Selbstbelohnung/Fremdbelohnung  
(Frage: "Haben Sie sich selbst oder andere Ihnen irgend-  
welche 'Belohnungen' versprochen?")

|               |     |
|---------------|-----|
| ja            | 15% |
| nein          | 82% |
| keine Angaben | 3%  |

N = 265 Exraucher

**Tabelle 12: Hilfe beim - Nichtraucher werden**  
**- Nichtraucher bleiben bis jetzt**  
**- Nichtraucher bleiben zukünftig**  
 (Kategorisierte Antworten auf 3 offene Fragen)

|                                     | Hilfe beim Nichtrauchen |           |           |
|-------------------------------------|-------------------------|-----------|-----------|
|                                     | Entwöhnung              | bis jetzt | zukünftig |
| starker Wille                       | 37%                     | 35%       | 24%       |
| Beschwerden (Angst vor - )          | 12%                     | 8%        | 2%        |
| Social support                      | 8%                      | 5%        | 2%        |
| Schwangerschaft                     | 5%                      | 2%        | -         |
| Kein Verlangen, kein Genuß,<br>Ekel | 2%                      | 10%       | 2%        |
| nichts                              | 2%                      | 3%        | 50%       |
| anderes                             | 21%                     | 19%       | 14%       |
| mehreres                            | 8%                      | 16%       | 6%        |
| keine Angabe                        | 5%                      | 3%        | 2%        |
|                                     | 100%                    | 101%      | 102%      |

N=265 Exraucher

Tabelle 13: Warum haben Sie sich das Rauchen abgewöhnt? (Bitte kreuzen Sie an, wie wichtig die unten aufgeführten Gründe jeweils für Sie waren!)

|  | Skalen-<br>mittel-<br>wert | sehr<br>wichtig/<br>wichtig* |
|--|----------------------------|------------------------------|
| es störte mich meine Abhängigkeit vom Rauchen                  | 2.2                        | 49%                          |
| Angst vor körperlichen Beschwerden                             | 2.1                        | 43%                          |
| Angst vor Lungenkrebs  | 1.3                        | 25%                          |
| Konditionsschwierigkeiten                                      | 1.3                        | 25%                          |
| der Gestank in der Wohnung störte mich                         | 1.2                        | 25%                          |
| tatsächlich vorhandene körperliche Beschwerden                 | 1.2                        | 20%                          |
| ich wollte meinen Kindern ein Vorbild sein                     | 0.7                        | 15%                          |
| finanzielle Gründe   | 0.8                        | 14%                          |
| anderes  | 0.6                        | 14%                          |
| es war einfach kein Genuß mehr dabei                           | 0.7                        | 12%                          |
| Angst vor einem Herzinfarkt                                    | 0.8                        | 11%                          |
| mein Partner/in hat aufgehört                                  | 0.4                        | 9%                           |
| eigene Schwangerschaft   | 0.4                        | 9%                           |
| mein Kind hat mich gedrängt                                    | 0.3                        | 7%                           |
| die Familie hat mich gedrängt                                  | 0.4                        | 5%                           |
| Krankheits-/Todesfall in der Verwandtschaft oder Bekanntschaft | 0.2                        | 5%                           |
| mein Arzt hat es mir verboten                                  | 0.2                        | 4%                           |
| Schwangerschaft meiner Frau/Partnerin                          | 0.1                        | 3%                           |

keine Angaben 2%

N = 265 Exraucher (Mehrfachnennungen)

\* Skala von 0=unwichtig bis 4=sehr wichtig  
relative Häufigkeit der Nennungen von 3 und 4

**Tabelle 14: Ausschlaggebender Grund für Entwöhnung**

|  | Zustimmung |
|--|------------|
| Tatsächliche körperliche Beschwerden   | 13.2%      |
| Angst vor körperlichen Beschwerden     | 9.1%       |
| Angst vor Lungen-Ca                    | 2.6%       |
| Konditionsschwierigkeiten              | 2.6%       |
| Krankheits-/Todesfall in Bekanntschaft | 0.8%       |
| Angst vor Infarkt                      | 0.4%       |
| Abhängigkeit hat gestört               | 13.2%      |
| Einfach kein Genuß mehr                | 4.5%       |
| Eigene Schwangerschaft                 | 6.4%       |
| Schwangerschaft der Partnerin          | 1.1%       |
| Vorbild für Kind sein                  | 1.5%       |
| Druck d. Familie                       | 0.8%       |
| Kind hat gedrängt                      | 0.4%       |
| Partner hat aufgehört                  | 0.4%       |
| Gestank in der Wohnung                 | 0.8%       |
| Finanzielle Gründe                     | 0.4%       |
| Anderes                                | 9.4%       |
| Mehrere Gründe                         | 18.9%      |
| Keine Angaben                          | 13.6%      |
| Summe                                  | 100.0%     |

N = 265 Exraucher

Tabelle 15: Ausschlaggebender Grund zum Abgewöhnen  
(Grobkategorisierung)

|  |     |
|--|-----|
| körperliche Beschwerden/Angst vor k.B. | 35% |
| Abhängigkeit/kein Genuß                | 18% |
| Familie/Partner/Kind                   | 3%  |
| Schwangerschaft                        | 9%  |
| andere                                 | 11% |
| mehrere                                | 11% |
| keine Angaben                          | 14% |

N=265 Exraucher

Tabelle 16: Ausschlaggebender Grund zum Abgewöhnen für Raucher mit unterschiedlicher Rauchdauer

|  | Rauchdauer |          |                  |
|--|------------|----------|------------------|
|  | 0-9 J.     | 10-19 J. | 20 Jahre u. mehr |
| körperliche Beschwerden / Angst vor k.B. | 37%        | 37%      | 47%              |
| Abhängigkeit/kein Genuß                  | 20%        | 22%      | 22%              |
| Fam./Partner/Kind                        | 2%         | 3%       | 4%               |
| Schwangerschaft                          | 12%        | 13%      | 4%               |
| anderes                                  | 15%        | 10%      | 14%              |
| mehrere Gründe                           | 13%        | 14%      | 7%               |
|  | n = 59     | n = 97   | n = 68           |

N = 224 Exraucher

Tabelle 17: Ausschlaggebende Gründe zum Abgewöhnen für Raucher mit unterschiedlicher Konsumhöhe

|  | Durchschnittlicher Konsum<br>Anzahl/Zigaretten |       |       |       |              |
|--|--|-------|-------|-------|--------------|
|  | bis 9  | 10-19 | 20-29 | 30-39 | 40<br>u.mehr |
| körperliche Beschwerden/<br>Angst vor k.B. | 29%  | 52%   | 37%   | 39%   | 46%          |
| Abhängigkeit/kein Genuß                    | 14%  | 17%   | 26%   | 23%   | 22%          |
| Fam./Partner/Kind                          | 11%  | -     | 1%    | 3%    | 4%           |
| Schwangerschaft                            | 18%  | 14%   | 14%   | 7%    | -            |
| anderes                                    | 18%  | 7%    | 13%   | 10%   | 16%          |
| mehrere Gründe                             | 11%  | 10%   | 10%   | 19%   | 12%          |
|  | n=28   | n=42  | n=73  | n=31  | n=50         |

N = 224 Exraucher

**Tabelle 18: Ausschlaggebender Grund zum Abgewöhnen für Exraucher mit unterschiedlich langem Zeitraum seit dem Abgewöhnen**

|  | Rauchen abgewöhnt |        |         |                  |
|--|-------------------|--------|---------|------------------|
|  | unter<br>1 Jahr   | 1-5 J. | 5-10 J. | über<br>10 Jahre |
| körperliche Beschwerden/<br>Angst vor k.B. | 36%               | 35%    | 41%     | 52%              |
| Abhängigkeit/kein Genuß                    | 24%               | 23%    | 21%     | 17%              |
| Fam./Partner/Kind                          | -                 | 4%     | 2%      | 5%               |
| Schwangerschaft                            | 13%               | 13%    | 11%     | 3%               |
| anderes                                    | 13%               | 14%    | 14%     | 11%              |
| mehrere Gründe                             | 13%               | 13%    | 11%     | 12%              |
|  | n = 45            | n = 80 | n = 44  | n = 58           |

**N = 227 Exraucher**

Tabelle 19: Wie wichtig waren dabei Informationen über die Gefahren des Rauchens aus den folgenden Quellen?

|                                   | Skalen-<br>mittel-<br>wert | sehr<br>wichtig/<br>wichtig* |
|-----------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| Krankenkassen                     | 0.6                        | 8%                           |
| von meinem Arzt                   | 0.7                        | 11%                          |
| Gesundheitshausbücher             | 0.4                        | 4%                           |
| Illustrierte, Tageszeitungen      | 1.1                        | 16%                          |
| Fernsehsendungen                  | 1.2                        | 23%                          |
| Hinweise von Verwandten/Bekanntem | 0.7                        | 9%                           |
| andere Quellen                    | 0.4                        | 9%                           |
| andere Quellen                    | 0.2                        | 5%                           |

N = 246 Exraucher (Mehrfachnennungen)

\* Skala von 0=unwichtig bis 4=sehr wichtig  
relative Häufigkeit der Nennungen von 3 und 4

**Tabelle 20: Wichtigkeit verschiedener Informationsquellen bei unterschiedlichen Gründen zum Abgewöhnen**

| Ausschlaggebender Grund zum Abgewöhnen     | Wichtigkeit der Information von*) |      |                      |         |                |          |       |
|--|-----------------------------------|------|----------------------|---------|----------------|----------|-------|
|  | Kranken-<br>kasse                 | Arzt | Gesundh.<br>Hausbuch | Zeitung | Fern-<br>sehen | Bekannte |       |
| körperliche Beschwerden/<br>Angst vor k.B. | 5%                                | 16%  | 1%                   | 18%     | 29%            | 12%      | n=83  |
| Abhängigkeit/kein Genuß                    | 7%                                | 4%   | 2%                   | 11%     | 15%            | 9%       | n=46  |
| Fam./Partner/Kind                          | -                                 | -    | -                    | -       | -              | -        | n=7   |
| Schwangerschaft                            | 23%                               | 32%  | 23%                  | 27%     | 45%            | 23%      | n=22  |
| anderes                                    | 11%                               | -    | 4%                   | 14%     | 20%            | 11%      | n=28  |
| mehrere Gründe                             | -                                 | 11%  | 7%                   | 7%      | 11%            | -        | n=28  |
|  | 7%                                | 12%  | 5%                   | 15%     | 23%            | 10%      | N=214 |

\*) Skala von 0=unwichtig bis 4=sehr wichtig  
relative Häufigkeit der Nennungen von 3 und 4

Tabelle 21: Andere Raucher im Haushalt

|  | ja  | nein,<br>keine | wohne<br>allein | Summen        |
|--|-----|----------------|-----------------|---------------|
| Exraucher (während des<br>Abgewöhnens) | 41% | 41%            | 18%             | 100%<br>N=265 |
| Raucher (BZgA '84)                     | 63% | 23%            | 14%             | 100%<br>N=747 |
| Exraucher (heute)                      | 26% | 56%            | 17%             | 100%<br>N=265 |
| Exraucher (BZgA '84)                   | 28% | 59%            | 11%             | 100%<br>N=286 |

**Tabelle 22: Größere Veränderungen der Lebensumstände kurz vor dem Abgewöhnen**

| Veränderungen der Lebensumstände | Gesamt | Rauchen abgewöhnt |          |           |            |
|----------------------------------|--------|-------------------|----------|-----------|------------|
|                                  |        | unter 1 J.        | 1 - 5 J. | 5 - 10 J. | über 10 J. |
| nein                             | 58%    | 74%               | 53%      | 60%       | 55%        |
| ja, mit Bezug zum Rauchen        | 8%     | 2%                | 9%       | 8%        | 9%         |
| ja, ohne Bezug zum Rauchen       | 33%    | 25%               | 38%      | 32%       | 36%        |
|                                  | N=262  | n=49              | n=96     | n=50      | n=67       |

Tabelle 23: Lebensphasen

| Als ich mit dem Rauchen aufhörte,                                 | Zustimmung |
|---|------------|
| ... war ich voller Hoffnungen auf die Zukunft                     | 63%        |
| ... war ich zufrieden mit meinem Job                              | 63%        |
| ... fühlte ich mich in meinem Wohnort so richtig zu Hause         | 61%        |
| ... war eigentlich nichts besonderes                              | 58%        |
| ... war finanziell alles gesichert                                | 58%        |
| ... war ich mit meinem Partner/meiner Partnerin<br>sehr glücklich | 56%        |
| ... hatte ich beruflich keine Sorgen                              | 51%        |
| ... war ich rundum zufrieden                                      | 50%        |

N = 265 Exraucher (Mehrfachnennungen)

Tabelle 24: Vergebliche Abgewöhnversuche

| Anzahl Versuche | Raucher<br>(BZgA '84) | Exraucher<br>(GESOMED) | Frauen  | Männer  |
|-----------------|-----------------------|------------------------|---------|---------|
| keine           | 46%                   | 33%                    | 27%     | 38%     |
| 1 mal           | 17%                   | 28%                    | 24%     | 30%     |
| 2 bis 3 mal     | 18%                   | 22%                    | 26%     | 18%     |
| mehr als 3 mal  | 18%                   | 8%                     | 12%     | 5%      |
| keine Angabe    | -                     | 10%                    | 11%     | 9%      |
|                 | N = 747               | N = 265                | n = 124 | n = 141 |

Tabelle 25: Anlässe für das Scheitern bisheriger Abgewöhnversuche

| Anlaß für das Scheitern                              | bei ... % der Versuche |
|--|------------------------|
| Feste und Alkohol                                    | 18%                    |
| Berufliche oder private Belastungen                  | 15%                    |
| Wieder Verlangen nach Zigarette/Entzugserscheinungen | 15%                    |
| Beendigung von Schwangerschaft/Stillzeit             | 10%                    |
| Partnerbezogen                                       | 6%                     |
| Nicht länger geplant                                 | 5%                     |
| Fehlendes Durchhaltevermögen                         | 4%                     |
| Einmalige Ereignisse                                 | 4%                     |
| Gewichtsprobleme                                     | 2%                     |
| Wegfall von Beschwerden                              | 2%                     |
| Mehreres   | 8%                     |
| Anderes/kein konkreter Anlaß                         | 5%                     |
| Keine Angaben  | 6%                     |

N = 265 Abgewöhnversuche (von 153 Probanden)

**Tabelle 26: Situationen, in denen es schwer ist, nicht zu rauchen  
3 Monate nach dem Aufhören/heute noch**

| Situationen                 | 3 Monate<br>nach Aufhören | heute<br>noch | Rauchen abgewöhnt |          |           |            |
|-----------------------------|---------------------------|---------------|-------------------|----------|-----------|------------|
|                             |                           |               | unter 1 J.        | 1 - 5 J. | 5 - 10 J. | über 10 J. |
| nach dem Essen              | 56%                       | 11%           | 14%               | 12%      | 8%        | 9%         |
| bei Kneipen-/Rest.-Besuchen | 54%                       | 10%           | 18%               | 10%      | 12%       | 1%         |
| zum Alkohol                 | 43%                       | 11%           | 24%               | 11%      | 4%        | 6%         |
| wenn alle rauchen           | 39%                       | 9%            | 18%               | 7%       | 6%        | 6%         |
| zum Kaffee                  | 35%                       | 5%            | 4%                | 6%       | 2%        | 4%         |
| bei beruflichem Streß       | 24%                       | 2%            | 6%                | 3%       | -         | -          |
| bei Diskussionen            | 22%                       | 3%            | 4%                | 3%       | 2%        | 1%         |
| bei privaten Problemen      | 21%                       | 6%            | 16%               | 6%       | 4%        | -          |
| bei Langeweile              | 18%                       | 2%            | 2%                | 3%       | 2%        | -          |
| unter Zeitdruck             | 9%                        | -             | -                 | -        | -         | -          |
| andere                      | 11%                       | 7%            | 12%               | 8%       | 4%        | 3%         |
| "keine"                     | 14%                       | 56%           | 24%               | 56%      | 60%       | 77%        |
| keine Antwort               | 2%                        | 6%            | 6%                | 5%       | 4%        | 9%         |
|                             | N = 265                   | N = 265       | n = 49            | n = 97   | n = 50    | n = 69     |

N = 265 (Mehrfachnennungen)

Tabelle 27: Gründe für einen möglichen Wiederbeginn

|  | Zustimmung |
|--|------------|
| nichts, weiß nicht                           | 47%        |
| psychische Belastungen                       | 17%        |
| Depression/Einstellungsänderung              | 7%         |
| 'umkippen', 'der Sucht wieder erliegen' etc. | 6%         |
| in Gesellschaft 'verführt werden'            | 5%         |
| Gewichtsprobleme                             | 1%         |
| Zusammentreffen mehrerer Gründe              | 7%         |
| anderes                                      | 4%         |
| keine Angaben                                | 7%         |

N = 265 Exraucher

Tabelle 28: Gründe für einen möglichen Wiederbeginn nach unterschiedlich langem Zeitraum seit dem Abgewöhnen

|                                     | Rauchen abgewöhnt |          |           |                  |
|-------------------------------------|-------------------|----------|-----------|------------------|
|                                     | unter<br>1 Jahr   | 1 - 5 J. | 5 - 10 J. | über<br>10 Jahre |
| nichts                              | 22%               | 40%      | 54%       | 70%              |
| Belastungen                         | 33%               | 18%      | 12%       | 9%               |
| Depression/<br>Einstellungsänderung | 8%                | 8%       | 8%        | 1%               |
| "umkippen"                          | 12%               | 8%       | 4%        | 1%               |
| "verführt werden"                   | 6%                | 3%       | 8%        | 3%               |
| Gewichtsprobleme                    | 2%                | 2%       | -         | -                |
| anderes                             | 2%                | 7%       | 2%        | 1%               |
| vieles zusammen                     | 12%               | 6%       | 6%        | 4%               |
| keine Angaben                       | 2%                | 7%       | 6%        | 10%              |
|                                     | n = 49            | n = 97   | n = 50    | n = 69           |

N = 265 Exraucher

Tabelle 29: Sicherheit nicht "rückfällig" zu werden bei unterschiedlicher Anzahl früherer Abgewöhnversuche

|              | insges. | Anzahl Abgewöhnversuche |        |        |        |
|--------------|---------|-------------------------|--------|--------|--------|
|              |         | keine                   | 1      | 2 - 3  | 3 u.m. |
| + 3 sicher   | 63%     | 74%                     | 64%    | 58%    | 33%    |
| + 2          | 25%     | 18%                     | 30%    | 26%    | 38%    |
| + 1          | 6%      | 4%                      | 4%     | 10%    | 14%    |
| 0            | 2%      | 1%                      | -      | 4%     | 5%     |
| - 1          | 2%      | 4%                      | -      | 2%     | 5%     |
| - 2          | 1%      | -                       | 1%     | -      | -      |
| - 3 unsicher | 1%      | -                       | -      | -      | 5%     |
|              | N = 235 | n = 84                  | n = 73 | n = 57 | n = 21 |

Tabelle 30: Sicherheit nicht 'rückfällig' zu werden  
 (Skala von +3 = sicher, bis -3 = unsicher)  
 nach unterschiedlich langem Zeitraum seit dem Abgewöhnen

|           | Rauchen abgewöhnt |          |           |                  |
|-----------|-------------------|----------|-----------|------------------|
|           | unter<br>1 Jahr   | 1 - 5 J. | 5 - 10 J. | über<br>10 Jahre |
| +3        | 31%               | 61%      | 72%       | 84%              |
| +2 bis -3 | 69%               | 39%      | 28%       | 16%              |
|           | n = 49            | n = 97   | n = 50    | n = 69           |

N = 265 Exraucher

Tabelle 31: Veränderungen im Gesundheitsverhalten seit Rauchentwöhnung

28% nein, aber ich müßte eigentlich mehr für meine Gesundheit tun

18% nein, ich war auch schon vorher sehr gesundheitsbewußt

2% keine Angaben

**53%** ja, nämlich:

↓  
davon →

|     |                              |
|-----|------------------------------|
| 65% | gesunde Ernährung            |
| 46% | mehr wandern, spazierengehen |
| 50% | mehr Sport                   |
| 34% | weniger Alkohol              |
| 31% | mehr Entspannung             |
| 28% | Streß vermeiden              |
| 23% | Kontrollbesuche beim Arzt    |
| 23% | früher ins Bett              |
| 7%  | anderes                      |

N = 141 Exraucher  
(Mehrfachnennungen)

Tabelle 32: Veränderungen in verschiedenen Verhaltensbereichen

|     |                             |       |
|-----|-----------------------------|-------|
| 59% | Gewichtszunahme             | + 55% |
| 4%  | Gewichtsabnahme             |       |
| 31% | mehr Süßigkeiten            |       |
| 33% | mehr essen                  | + 30% |
| 3%  | weniger essen               |       |
| 10% | mehr Alkohol                | - 4%  |
| 14% | weniger Alkohol             |       |
| 11% | mehr Kaffee                 | - 4%  |
| 15% | weniger Kaffee              |       |
| 9%  | mehr trinken                | + 7%  |
| 2%  | weniger trinken             |       |
| 3%  | mehr Arzneimittel           | - 5%  |
| 8%  | weniger Arzneimittel        |       |
| 3%  | häufiger in Gesellschaft    | - 8%  |
| 11% | seltener in Gesellschaft    |       |
| 33% | "ich genieße mehr"          |       |
| 42% | "ich kann besser schmecken" |       |

N = 265 Exraucher  
(Mehrfachnennungen)

Tabelle 33: Rauchen im Freundeskreis früher/heute  
(Durchschnittswerte)

| Anteil       | früher | heute | Veränderung |
|--------------|--------|-------|-------------|
| Nichtraucher | 28%    | 43%   | + 15%       |
| Raucher      | 64%    | 38%   | - 26%       |
| Exraucher    | 7%     | 19%   | + 12%       |

Veränderungen werden zurückgeführt auf ...

- 20% Eigenes Meiden der Gesellschaft von Rauchern
- 18% Bei neuen Bekannten waren automatisch mehr Nichtraucher
- 19% Zufall
- 2% Raucher meiden Exraucher
- 20% Anderes
- 22% Keine Angaben

Tabelle 34: Rigidität/Zeitraum seit der Rauchentwöhnung

| Rigiditäts-<br>index | Rauchen abgewöhnt |          |           |            | Insges. |
|----------------------|-------------------|----------|-----------|------------|---------|
|                      | unter 1 J.        | 1 - 5 J. | 5 - 10 J. | über 10 J. |         |
| hoch                 | -                 | 24%      | 25%       | 38%        | 24%     |
| mittel               | 49%               | 52%      | 48%       | 55%        | 51%     |
| niedrig              | 51%               | 24%      | 27%       | 7%         | 25%     |
|                      | 100%              | 100%     | 100%      | 100%       | 100%    |

stimme ich  
voll und  
ganz zu

+3 +2 +1 0 -1 -2 -3

o X o o o o o o

Es müßte noch viel mehr getan werden,  
um Jugendliche vom Rauchen abzuhalten

o o o o X o o o

Rauchen ist manchmal auch ganz ange-  
nehm

o o X o o o o o

In öffentlichen Gebäuden sollte das  
Rauchen grundsätzlich verboten werden

o o X o o o o o

Passivrauchen ist eine große Gefahr für  
uns Nichtraucher

o o o X o o o o

Die Raucher müssen selbst wissen, was  
sie tun

o o o o X o o o

Raucher sind charakterschwach

o o o o X o o o

Manchmal rieche ich den Zigaretten-  
rauch auch heute noch gern

o o o o X o o o

Raucher sollten einen höheren Kranken-  
kassenbeitrag zahlen

X = Skalenmittelwert

N = 260 Exraucher

Tabelle 35: Altersverteilung Frauen - Männer

|                   | Frauen | Männer |
|-------------------|--------|--------|
| bis 19 Jahre      | -      | 1%     |
| 20-29 Jahre       | 20%    | 13%    |
| 30-39 Jahre       | 40%    | 30%    |
| 40-49 Jahre       | 16%    | 21%    |
| 50-59 Jahre       | 12%    | 17%    |
| 60-69 Jahre       | 10%    | 11%    |
| 70 Jahre und mehr | 2%     | 5%     |
|                   | n=124  | n=141  |

N = 265 Exraucher

Tabelle 36: Bedeutung von Gründen zum Abgewöhnen für Frauen und Männer

|  | sehr wichtig/wichtig+ |         |   |
|--|-----------------------|---------|---|
|  | Frauen                | Männer  |   |
| es störte mich meine Abhängigkeit vom Rauchen                  | 48%                   | 51%     |   |
| Angst vor körperlichen Beschwerden                             | 43%                   | 45%     |   |
| Angst vor Lungenkrebs  | 20%                   | 31%     | * |
| Konditionsschwierigkeiten                                      | 23%                   | 28%     |   |
| der Gestank in der Wohnung störte mich                         | 27%                   | 23%     |   |
| tatsächlich vorhandene körperl. Beschwerden                    | 23%                   | 18%     |   |
| ich wollte meinen Kindern ein Vorbild sein                     | 16%                   | 14%     |   |
| finanzielle Gründe   | 16%                   | 12%     |   |
| anderes  | 14%                   | 15%     |   |
| es war einfach kein Genuß mehr dabei                           | 14%                   | 10%     |   |
| Angst vor Herzinfarkt  | 6%                    | 17%     | * |
| mein Partner/in hat aufgehört                                  | 11%                   | 7%      |   |
| eigene Schwangerschaft   | 18%                   | -       | * |
| mein Kind hat mich gedrängt                                    | 10%                   | 5%      |   |
| die Familie hat mich gedrängt                                  | 4%                    | 5%      |   |
| Krankheits-/Todesfall in der Verwandtschaft oder Bekanntschaft | 4%                    | 5%      |   |
| mein Arzt hat es mir verboten                                  | 4%                    | 4%      |   |
| Schwangerschaft meiner Frau/Partnerin                          | -                     | 6%      | * |
|  | n = 122               | n = 137 |   |

N = 259 Exraucher (Mehrfachnennungen)

\* Unterschiede der Beantwortung auf der Skala von 0 - 4  
Signifikant ( $p < .01$ )

+ Skala von 0 = unwichtig bis 4 = sehr wichtig  
relative Häufigkeit der Nennungen von 3 und 4

Tabelle 37: Ausschlaggebender Grund zum Abgewöhnen für Frauen und Männer

|  | Frauen  | Männer  |
|--|---------|---------|
| körperliche Beschwerden/Angst vor k.B. | 36%     | 45%     |
| Abhängigkeit/kein Genuß                | 19%     | 23%     |
| Familie/Partner/Kind                   | 2%      | 4%      |
| Schwangerschaft/- der Partnerin        | 18%     | 3%      |
| finanzielle Gründe/Gestank/anderes     | 12%     | 14%     |
| mehrere Gründe                         | 14%     | 11%     |
|  | n = 110 | n = 117 |

N = 227 Exraucher

**Tabelle 38: Wie wichtig waren dabei Informationen über die Gefahren des Rauchens aus folgenden Quellen?**

|                                   | sehr wichtig/wichtig <sup>*)</sup> |         |
|-----------------------------------|------------------------------------|---------|
|                                   | Frauen                             | Männer  |
| Krankenkassen                     | 11%                                | 5%      |
| von meinem Arzt                   | 15%                                | 8%      |
| Gesundheitshausbücher             | 8%                                 | 2%      |
| Illustrierte, Tageszeitungen      | 22%                                | 12%     |
| Fernsehsendungen                  | 28%                                | 22%     |
| Hinweise von Verwandten/Bekanntem | 10%                                | 10%     |
| andere Quellen                    | 14%                                | 18%     |
|                                   | n = 116                            | n = 130 |

N = 246 Exraucher  
(Mehrfachnennungen)

\*) Skala von 0 = unwichtig bis 4 = sehr wichtig  
relative Häufigkeit der Nennungen von 3 und 4

**Tabelle 39: Was hat Ihnen am meisten dabei geholfen, Nichtraucher zu werden**

|                                  | Frauen  | Männer  |
|----------------------------------|---------|---------|
| starker Wille                    | 33%     | 45%     |
| Beschwerden (Angst vor - )       | 11%     | 14%     |
| Social support                   | 7%      | 9%      |
| Schwangerschaft                  | 10%     | 2%      |
| kein Verlangen, kein Genuß, Ekel | 4%      | 1%      |
| nichts                           | 3%      | 2%      |
| anderes                          | 21%     | 22%     |
| mehreres                         | 12%     | 5%      |
|                                  | n = 119 | n = 134 |

**N = 253 Exraucher**

**Tabelle 40: Situationen, in denen es besonders schwer ist nicht zu rauchen:  
Frauen im Vergleich zu Männern**

| Situationen                 | 3 Monate nach<br>Aufhören |         | heute noch |         |
|-----------------------------|---------------------------|---------|------------|---------|
|                             | Frauen                    | Männer  | Frauen     | Männer  |
| nach dem Essen              | 59%                       | 56%     | 10%        | 13%     |
| bei Kneipen-/Rest.-Besuchen | 61%                       | 50%     | 10%        | 11%     |
| zum Alkohol                 | 42%                       | 45%     | 13%        | 10%     |
| wenn alle rauchen           | 46%                       | 34%     | 11%        | 8%      |
| zum Kaffee                  | 40%                       | 31%     | 7%         | 3%      |
| bei beruflichem Streß       | 23%                       | 26%     | 4%         | 2%      |
| bei Diskussionen            | 23%                       | 22%     | 4%         | 2%      |
| bei privaten Problemen      | 30%                       | 13%     | 10%        | 3%      |
| bei Langeweile              | 19%                       | 18%     | 3%         | 2%      |
| unter Zeitdruck             | 11%                       | 8%      | -          | -       |
| anderes                     | 11%                       | 12%     | 7%         | 8%      |
| "keine"                     | 12%                       | 15%     | 56%        | 63%     |
| keine Angaben               | -                         | 2%      | 1%         | 3%      |
|                             | n = 124                   | n = 141 | n = 124    | n = 141 |

N = 265 Exraucher (Mehrfachnennungen)

Tabelle 41: Veränderungen der Lebensumstände vor dem Abgewöhnen bei Frauen und Männern

|                            | Frauen | Männer |
|----------------------------|--------|--------|
| nein                       | 53%    | 64%    |
| ja, mit Bezug zum Rauchen  | 8%     | 7%     |
| ja, ohne Bezug zum Rauchen | 39%    | 29%    |
|                            | n=124  | n=138  |

N = 262 Exraucher

Tabelle 42: Veränderungen als Folge des Nicht-mehr-Rauchens bei Frauen und Männern

|   | Frauen  | Männer  |
|---|---------|---------|
| ich kann besser schmecken                     | 30%     | 55%     |
| ich habe zugenommen                           | 66%     | 57%     |
| ich habe abgenommen                           | 4%      | 4%      |
| ich trinke weniger Alkohol                    | 12%     | 18%     |
| ich trinke weniger Kaffee                     | 17%     | 15%     |
| ich trinke überhaupt weniger                  | 3%      | 1%      |
| ich trinke mehr Alkohol                       | 10%     | 10%     |
| ich trinke mehr Kaffee                        | 10%     | 12%     |
| ich trinke überhaupt mehr                     | 12%     | 7%      |
| ich esse mehr                                 | 39%     | 30%     |
| ich esse mehr Süßigkeiten                     | 41%     | 25%     |
| ich esse weniger                              | 3%      | 2%      |
| ich 'genieße' mehr                            | 26%     | 41%     |
| ich nehme mehr Arzneimittel                   | 3%      | 3%      |
| ich nehme weniger Arzneimittel                | 9%      | 8%      |
| ich bin häufiger in Gesellschaft anderer      | 1%      | 4%      |
| ich bin seltener in Gesellschaft anderer      | 12%     | 12%     |
| ich habe andere Hobbies, z.B.                 | 14%     | 10%     |
| bei mir hat sich noch mehr verändert, nämlich | 15%     | 10%     |
|   | n = 117 | n = 137 |

N = 254 Exraucher (Mehrfachnennungen)

Tabelle 43: Rauchmotive Frauen/Männer

| Rauchmotive und -anlässe  | Frauen | Männer |
|---|--------|--------|
| Ich habe viel geraucht, wenn ich unglücklich war  | 56%    | 35%    |
| Ich habe viel geraucht, wenn ich Ärger hatte  | 68%    | 50%    |
| Wenn ich wütend war, zündete ich mir sofort eine Zigarette an                                   | 65%    | 49%    |
| Besonders viel habe ich geraucht, wenn ich nervös und gestreßt war                              | 73%    | 57%    |
| Manchmal fühlte ich mich in Gegenwart anderer Leute selbstsicherer, wenn ich rauchte            | 52%    | 35%    |
| Häufig haben mich andere dazu 'verführt' mehr zu rauchen, als ich eigentlich wollte             | 46%    | 33%    |
| Ich habe eigentlich wenig geraucht, wenn ich allein war   | 35%    | 22%    |
| Ich habe sehr genau gemerkt, wenn ich mal nicht rauchte   | 49%    | 37%    |
| Ich habe auch geraucht, um nicht zuzunehmen   | 47%    | 17%    |
| Manchmal hatte ich Angst, daß ich ohne Rauchen zunehme  | 47%    | 18%    |
| Nach der Hausarbeit habe ich am liebsten geraucht   | 39%    | 13%    |
| Rauchen hielt mich wach, wenn ich müde und abgespant war  | 32%    | 46%    |
| Wenn ich geraucht habe, konnte ich besser nachdenken und mich besser konzentrieren              | 47%    | 58%    |
| Manchmal habe ich mir eine Zigarette angezündet, obwohl noch eine brennende im Aschenbecher lag | 16%    | 28%    |

N=265 Exraucher

**Tabelle 44: Rauchmotivationen und -anlässe**  
Zustimmungsquoten in der Gesamtstichprobe und Abweichungen der 8 Typen

| Motive und Anlässe in den letzten 6 Monaten des Rauchens  | 100% | Typ 1 | Typ 2 | Typ 3 | Typ 4 | Typ 5 | Typ 6 | Typ 7 | Typ 8 |
|---|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Ich rauche viel, wenn ich unglücklich bin   | 45   | -7    | +10   | +16   | +52   | -31   | +41   | -17   | -42   |
| Ich rauche viel, wenn ich Ärger habe  | 58   | +19   | +24   | +35   | +32   | -44   | +37   | -30   | -58   |
| Wenn ich wütend bin, zünde ich mir sofort eine Zigarette an   | 56   | +25   | +23   | +33   | +25   | -50   | -4    | -11   | -42   |
| Ich rauche besonders viel, wenn ich nervös und gestrebt bin   | 65   | +29   | +30   | +17   | +29   | -43   | +35   | -37   | -56   |
| Manchmal ist mein Rauchen auch ein Signal an meine Umgebung, mich in Ruhe zu lassen   | 8    | -2    | -8    | +10   | +15   | -8    | +21   | -5    | -8    |
| Wenn ich etwas geschafft habe, belohne ich mich oft mit einer Zigarette   | 61   | -8    | -6    | +28   | +26   | -50   | +6    | +11   | +8    |
| Ich rauche besonders viel, wenn ich viel zu tun habe  | 48   | +20   | +47   | -16   | +33   | -40   | +23   | -38   | -34   |
| Rauchen hält mich wach, wenn ich müde und abgespannt bin  | 40   | -6    | +7    | -19   | +37   | -21   | +46   | -9    | -20   |
| Ich rauche mehr, wenn ich unter Zeitdruck stehe   | 50   | +20   | +32   | -11   | +34   | -39   | +31   | -26   | -41   |
| Wenn ich rauche, kann ich besser nachdenken und mich besser konzentrieren   | 53   | -15   | +23   | +1    | +31   | -31   | +23   | -1    | -16   |
| Ich rauche, weil es anregend ist  | 42   | -8    | 0     | +19   | +29   | -31   | -4    | -1    | +7    |
| Wenn mir die Zigaretten ausgegangen sind, versuche ich, so schnell wie möglich wieder welche zu bekommen                        | 65   | -1    | +35   | +24   | +29   | -62   | -3    | -6    | -14   |
| Ich merke es sehr genau, wenn ich einmal nicht rauche   | 43   | +6    | +2    | +7    | +31   | -35   | 0     | +5    | -14   |
| Wenn ich eine Zeitlang nicht geraucht habe, habe ich ein starkes Bedürfnis nach einer Zigarette                                 | 74   | +15   | +21   | +15   | +20   | -52   | +12   | -15   | -14   |
| Normalerweise zünde ich mir morgens als erstes eine Zigarette an  | 23   | -6    | +35   | -12   | +25   | -17   | -4    | +1    | -20   |
| Manchmal rauche ich so automatisch, daß ich es gar nicht richtig merke  | 59   | +3    | +41   | +20   | +28   | -31   | -11   | -21   | -33   |
| Manchmal zünde ich mir eine Zigarette an, obwohl noch eine brennende im Aschenbecher liegt                                      | 22   | -13   | +49   | +7    | +14   | -11   | -22   | -8    | -19   |
| Manchmal ertappe ich mich dabei, daß ich rauche, ohne mich daran erinnern zu können, daß ich mir eine Zigarette angesteckt habe | 29   | -20   | +61   | +14   | +26   | -21   | -19   | -19   | -26   |
| Rauchen macht auch Spaß, weil man etwas hat, das man in den Mund stecken kann   | 29   | +5    | -16   | 0     | +45   | -18   | -19   | +23   | -15   |
| Es macht mir auch Spaß zu rauchen, weil ich gerne mit den Zigaretten und dem Feuerzeug spiele                                   | 17   | -11   | -12   | -3    | +22   | -9    | -7    | +45   | -11   |
| Es macht mir Spaß, den Rauch zu beobachten, während ich ihn ausblase  | 16   | -7    | -5    | +16   | +16   | -2    | -11   | +5    | -5    |
| Ohne Zigaretten weiß ich nicht, was ich mit meinen Händen machen soll   | 46   | -25   | +12   | +22   | +44   | -24   | +21   | +26   | -43   |
| Ich finde, daß ich anziehender wirke, wenn ich rauche   | 11   | -9    | -6    | -4    | +31   | -11   | -11   | +30   | -11   |
| Ich fühle mich in Gegenwart anderer Leute selbstsicherer, wenn ich rauche   | 43   | -26   | -9    | +11   | +54   | -32   | +19   | +47   | -29   |
| Wenn ich verlegen bin oder mir etwas peinlich ist, zünde ich mir eine Zigarette an  | 42   | -19   | -10   | +15   | +39   | -25   | +29   | +44   | -36   |
| Ich denke, daß ich reifer und selbstbewusster aussehe, wenn ich rauche  | 11   | -11   | -8    | 0     | +21   | -11   | -11   | +41   | -8    |
| Ich rauche am liebsten, wenn ich mich wohl und entspannt fühle  | 54   | -1    | -22   | +10   | +14   | -29   | -40   | +15   | +43   |
| Ich rauche am liebsten, wenn ich eine geruhensame Pause mache   | 67   | +5    | -22   | +26   | -12   | -31   | -5    | +12   | +33   |
| Nach dem Essen macht mir das Rauchen am meisten Spaß  | 74   | +20   | -8    | +19   | +3    | -18   | -41   | -12   | +20   |
| Normalerweise rauche ich nur, wenn ich mich in Ruhe hinsetzen und das richtig genießen kann                                     | 21   | -10   | -21   | -3    | -21   | -7    | -16   | +20   | +56   |
| Ich rauche häufig nur aus Langeweile  | 34   | -6    | -13   | +23   | +40   | -12   | -24   | +18   | -20   |
| Oft rauche ich, um die Zeit 'totzuschlagen'   | 25   | -8    | -17   | +21   | +36   | -17   | -6    | +27   | -22   |
| Ich rauche eigentlich wenig, wenn ich allein bin  | 28   | -2    | -23   | +4    | -18   | +19   | -9    | +27   | +3    |
| Jemandem eine Zigarette anzubieten ist eine gute Möglichkeit, um mit Leuten ins Gespräch zu kommen                              | 20   | -9    | -2    | -6    | +25   | -9    | -10   | +21   | -6    |
| Ich rauche ziemlich viel, wenn ich mit anderen Leuten zusammen bin  | 83   | +2    | -4    | +3    | +11   | -22   | -2    | +14   | +3    |
| Ohne meine Partnerin/meinen Partner hätte ich schon lange aufgehört zu rauchen  | 9    | -5    | -4    | +2    | +4    | +2    | +1    | +8    | 0     |
| Häufig 'verführen' mich andere dazu, mehr zu rauchen, als ich eigentlich will   | 39   | -13   | -18   | +15   | +9    | +5    | -10   | +23   | -2    |
| Ich rauche, um nicht zuzunehmen   | 31   | -18   | -23   | +55   | +5    | -6    | +50   | -7    | -17   |
| Manchmal habe ich Angst, daß ich ohne Rauchen zunehme   | 31   | -18   | -26   | +51   | +5    | -6    | +55   | +4    | -20   |
| Nach der Hausarbeit rauche ich am liebsten  | 25   | -6    | -7    | +50   | -12   | -19   | -15   | +6    | +9    |
| Ich kann mir mein Rauchen eigentlich nicht erklären   | 46   | -16   | +28   | +15   | +22   | -24   | -32   | -1    | +5    |

**Tabelle 45: Prozentuale Verteilung der täglich gerauchten Zigaretten auf verschiedene Rauchmuster  
Durchschnittswerte der Gesamtstichprobe und der Typen**

|  | N=265 | Typ<br>1<br>n=47 | Typ<br>2<br>n=38 | Typ<br>3<br>n=28 | Typ<br>4<br>n=31 | Typ<br>5<br>n=36 | Typ<br>6<br>n=21 | Typ<br>7<br>n=29 | Typ<br>8<br>n=35 |
|--|-------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Streßrauchen bei Arbeitsbelastungen    | 14    | 19               | 21               | 10               | 13               | 11               | 30               | 7                | 7                |
| Rauchen als Ritual                     | 5     | 2                | 2                | 2                | 4                | 10               | 1                | 10               | 4                |
| Automatisches Rauchen                  | 6     | 6                | 16               | 4                | 7                | 8                | 2                | 2                | 1                |
| Rauchen bei gefühlsmäßigen Belastungen | 13    | 16               | 11               | 16               | 17               | 8                | 26               | 11               | 5                |
| Genußrauchen                           | 25    | 24               | 11               | 21               | 13               | 34               | 9                | 29               | 56               |
| Abhängiges Starkrauchen                | 18    | 21               | 26               | 28               | 24               | 4                | 15               | 13               | 13               |
| Rauchen bei Unsicherheit               | 8     | 4                | 4                | 7                | 10               | 8                | 12               | 17               | 3                |
| Unerklärbares Rauchen                  | 11    | 8                | 9                | 12               | 12               | 17               | 5                | 11               | 11               |

**Tabelle 46: Sozialdaten I**  
**Gesamtstichprobe und Abweichungen der Typen**

|                                    | 100% | Typ 1<br>18% | Typ 2<br>14% | Typ 3<br>11% | Typ 4<br>12% | Typ 5<br>13% | Typ 6<br>8% | Typ 7<br>11% | Typ 8<br>13% |
|------------------------------------|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>Alter</b>                       |      |              |              |              |              |              |             |              |              |
| bis 39 Jahre                       | 52   | +3           | -20          | -23          | +22          | -16          | +29         | +27          | -5           |
| 40-59 Jahre                        | 34   | -4           | +24          | +30          | -21          | -3           | -20         | -17          | +1           |
| 60 Jahre und mehr                  | 14   | +1           | -3           | -7           | -1           | +19          | -9          | -11          | +4           |
| <b>Geschlecht</b>                  |      |              |              |              |              |              |             |              |              |
| männlich                           | 53   | +7           | +15          | -32          | -1           | 0            | -10         | +2           | +7           |
| weiblich                           | 47   | -7           | -15          | +32          | +1           | 0            | +10         | -2           | -7           |
| <b>Familienstand</b>               |      |              |              |              |              |              |             |              |              |
| ledig                              | 21   | -8           | -5           | -7           | +20          | -7           | -7          | +24          | -6           |
| verheiratet                        | 62   | +19          | -1           | -8           | -21          | +7           | +14         | -21          | +6           |
| getrennt/geschieden                | 14   | -8           | +7           | +15          | +3           | -6           | -4          | -4           | -2           |
| verwitwet                          | 3    | -3           | 0            | +1           | -3           | +5           | -3          | 0            | +3           |
| <b>Andere Personen im Haushalt</b> |      |              |              |              |              |              |             |              |              |
| alleinlebend                       | 17   | -8           | -4           | +1           | +19          | +8           | -17         | +7           | -5           |
| 1 Person                           | 30   | -2           | +2           | -9           | -11          | +1           | +13         | +8           | +2           |
| 2 und mehr                         | 53   | +11          | +2           | +8           | -8           | -8           | +4          | -15          | +3           |
| <b>Kinder unter 14 Jahre</b>       |      |              |              |              |              |              |             |              |              |
| Kinder unter 14 Jahre              | 30   | +15          | -14          | +2           | -1           | -13          | +18         | -2           | +2           |

**Tabelle 47: Sozialdaten II**  
**Gesamtstichprobe und Abweichungen der Typen**

|   | 100% | Typ 1<br>18% | Typ 2<br>14% | Typ 3<br>11% | Typ 4<br>12% | Typ 5<br>13% | Typ 6<br>8% | Typ 7<br>11% | Typ 8<br>13% |
|---|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>Schulabschluß</b>                          |      |              |              |              |              |              |             |              |              |
| Hauptschule                                   | 32   | -9           | +11          | +27          | -18          | +14          | -12         | -18          | +3           |
| Realschule                                    | 25   | +7           | -11          | +1           | -4           | -14          | +5          | +3           | +10          |
| Abitur/Hochschule                             | 43   | +2           | 0            | -28          | +21          | 0            | +7          | +16          | -14          |
| <b>Berufstätigkeit</b>                        |      |              |              |              |              |              |             |              |              |
| voll berufstätig                              | 50   | -1           | +11          | -8           | -11          | -4           | 0           | 0            | +12          |
| teilweise berufstätig                         | 12   | -1           | +1           | +11          | +2           | -3           | +13         | -8           | -9           |
| z.Z. arbeitslos                               | 3    | +1           | 0            | -3           | +8           | -3           | -3          | +1           | 0            |
| Rentner                                       | 14   | +1           | -1           | -2           | 0            | +16          | -4          | -10          | -2           |
| nicht mehr berufstätig                        | 9    | +4           | -6           | +10          | -5           | 0            | -4          | -5           | +3           |
| Ausbild./Ersatzdienst                         | 12   | -3           | -4           | -8           | +6           | -6           | -2          | +24          | -3           |
| <b>Beruf</b>                                  |      |              |              |              |              |              |             |              |              |
| Arbeiter/kleine u.mittl.<br>Angest. u.Selbst. | 45   | +4           | -15          | +11          | -12          | +3           | +10         | +1           | 0            |
| qualifizierte Angestellte                     | 20   | 0            | +2           | +2           | +17          | -10          | -5          | -9           | -1           |
| leitende Angestellte                          | 13   | 0            | +14          | -9           | -6           | -3           | +2          | +1           | 0            |
| Hausfrau                                      | 2    | -2           | +1           | +2           | -2           | +5           | -2          | -2           | +5           |
| andere  | 20   | -2           | -1           | -5           | +2           | +6           | -5          | +9           | -4           |
| <b>Schichtzugehörigkeit</b>                   |      |              |              |              |              |              |             |              |              |
| Unterschicht                                  | 13   | -10          | -3           | +20          | -8           | +7           | +4          | -4           | +4           |
| untere Mittelschicht                          | 34   | +2           | -4           | -20          | -1           | +6           | +5          | +18          | -3           |
| obere Mittelschicht                           | 35   | +7           | +2           | +8           | +8           | -15          | -13         | -13          | +3           |
| Oberschicht                                   | 18   | 0            | +5           | -8           | +1           | +2           | +4          | -1           | -4           |

**Tabelle 48: Daten zum ehemaligen Rauchen I**  
**Gesamtstichprobe und Abweichungen der Typen**

|  | 100% | Typ 1 | Typ 2 | Typ 3 | Typ 4 | Typ 5 | Typ 6 | Typ 7 | Typ 8 |
|--|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|  |      | 18%   | 14%   | 11%   | 12%   | 13%   | 8%    | 11%   | 13%   |
| <b>Alter bei Rauchbeginn</b><br><b>(Mittelwerte in Jahren)</b> | 17,7 | 17,9  | 17,8  | 17,8  | 16,8  | 18,9  | 17,6  | 16,8  | 17,9  |

**Rauchdauer**

|                   |    |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1-9 Jahre         | 25 | -8  | -12 | -14 | +11 | +2  | -1  | +13 | +12 |
| 10-19 Jahre       | 42 | -3  | -2  | -3  | 0   | -12 | +25 | +10 | +1  |
| 20 Jahre und mehr | 33 | +11 | +14 | +17 | -10 | +9  | -23 | -23 | -13 |

**Art der konsumierten Zigaretten**

|                    |    |    |    |     |     |    |    |     |     |
|--------------------|----|----|----|-----|-----|----|----|-----|-----|
| nur mit Filter     | 67 | +3 | +7 | +15 | -9  | +4 | +9 | -19 | -7  |
| nur ohne Filter    | 9  | 0  | -4 | -5  | -6  | +3 | -4 | +1  | +11 |
| nur Selbstgedrehte | 11 | +4 | 0  | -7  | +5  | -8 | -1 | +13 | -8  |
| mehreres           | 13 | -7 | -2 | -2  | +10 | +2 | -3 | +4  | +4  |

**Entwicklung des Zigarettenkonsums**

|                    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |
|--------------------|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| gleichbleibend     | 30 | +8 | -22 | -12 | -13 | +25 | -6  | +1  | +16 |
| Anstieg in Phasen  | 33 | -4 | +12 | +13 | +14 | -18 | 0   | -16 | -4  |
| ständig steigend   | 22 | +5 | +23 | +3  | -9  | -10 | -12 | +2  | -8  |
| Rückgang in Phasen | 1  | -1 | -1  | -1  | -1  | -1  | +4  | +2  | -1  |
| ständig wechselnd  | 14 | -7 | -11 | -3  | +9  | +4  | +15 | +10 | -3  |

**Zigarettenkonsum zuletzt**

|                  |    |     |     |    |     |     |     |     |     |
|------------------|----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1-9 Zigaretten   | 12 | -6  | -12 | -5 | -12 | +21 | -2  | +5  | +8  |
| 10-19 Zigaretten | 20 | -5  | -12 | -6 | -20 | +16 | +28 | +1  | +9  |
| 20-29 Zigaretten | 32 | +17 | -16 | +7 | -2  | -11 | -8  | +6  | +2  |
| 30 Zig. und mehr | 36 | -7  | +40 | +3 | +34 | -27 | -17 | -12 | -19 |

**Tabelle 49: Daten zum ehemaligen Rauchen II**  
**Gesamtstichprobe und Abweichungen der Typen**

|  | 100% | Typ 1<br>18% | Typ 2<br>14% | Typ 3<br>11% | Typ 4<br>12% | Typ 5<br>13% | Typ 6<br>8% | Typ 7<br>11% | Typ 8<br>13% |
|--|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
|--|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|

**Rauchen am Arbeitsplatz**

|                       |    |    |     |     |    |    |     |     |    |
|-----------------------|----|----|-----|-----|----|----|-----|-----|----|
| möglich               | 64 | +8 | +20 | -14 | +9 | -8 | -12 | -14 | -4 |
| nur in Pausen möglich | 28 | -6 | -14 | +1  | -1 | +6 | +10 | +11 | +3 |
| Hausarbeit            | 8  | -1 | -5  | +13 | -8 | +1 | +2  | +3  | +1 |

**Relation Rauchen bei Arbeit/Freizeit**

|                                   |    |     |     |     |     |     |     |     |    |
|-----------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| mehr bei der Arbeit               | 6  | +5  | +7  | -6  | -3  | -3  | +4  | +1  | -3 |
| mehr in der Freizeit              | 36 | -6  | -20 | +18 | -7  | +10 | -12 | +9  | +1 |
| bei Arbeit gleich wie in Freizeit | 50 | +10 | +21 | -4  | +18 | -27 | +12 | -12 | -1 |
| nur in der Freizeit               | 8  | -8  | -8  | -8  | -8  | +21 | -3  | +2  | +9 |

**Anzahl der erfolglosen Abgewöhnversuche**

|            |    |     |     |    |    |     |     |    |    |
|------------|----|-----|-----|----|----|-----|-----|----|----|
| keine      | 36 | -3  | +6  | -9 | -4 | +18 | -11 | +1 | 0  |
| 1          | 30 | -7  | +6  | +9 | -1 | -3  | +15 | 0  | -6 |
| 2 und mehr | 34 | +10 | -12 | +1 | +5 | -15 | -4  | -1 | +5 |

**Dauer der Versuche**

|                          |    |     |    |    |     |    |     |     |    |
|--------------------------|----|-----|----|----|-----|----|-----|-----|----|
| alle kürzer als 2 Monate | 35 | +13 | +8 | +2 | +18 | -8 | -2  | -23 | -2 |
| alle länger als 2 Monate | 54 | -13 | -2 | +4 | -28 | +1 | +13 | +17 | +2 |
| unterschiedl. Dauer      | 11 | -1  | -6 | -6 | +10 | +7 | -11 | +7  | +4 |

**Anlaß, wieder mit Rauchen anzufangen**

|                        |    |     |     |     |    |     |     |     |    |
|------------------------|----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|----|
| emotionale Belastungen | 34 | +1  | +9  | +19 | +3 | +2  | +6  | -10 | -2 |
| soziale Faktoren       | 30 | -16 | -16 | +2  | +2 | +16 | +3  | +23 | +8 |
| Gewichtsprobleme       | 5  | -2  | -5  | -5  | +6 | -5  | +15 | -5  | +5 |
| anderes                | 43 | +2  | +9  | +4  | +4 | +3  | -23 | -8  | 0  |

**Tabelle 50: Daten zur Entwöhnung I**  
**Gesamtstichprobe und Abweichungen der Typen**

|  | 100% | Typ 1<br>18% | Typ 2<br>14% | Typ 3<br>11% | Typ 4<br>12% | Typ 5<br>13% | Typ 6<br>8% | Typ 7<br>11% | Typ 8<br>13% |
|--|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
|--|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|

**Abgewöhnt vor**

|                      |    |     |    |     |     |     |     |    |     |
|----------------------|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|----|-----|
| weniger als 5 Jahren | 55 | +11 | -5 | +13 | +10 | -16 | +21 | +4 | -26 |
| mehr als 5 Jahren    | 45 | -11 | +5 | -13 | -10 | +16 | -21 | -4 | +26 |

**Wichtige Gründe zum Abgewöhnen (Wichtigkeitsskala 0-4; Zusammenfassung von 3+4)**

|   |    |     |     |     |     |     |     |     |     |
|---|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Angst vor körperl. Beschw.                    | 44 | +8  | -4  | +10 | +8  | -17 | -6  | +1  | -2  |
| vorhandene körperl. Beschw.                   | 20 | -5  | +1  | +1  | +19 | +1  | -6  | -6  | -5  |
| Angst vor Herzinfarkt                         | 12 | +5  | +1  | +9  | -2  | -3  | -12 | -2  | -6  |
| Angst vor Lungenkrebs                         | 26 | -2  | +11 | +10 | +6  | -14 | +3  | -5  | -11 |
| Konditionsschwierigkeiten                     | 26 | -4  | -5  | +6  | +26 | -14 | -2  | +2  | -8  |
| Arzt hat es mir verboten                      | 4  | -2  | -1  | +3  | +6  | -1  | -4  | -4  | +2  |
| ich wollte meinen Kindern ein Vorbild sein    | 15 | +2  | -4  | +14 | -12 | -6  | +9  | -1  | +3  |
| mein Kind hat mich gedrängt                   | 7  | -2  | +5  | +9  | -7  | 0   | +5  | -3  | 0   |
| Familie hat mich gedrängt                     | 5  | +2  | -2  | +2  | -5  | -5  | +14 | +2  | -5  |
| eigene Schwangerschaft                        | 9  | +6  | -9  | +5  | -2  | -3  | +15 | -6  | -3  |
| Schwangerschaft meiner Frau/Partnerin         | 3  | +6  | -3  | +1  | -3  | -3  | -3  | 0   | +3  |
| es störte mich meine Abhängigkeit vom Rauchen | 50 | -2  | +11 | +18 | +18 | -29 | +7  | +2  | -20 |
| es war einfach kein Genuß mehr dabei          | 12 | -5  | -7  | -8  | +7  | +12 | -2  | +2  | +3  |
| finanzielle Gründe                            | 14 | -1  | -3  | 0   | +12 | +1  | -4  | -7  | +1  |
| der Gestank in der Wohnung störte mich        | 25 | -8  | -9  | +14 | -6  | -10 | +32 | +3  | +2  |
| anderes                                       | 14 | -10 | -3  | -3  | +2  | -5  | +15 | +15 | +4  |

**Ausschlaggebender Grund zum Abgewöhnen**

|                         |    |     |     |    |    |     |    |     |    |
|-------------------------|----|-----|-----|----|----|-----|----|-----|----|
| körperliche Beschwerden | 41 | +4  | +7  | -2 | -6 | -4  | -9 | -2  | +2 |
| Abhängigkeit/kein Genuß | 21 | -8  | +5  | -4 | +7 | +1  | 0  | +11 | -8 |
| Schwangerschaft         | 10 | +10 | -10 | +3 | -3 | -3  | +6 | -3  | 0  |
| andere                  | 16 | +2  | -6  | +1 | -2 | +10 | -5 | -5  | +4 |
| mehrere                 | 12 | -7  | +4  | +1 | +5 | -5  | +9 | -1  | +1 |

**Tabelle 51: Daten zur Entwöhnung II**  
**Gesamtstichprobe und Abweichungen der Typen**

|   | 100% | Typ 1<br>18% | Typ 2<br>14% | Typ 3<br>11% | Typ 4<br>12% | Typ 5<br>13% | Typ 6<br>8% | Typ 7<br>11% | Typ 8<br>13% |
|---|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>Art des Abgewöhns</b>  |      |              |              |              |              |              |             |              |              |
| von heute auf morgen keine Zig. mehr geraucht                     | 80   | +9           | +7           | +9           | -3           | -8           | -23         | -11          | +3           |
| langsam den Konsum reduziert                                      | 5    | -5           | +3           | -5           | -5           | -2           | +5          | +16          | -2           |
| rauchfreie Tage/nur zu bestimmten Anlässen geraucht               | 8    | -4           | -5           | -1           | +2           | +6           | +11         | -5           | 0            |
| anders  | 7    | -1           | -4           | -3           | +6           | +4           | +7          | 0            | -1           |
| <b>Hilfe beim Abgewöhnen</b>                                      |      |              |              |              |              |              |             |              |              |
| ganz alleine  | 74   | +2           | -3           | -6           | 0            | +15          | -22         | -8           | +9           |
| gemeinsam mit anderen   | 12   | +3           | +4           | -1           | +1           | -6           | -2          | +9           | -3           |
| mit Unterstützung der Familie                                     | 6    | -4           | +2           | +1           | -6           | -6           | +18         | -3           | +3           |
| mit Entwöhnungskurs/Experte                                       | 3    | -1           | +2           | +1           | 0            | 0            | +2          | -3           | -3           |
| anders  | 5    | -1           | -5           | +6           | +5           | -2           | +5          | +5           | -5           |
| <b>Selbst-/Fremdbelohnungen</b>                                   |      |              |              |              |              |              |             |              |              |
| mit Belohnung   | 15   | -2           | -1           | +6           | -2           | -3           | +23         | -1           | -9           |
| <b>Wichtigkeit der Information über die Gefahren des Rauchens</b> |      |              |              |              |              |              |             |              |              |
| von der Krankenkasse  | 8    | +1           | +4           | +6           | -5           | +2           | -3          | -4           | -2           |
| vom Arzt  | 11   | -2           | 0            | 0            | +8           | +3           | +5          | -4           | -5           |
| aus Gesundheitshausbüchern  | 5    | +2           | +1           | -1           | -2           | -5           | +6          | -1           | -2           |
| aus Illustrierten/Tageszeitungen                                  | 17   | +3           | +6           | +8           | -4           | -3           | -1          | -6           | -8           |
| aus Fernsehsendungen  | 24   | +7           | -4           | +15          | -11          | -10          | +8          | -2           | +1           |
| von Freunden/Bekanntem  | 10   | +3           | -4           | -3           | +6           | -7           | +6          | +5           | -4           |

**Tabelle 52: Hilfen beim Abgewöhnen, bei der Stabilisierung und zukünftige Hilfen Gesamtstichprobe und Abweichungen der Typen**

|  | 100% | Typ 1<br>18% | Typ 2<br>14% | Typ 3<br>11% | Typ 4<br>12% | Typ 5<br>13% | Typ 6<br>8% | Typ 7<br>11% | Typ 8<br>13% |
|--|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
|--|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|

**Hilfen, Nichtraucher zu werden**

|                           |    |    |     |    |     |     |     |    |     |
|---------------------------|----|----|-----|----|-----|-----|-----|----|-----|
| eigener Wille             | 39 | -2 | +24 | +2 | -7  | -13 | -14 | 0  | +4  |
| Angst vor Krankheit       | 13 | -2 | +1  | +9 | 0   | +3  | -8  | -6 | -2  |
| Ekel/kein Genuß           | 2  | -2 | -2  | -2 | -2  | +8  | -2  | -2 | +7  |
| mehrere Faktoren          | 8  | -6 | -5  | +3 | +15 | -1  | +2  | +3 | -2  |
| <u>ein</u> anderer Faktor | 22 | +4 | -13 | -3 | +4  | +4  | +13 | +7 | -11 |
| social support            | 8  | +5 | +3  | -8 | -8  | -1  | +2  | -1 | +3  |
| Schwangerschaft           | 6  | +3 | -6  | +1 | +1  | -3  | +4  | +1 | -3  |
| nichts                    | 2  | 0  | -2  | -2 | -2  | +5  | +3  | -2 | +4  |

**Hilfen, Nichtraucher bis jetzt zu bleiben**

|                           |    |     |     |     |     |     |     |    |     |
|---------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|
| eigener Wille             | 36 | -8  | +6  | +12 | -3  | +4  | -16 | -1 | +5  |
| Angst vor Krankheit       | 8  | -4  | +11 | -4  | -5  | -5  | +2  | +9 | -2  |
| Ekel/kein Genuß           | 10 | +1  | +1  | -3  | -10 | +7  | 0   | 0  | +5  |
| mehrere Faktoren          | 16 | -10 | -5  | +3  | +17 | -10 | +9  | +1 | +5  |
| <u>ein</u> anderer Faktor | 19 | +17 | -11 | -8  | +1  | +4  | +11 | -2 | -13 |
| social support            | 5  | +6  | -2  | +2  | -2  | +1  | -5  | -5 | +1  |
| Schwangerschaft           | 2  | -2  | -2  | +2  | +1  | -2  | +3  | +1 | -2  |
| nichts                    | 4  | 0   | +2  | -4  | -1  | +2  | -4  | -4 | +2  |

**Hilfen, in Zukunft Nichtraucher zu bleiben**

|                           |    |    |     |     |     |     |    |    |     |
|---------------------------|----|----|-----|-----|-----|-----|----|----|-----|
| eigener Wille             | 25 | +1 | +12 | +8  | -2  | -13 | -5 | +3 | -7  |
| Angst vor Krankheit       | 2  | -2 | +3  | +2  | -2  | -2  | -2 | +5 | +1  |
| Ekel/kein Genuß           | 2  | 0  | -2  | -2  | -2  | +1  | +8 | -2 | +1  |
| mehrere Faktoren          | 6  | -2 | -3  | +5  | +4  | -6  | +4 | +4 | 0   |
| <u>ein</u> anderer Faktor | 15 | +8 | -2  | -11 | +14 | 0   | +5 | -8 | -12 |
| social support            | 1  | +1 | -1  | -1  | -1  | +2  | -1 | +2 | +2  |
| nichts                    | 49 | -6 | -7  | -1  | -10 | +18 | -9 | -4 | +16 |

**Tabelle 53: Lebensphasen zum Zeitpunkt des Abgewöhrens (Indizes)  
Gesamtstichprobe und Abweichungen der Typen**

|   | 100% | Typ<br>1<br>18% | Typ<br>2<br>14% | Typ<br>3<br>11% | Typ<br>4<br>12% | Typ<br>5<br>13% | Typ<br>6<br>8% | Typ<br>7<br>11% | Typ<br>8<br>13% |
|---|------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|
| <b>Lebensphasen gesamt</b>                    |      |                 |                 |                 |                 |                 |                |                 |                 |
| gespannt                                      | 35   | -11             | -3              | +17             | +10             | +9              | -11            | +13             | -1              |
| ausgewogen                                    | 27   | +6              | -6              | -16             | -8              | -5              | +21            | -3              | +1              |
| entspannt                                     | 38   | +4              | +9              | -1              | -2              | -4              | -9             | -10             | +3              |
| <b>Lebensphase ohne körperliche Situation</b> |      |                 |                 |                 |                 |                 |                |                 |                 |
| gespannt                                      | 28   | -10             | +1              | +2              | +14             | +13             | -4             | +13             | -1              |
| ausgewogen                                    | 20   | -4              | -4              | +10             | -4              | -7              | +13            | +1              | +1              |
| entspannt                                     | 52   | +15             | +3              | -11             | -10             | -5              | -9             | -14             | +1              |
| <b>Körperliche Situation</b>                  |      |                 |                 |                 |                 |                 |                |                 |                 |
| gespannt                                      | 9    | -5              | +15             | +2              | +1              | -3              | +5             | -9              | -6              |
| ausgewogen                                    | 38   | -9              | -1              | -1              | +23             | -7              | +10            | +14             | -2              |
| entspannt                                     | 53   | +14             | -13             | -1              | -24             | +10             | -15            | -5              | +2              |
| <b>Berufliche Situation</b>                   |      |                 |                 |                 |                 |                 |                |                 |                 |
| gespannt                                      | 29   | 0               | -8              | -10             | +7              | +5              | +14            | +6              | -8              |
| ausgewogen                                    | 64   | -4              | +4              | +14             | -6              | -1              | -7             | -9              | +7              |
| entspannt                                     | 7    | +4              | +4              | -3              | 0               | -4              | -7             | +3              | +2              |
| <b>Geistige Situation/Zufriedenheit</b>       |      |                 |                 |                 |                 |                 |                |                 |                 |
| gespannt                                      | 31   | -11             | +1              | +10             | +11             | 0               | +7             | +14             | -2              |
| ausgewogen                                    | 44   | +7              | -2              | -3              | -12             | 0               | +8             | -6              | +9              |
| entspannt                                     | 25   | +4              | +1              | -6              | +1              | 0               | -15            | -8              | +13             |
| <b>Familiäre Situation</b>                    |      |                 |                 |                 |                 |                 |                |                 |                 |
| gespannt                                      | 15   | -6              | -10             | +4              | +17             | +1              | -1             | +13             | -12             |
| ausgewogen                                    | 76   | +2              | +14             | -2              | -18             | +2              | -5             | -10             | +12             |
| entspannt                                     | 9    | +4              | -4              | -2              | +1              | -3              | +5             | -2              | 0               |

**Tabelle 54: Lebensphase Einzelitems I**  
**Gesamtstichprobe und Abweichungen der Typen**

|      | Typ 1 | Typ 2 | Typ 3 | Typ 4 | Typ 5 | Typ 6 | Typ 7 | Typ 8 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 100% | 18%   | 14%   | 11%   | 12%   | 13%   | 8%    | 11%   | 13%   |

Als ich mit dem Rauchen aufhörte...

**Persönliche Zufriedenheit**

|   |    |     |     |     |     |     |     |     |     |
|---|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| war ich rundum zufrieden  | 50 | +13 | +3  | 0   | -11 | -4  | -21 | -5  | +13 |
| war ich sehr ausgeglichen   | 47 | +9  | -5  | -6  | +1  | -6  | -14 | -2  | +12 |
| stand ich Probleme "gelassener" durch als früher                    | 35 | -2  | +15 | +2  | +4  | -10 | -6  | -11 | +3  |
| hatte ich viel Zeit für mich  | 33 | 0   | -12 | 0   | +19 | -11 | -9  | +15 | -1  |
| fühlte ich mich in meinem Wohnort so richtig zu Hause               | 62 | +8  | +6  | +2  | -7  | -16 | +9  | +4  | -8  |
| war eigentlich nichts besonderes                                    | 58 | -10 | +10 | +2  | 0   | -15 | -1  | -13 | +28 |
| machte ich mir mehr Gedanken über mich selbst als sonst             | 46 | +1  | -1  | +13 | +12 | -18 | -3  | +20 | -17 |
| begann ein neuer Lebensabschnitt                                    | 30 | +5  | -4  | -5  | +12 | -7  | -1  | +18 | -16 |
| war ich voller Hoffnungen auf die Zukunft                           | 64 | +3  | -3  | -3  | +1  | -27 | +12 | +15 | +5  |
| war ich mit vielem in meinem Leben unzufrieden                      | 26 | -6  | -5  | +10 | +16 | -12 | +12 | +15 | -20 |
| hatte ich das Gefühl; daß ich in meinem Leben etwas verändern mußte | 44 | -6  | +3  | +8  | +21 | -22 | +18 | +22 | -26 |
| hatte ich Angst vor der Zukunft                                     | 17 | -8  | -1  | +2  | +6  | -4  | -3  | +18 | -5  |
| war ich politisch engagiert   | 10 | -8  | +6  | -3  | +9  | -4  | +4  | +4  | -1  |

**Tabelle 55: Lebensphase Einzelitems II**  
**Gesamtstichprobe und Abweichungen der Typen**

|  | 100% | Typ 1<br>18% | Typ 2<br>14% | Typ 3<br>11% | Typ 4<br>12% | Typ 5<br>13% | Typ 6<br>8% | Typ 7<br>11% | Typ 8<br>13% |
|--|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| <b>Als ich mit dem Rauchen aufhörte...</b>   |      |              |              |              |              |              |             |              |              |
| <b>Gesundheit</b>  |      |              |              |              |              |              |             |              |              |
| war ich gesundheitl. "topfit"  | 32   | +5           | 0            | +4           | -13          | +5           | -18         | -4           | +14          |
| hatte ich keine gesundheitlichen Beschwerden   | 46   | +6           | -9           | +11          | -10          | 0            | -8          | -11          | +14          |
| fühlte ich mich körperlich nicht wohl  | 41   | -8           | +17          | -2           | +24          | -15          | +11         | -10          | -12          |
| merkte ich; daß meine Kondition nachließ   | 40   | -17          | +15          | +17          | +12          | -11          | +3          | +8           | -17          |
| entdeckte ich; daß ich nicht mehr "der/die Jüngste" bin                              | 15   | 0            | +17          | +6           | +1           | -6           | +9          | -8           | -15          |
| war ich oft beim Arzt  | 18   | +2           | -5           | -3           | +11          | +1           | +15         | -4           | -12          |
| <b>Beruf</b>   |      |              |              |              |              |              |             |              |              |
| hatte ich beruflich keine Sorgen   | 52   | +2           | -5           | -9           | 0            | -6           | -9          | +14          | +8           |
| hatte ich Erfolg im Beruf  | 48   | -4           | +18          | -5           | 0            | -17          | 0           | +4           | +1           |
| war ich zufrieden mit meinem Job   | 64   | +3           | +15          | +4           | -6           | -13          | -7          | -9           | +5           |
| hatte ich eine für mich wichtige berufliche Position erreicht                        | 17   | +5           | +12          | -13          | -1           | -8           | +7          | -3           | 0            |
| war ich ausschließlich Hausfrau  | 8    | -1           | -5           | +11          | -1           | +1           | +6          | -1           | -5           |
| konnte ich mich neben meiner Hausfrauentätigkeit auch wieder anderen Dingen zuwenden | 19   | -3           | -6           | +29          | -3           | 0            | -5          | -5           | -1           |
| hatte ich eine Prüfung hinter mir  | 7    | -3           | +1           | -3           | -4           | +2           | -2          | +14          | -1           |
| war ich unzufrieden mit meinem Job   | 16   | -3           | 0            | +6           | +7           | -10          | +8          | +8           | -7           |
| hatte ich viel Streß   | 44   | -2           | +19          | -3           | -2           | -19          | +23         | -3           | -9           |
| hatte ich Angst um meinen Job  | 4    | -2           | +1           | -4           | +3           | -4           | +10         | +3           | -4           |

**Tabelle 56: Lebensphase Einzelitems III und Life-events  
Gesamtstichprobe und Abweichungen der Typen**

|  | 100% | Typ<br>1<br>18% | Typ<br>2<br>14% | Typ<br>3<br>11% | Typ<br>4<br>12% | Typ<br>5<br>13% | Typ<br>6<br>8% | Typ<br>7<br>11% | Typ<br>8<br>13% |
|--|------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|
|--|------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|

Als ich mit dem Rauchen aufhörte...

**Familie**

|   |    |     |     |     |     |     |     |     |     |
|---|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| war ich mit meinem Partner/<br>meiner Partnerin sehr<br>glücklich | 56 | +16 | +2  | -17 | -14 | -19 | +25 | -4  | +13 |
| war ich schon längere Zeit<br>verheiratet                         | 50 | +3  | +13 | +6  | -21 | -3  | +17 | -26 | +12 |
| bekam ich/wir ein Kind  | 10 | +6  | -7  | +9  | 0   | -7  | 0   | -3  | +5  |
| waren wir mit den Kindern<br>"aus dem Größten raus"               | 29 | +2  | +16 | +15 | -6  | -4  | -10 | -22 | 0   |
| waren die Kinder schon<br>aus dem Haus                            | 10 | -1  | +11 | +4  | +6  | -1  | -5  | -10 | -7  |
| hatte ich eine Ehe-/Partner-<br>schaftskrise                      | 10 | +3  | -5  | +11 | +9  | -4  | -10 | 0   | -4  |
| hatte ich Schwierigkeiten<br>in der Liebe                         | 12 | -8  | -7  | +10 | +14 | +4  | +2  | +5  | -12 |
| war ich auf Partnersuche  | 8  | -4  | -5  | +6  | +11 | -2  | -3  | +6  | -5  |

**Veränderungen der Lebensumstände kurz vor dem Abgewöhnen**

|                        |    |     |     |    |     |    |     |     |     |
|------------------------|----|-----|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|
| nein                   | 59 | -11 | +9  | -2 | -4  | 0  | +17 | -14 | +10 |
| ohne Bezug zum Rauchen | 34 | +3  | -10 | -2 | +11 | -5 | -10 | +18 | -8  |
| mit Bezug zum Rauchen  | 7  | +8  | +1  | +4 | -7  | +5 | -7  | -4  | -1  |

**Tabelle 57: Schwierige Situationen  
Gesamtstichprobe und Abweichungen der Typen**

|   | 100% | Typ<br>1<br>18% | Typ<br>2<br>14% | Typ<br>3<br>11% | Typ<br>4<br>12% | Typ<br>5<br>13% | Typ<br>6<br>8% | Typ<br>7<br>11% | Typ<br>8<br>13% |
|---|------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|
| <b>Situationen, in denen es schwerfällt, nicht zu rauchen</b> |      |                 |                 |                 |                 |                 |                |                 |                 |
| <b>früher</b>   |      |                 |                 |                 |                 |                 |                |                 |                 |
| bei beruflichem Streß   | 25   | -3              | +17             | -4              | +1              | -16             | +37            | -11             | -14             |
| nach dem Essen  | 57   | +8              | +4              | +7              | +1              | -19             | -33            | +4              | +14             |
| bei Kneipen- u. Restaurant-<br>besuch                         | 55   | -9              | -5              | +13             | +6              | -8              | -3             | +16             | -1              |
| bei privaten Problemen  | 21   | +3              | +3              | +15             | +11             | -12             | +17            | -7              | -21             |
| unter Zeitdruck   | 9    | -2              | +9              | -2              | +10             | -6              | +15            | -9              | -9              |
| bei Diskussionen  | 23   | -10             | +14             | +6              | +3              | -11             | +1             | +9              | -9              |
| bei Langeweile  | 18   | -7              | -5              | +7              | +14             | 0               | +1             | +11             | -9              |
| wenn alle anderen rauchen                                     | 40   | -3              | -16             | +6              | -8              | -8              | +17            | +6              | +14             |
| zum Alkohol   | 43   | +1              | +4              | +14             | -1              | -19             | 0              | +18             | -9              |
| zum Kaffee  | 35   | +4              | +2              | +15             | +13             | -17             | -11            | -10             | +2              |
| anderes   | 12   | -5              | +6              | -8              | +4              | -3              | -2             | +17             | -9              |
| nichts  | 14   | -1              | -1              | 0               | -1              | +13             | -9             | -7              | 0               |
| <b>heute</b>  |      |                 |                 |                 |                 |                 |                |                 |                 |
| nach dem Essen  | 12   | -3              | -7              | 0               | +12             | -5              | -7             | +6              | +2              |
| bei Kneipen- u. Restaurant-<br>besuch                         | 10   | -1              | -2              | -2              | +4              | 0               | 0              | +11             | -4              |
| bei privaten Problemen  | 6    | +3              | -1              | -6              | +11             | -6              | +8             | +1              | -6              |
| wenn alle anderen rauchen                                     | 9    | 0               | -6              | -9              | +12             | -2              | -4             | +9              | +2              |
| zum Alkohol   | 12   | +4              | -7              | -4              | -2              | +2              | -2             | +13             | -6              |
| zum Kaffee  | 5    | +2              | +3              | -5              | +5              | -5              | 0              | -1              | -2              |
| anderes   | 7    | +2              | +1              | -7              | +7              | -4              | -7             | +11             | -4              |
| nichts  | 60   | -3              | +2              | +17             | -22             | +9              | +2             | -17             | +11             |

**Tabelle 58: Raucher im Haushalt früher/jetzt und Rigidität  
Gesamtstichprobe und Abweichungen der Typen**

|  | 100% | Typ 1 | Typ 2 | Typ 3 | Typ 4 | Typ 5 | Typ 6 | Typ 7 | Typ 8 |
|--|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|  | 100% | 18%   | 14%   | 11%   | 12%   | 13%   | 8%    | 11%   | 13%   |

**Raucher im Haushalt früher**

|              |    |     |     |    |     |    |     |     |     |
|--------------|----|-----|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|
| alleinlebend | 18 | -9  | 0   | -4 | +18 | +8 | -13 | +10 | -9  |
| nein         | 41 | +19 | -12 | +9 | -9  | -7 | +16 | -10 | -4  |
| ja           | 41 | -9  | +12 | -5 | -9  | -1 | -3  | 0   | +13 |

**Raucher im Haushalt heute**

|              |    |     |     |    |     |    |     |     |     |
|--------------|----|-----|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|
| alleinlebend | 17 | -13 | +1  | +1 | +15 | +4 | -12 | +11 | -6  |
| nein         | 57 | +15 | -20 | -3 | -5  | -4 | +5  | -5  | +12 |
| ja           | 26 | -3  | +19 | +3 | -10 | +1 | +7  | -5  | -6  |

**Rigiditätsindex (Extremgruppen)**

|              |    |    |     |    |     |    |     |     |     |
|--------------|----|----|-----|----|-----|----|-----|-----|-----|
| hoch rigide  | 24 | 0  | -12 | +2 | -3  | 0  | -2  | -3  | +12 |
| wenig rigide | 25 | -1 | -4  | -3 | +18 | -5 | -14 | +14 | -7  |

**Tabelle 59: Veränderungen I**  
**Gesamtstichprobe und Abweichungen der Typen**

|  | 100% | Typ<br>1<br>18% | Typ<br>2<br>14% | Typ<br>3<br>11% | Typ<br>4<br>12% | Typ<br>5<br>13% | Typ<br>6<br>8% | Typ<br>7<br>11% | Typ<br>8<br>13% |
|--|------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|
| <b>Veränderungen als Folge des Nicht-mehr-Rauchens</b> |      |                 |                 |                 |                 |                 |                |                 |                 |
| ich kann besser schmecken                              | 44   | +5              | -4              | -11             | -1              | -5              | +4             | +15             | -6              |
| ich habe zugenommen                                    | 61   | +3              | +2              | +35             | -8              | -12             | +10            | -16             | -1              |
| ich habe abgenommen                                    | 4    | -4              | +1              | 0               | +9              | -1              | +1             | 0               | -1              |
| ich trinke weniger Alkohol                             | 15   | +3              | -7              | -3              | +5              | -9              | -1             | +14             | 0               |
| ich trinke weniger Kaffee                              | 16   | -7              | -8              | -8              | +14             | +5              | +8             | +2              | -1              |
| ich trinke überhaupt<br>weniger                        | 2    | 0               | -2              | -2              | +5              | +1              | -2             | +2              | -2              |
| ich trinke mehr Alkohol                                | 10   | -1              | +3              | +10             | 0               | -4              | 0              | +4              | -7              |
| ich trinke mehr Kaffee                                 | 11   | -4              | 0               | -3              | +12             | -2              | +13            | -4              | -5              |
| ich trinke überhaupt mehr                              | 9    | -5              | +2              | +11             | +4              | +3              | -4             | -2              | -6              |
| ich esse mehr  | 34   | +2              | -5              | +24             | +16             | -10             | -1             | -3              | -16             |
| ich esse mehr Süßigkeiten                              | 32   | +4              | 0               | -9              | +1              | -5              | +16            | +3              | -3              |
| ich esse weniger                                       | 3    | -3              | +2              | -3              | +7              | -3              | +2             | 0               | -3              |
| ich "genieße" mehr                                     | 34   | +8              | 0               | -2              | +3              | -22             | +9             | +4              | -2              |
| ich nehme mehr Arzneimittel                            | 3    | +1              | -3              | -3              | 0               | +3              | +2             | +1              | -3              |
| ich nehme weniger<br>Arzneimittel                      | 8    | -4              | +5              | 0               | +5              | -2              | +6             | +3              | -8              |
| ich bin häufiger in<br>Gesellschaft anderer            | 3    | -3              | +2              | -3              | 0               | -3              | +2             | +4              | 0               |
| ich bin seltener in<br>Gesellschaft anderer            | 12   | -5              | -7              | -8              | +11             | +3              | +2             | -6              | 0               |
| ich habe andere Hobbies                                | 12   | -10             | -7              | -4              | +15             | -3              | +21            | +2              | -3              |
| bei mir hat sich noch mehr<br>verändert                | 12   | +1              | -7              | -8              | +5              | 0               | -7             | +20             | -3              |

**Tabelle 60: Veränderungen II**  
**Gesamtstichprobe und Abweichungen der Typen**

|  | 100% | Typ 1 | Typ 2 | Typ 3 | Typ 4 | Typ 5 | Typ 6 | Typ 7 | Typ 8 |
|--|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|  |      | 18%   | 14%   | 11%   | 12%   | 13%   | 8%    | 11%   | 13%   |

**Bewußteres Gesundheitsverhalten im Vergleich zu früher**

|                                      |    |    |    |     |    |    |     |    |     |
|--------------------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|-----|
| nein, schon vorher gesundheitsbewußt | 19 | +4 | 0  | -12 | -3 | +5 | -19 | -8 | +18 |
| nein, aber ich sollte                | 28 | +4 | +7 | +8  | -5 | -4 | +2  | +1 | -14 |
| ja                                   | 53 | -8 | -7 | +4  | +8 | 0  | +17 | +8 | -4  |

**Derzeitiger Gesundheitszustand im Vergleich zu früher**

|             |    |    |     |    |     |     |    |    |     |
|-------------|----|----|-----|----|-----|-----|----|----|-----|
| viel besser | 67 | +1 | +20 | +1 | +17 | -23 | +3 | +5 | -21 |
| etwa gleich | 28 | 0  | -17 | -3 | -15 | +19 | -3 | 0  | +21 |
| schlechter  | 5  | -1 | -2  | +2 | -2  | +3  | 0  | -5 | +1  |

**Veränderung des Gesundheitszustandes im Zusammenhang mit Nicht-mehr-Rauchen**

|            |    |    |     |    |     |     |    |     |     |
|------------|----|----|-----|----|-----|-----|----|-----|-----|
| weiß nicht | 20 | +2 | -4  | -5 | -7  | +4  | +1 | -12 | +16 |
| nein       | 16 | -1 | -13 | -1 | -6  | +23 | 0  | -4  | 0   |
| ja         | 64 | -1 | +17 | +6 | +13 | -28 | -1 | +16 | -16 |

Tabelle 61: Rückfallsicherheit und -gründe  
Gesamtstichprobe und Abweichungen der Typen

|                    | 100%             | Typ 1 | Typ 2 | Typ 3 | Typ 4 | Typ 5 | Typ 6 | Typ 7 | Typ 8 |
|--------------------|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                    |                  | 18%   | 14%   | 11%   | 12%   | 13%   | 8%    | 11%   | 13%   |
| Rückfallsicherheit | 1,6 <sup>*</sup> | 1,9   | 1,5   | 1,2   | 1,7   | 1,3   | 2,1   | 1,5   | 1,3   |

Was könnte zu einem Rückfall führen

|                           | 51 | -3 | -14 | +21 | -12 | +8 | -4 | -18 | +20 |
|---------------------------|----|----|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|
| weiß nicht                | 51 | -3 | -14 | +21 | -12 | +8 | -4 | -18 | +20 |
| Depression                | 5  | 0  | +1  | -5  | +11 | -2 | -5 | -1  | -2  |
| Bewältigung emot. Belast. | 18 | +7 | +8  | -10 | +5  | -5 | +8 | +4  | -15 |
| Einstellungsänderung      | 2  | 0  | +1  | -2  | -2  | +1 | -2 | +5  | -2  |
| Gewicht                   | 1  | -1 | -1  | +3  | -1  | -1 | +4 | +3  | -1  |
| Verführung                | 5  | 0  | -2  | +3  | -2  | +4 | -5 | -1  | +1  |
| Umkippen                  | 7  | +2 | +2  | +1  | -4  | -4 | -7 | +8  | -1  |
| sonstiges                 | 4  | -2 | +13 | -4  | -1  | -1 | +1 | -4  | -4  |
| vieles zusammen           | 7  | -2 | -7  | -7  | +6  | -1 | +9 | +4  | +5  |

\* Mittelwert Skala 1=sehr sicher bis 7=sehr unsicher

Tabelle 62: Stichprobe der qualitativen Untersuchung

| Pbn. Nr. | Ge-<br>schlecht | Alter | Fam.-<br>stand | Schulab-<br>schluß | Berufs-<br>tätigkeit | Typ | Exraucher<br>seit |
|----------|-----------------|-------|----------------|--------------------|----------------------|-----|-------------------|
| 005      | männl.          | 39    | verh.          | mittl. Reife       | ganztags             | 6   | 6 J.              |
| 021      | männl.          | 39    | ledig          | Abitur             | ganztags             | 2   | 3 J.              |
| 022      | männl.          | 64    | verh.          | Hauptschule        | Rentner              | 5   | 2 J.              |
| 027      | männl.          | 23    | ledig          | Abitur             | Student              | 4   | 2 J.              |
| 032      | weibl.          | 36    | gesch.         | mittl. Reife       | teilzeit             | 5   | 1 J.              |
| 037      | männl.          | 36    | verh.          | mittl. Reife       | ganztags             | 4   | 4,5 J.            |
| 038      | weibl.          | 58    | gesch.         | Abitur             | ganztags             | 2   | 5 J.              |
| 040      | männl.          | 25    | verh.          | Abitur             | Student              | 7   | 3 J.              |
| 042      | weibl.          | 61    | verwit.        | Hauptschule        | Rentnerin            | 5   | 1 J.              |
| 050      | männl.          | 51    | verh.          | Abitur             | ganztags             | 2   | 7 Mon.            |
| 082      | weibl.          | 37    | verh.          | mittl.Reife        | ganztags             | 8   | 12 J.             |
| 084      | männl.          | 38    | verh.          | Abitur             | ganztags             | 1   | 12 J.             |
| 098      | weibl.          | 34    | verh.          | Hauptschule        | Hausfrau             | 6   | 1 J.              |
| 099      | weibl.          | 49    | verh.          | Hauptschule        | teilzeit             | 3   | 6 J.              |
| 117      | männl.          | 29    | verh.          | mittl. Reife       | ganztags             | 8   | 5 J.              |
| 131      | weibl.          | 39    | ledig          | Abitur             | ganztags             | 4   | 2,5 J.            |
| 140      | weibl.          | 52    | verh.          | Hauptschule        | ganztags             | 3   | 5 J.              |
| 141      | männl.          | 57    | verh.          | mittl. Reife       | Rentner              | 1   | 4 J.              |
| 165      | weibl.          | 25    | verh.          | mittl.Reife        | Hausfrau             | 6   | 1,5 J.            |
| 176      | weibl.          | 32    | ledig          | Abitur             | teilzeit             | 6   | 1 J.              |
| 198      | weibl.          | 42    | gesch.         | mittl. Reife       | teilzeit             | 3   | 8 Mon.            |
| 239      | weibl.          | 34    | ledig          | Abitur             | teiizeit             | 7   | 10 Mon.           |
| 240      | männl.          | 27    | ledig          | Abitur             | Student              | 8   | 1 J.              |
| 247      | weibl.          | 47    | verh.          | mittl. Reife       | teilzeit             | 1   | 4,5 J.            |
| 258      | männl.          | 30    | ledig          | Abitur             | teilzeit             | 7   | 10 Mon.           |
| 280      | weibl.          | 29    | ledig          | Abitur             | teilzeit             | 2   | 10 Mon.           |