



# Land der Raucher

(Quelle: [www.sozialversicherung.at](http://www.sozialversicherung.at) – zuletzt aktualisiert am 11.3.2015)

Bei Jugendlichen sind wir traurige Spitzenreiter. Österreich ist beim Zigarettenkonsum keine Insel der Seligen. Doch die große Zahl der Aussteiger zeigt, dass das Aufhören leichter ist, als viele glauben. Das gilt besonders dann, wenn Profis beim Rauchstopp helfen.

Das strenge Rauchverbot für Damen hat die aufmüpfige Kaiserin Sisi nicht daran gehindert, zu qualmen, und noch dazu öffentlich bei der Fahrt auf dem Kutschbock. Schon im 19. Jahrhundert galt die Zigarette als Symbol der Auflehnung gegen Konvention und Etikette. Und das ist sie geblieben, gefestigt durch James Dean und andere berühmte „Revoluzzer“, die als coole Typen mit der Zigarette im Mundwinkel ihre Unangepasstheit demonstrierten. Auch heute noch wird dieses Klischee immer wieder neu zum Leben erweckt. Etwa von Brad Pitt, der im Film „Fight Club“ ganz cool die Lizenz zum Rauchen erteilt, oder von Kurt Russell, der es als Stuntman im Streifen „Death Proof“ ordentlich qualmen lässt. Sylvester Stallone rauchte in seinen Filmen sogar ganz offiziell gegen einen stattlichen Dollarbetrag im Auftrag der Tabakindustrie.

## Das Vorbild mit Zigarette wirkt

In Österreich scheinen diese Vorbilder besonders gut zu wirken. Hier sind Jugendliche im Europavergleich traurige Spitzenreiter beim Zigarettenkonsum: Rund 40 Prozent der 11- bis 15-Jährigen haben schon geraucht. Jeder Fünfte unter den Burschen und jedes vierte Mädchen über 15 qualmt bereits regelmäßig. Das Einstiegsalter geht immer weiter nach unten – mit fatalen Folgen: Je früher Kids mit dem Rauchen anfangen, desto mehr rauchen sie später, so das Ergebnis einer deutschen Studie.

Bildung scheint ein wirksamer Schutz, damit es erst gar nicht so weit kommt. Studien zeigen ganz klar, dass unter den Absolventen einer höheren Schule die wenigsten Raucher sind. Am häufigsten qualmen Männer mit Lehrabschluss. Auch geschiedene oder verwitwete Menschen rauchen im Schnitt häufiger und mehr, ebenso Migranten.

## Wer raucht mit?

Passivrauchen und Rauchverbote sind derzeit ein heißes Thema. Am meisten über mehr Nichtraucherschutz dürften sich in Österreich männliche Arbeitnehmer über 60 Jahre freuen. Sie sind laut aktuellem Gesundheitsbericht derzeit bei der Arbeit am stärksten dem Tabakrauch ausgesetzt. Noch mehr trifft es jene, die zuhause mitrauchen müssen. Junge Männer und noch mehr junge Frauen bis 30 müssen sich mit dem blauen Dunst in den eigenen vier Wänden arrangieren. In Ausländerfamilien muss sogar jeder Fünfte mitrauchen.

Die rücksichtsvollsten Raucher scheinen übrigens die Burgenländer zu sein. Das erstaunt, da diese österreichweit den höchsten Raucheranteil haben. Hier wird daheim nur fast halb so oft mitgeraucht wie bei den Tirolern. Sie sind österreichweit die rücksichtslosesten Raucher. Hier ist fast jeder Siebte zuhause dem Passivrauchen ausgesetzt.



## So schadet die Zigarette

Rauchen schadet in vielfältiger Weise der Gesundheit: Jedes Jahr sterben schätzungsweise 14.000 Österreicher an den Folgen des Tabakkonsums. Die häufigste Todesursache als Folge von Zigarettenqualm ist der Lungenkrebs, der zu 90 Prozent Raucher trifft. Auch Kehlkopf-, Mund- und Luftröhrenkrebs gelten nachweislich als Raucherkrankheiten. Besonders gefährlich ist die chronische Lungenkrankheit COPD. Nach aktuellen Berechnungen einer Wissenschaftlergruppe rund um Univ.-Prof. Dr. Michael Studnicka, dem Vorstand der Salzburger Universitätsklinik für Pneumologie, nimmt die Zahl der Patienten mit dieser rauchbedingten Erkrankung in Österreich dramatisch zu. Auch Mitrauchen schadet der Gesundheit. Prof. Studnicka hat bei seinen Forschungen herausgefunden, dass nicht nur das Aktiv-, sondern auch das Passivrauchen für COPD verantwortlich ist.

Wer raucht, hat zudem ein höheres Herzinfarktisiko und leidet häufiger als Nichtraucher an Impotenz. Die Gefahr einer Totgeburt ist bei rauchenden Schwangeren höher. Neben handfesten gesundheitlichen Problemen hat die Zigarette noch weitere unangenehme „Nebenwirkungen“ wie Mundgeruch, frühzeitige Hautalterung oder ein Nachlassen des Geruchssinns.

## Aufhören ist möglich!

Raucher gelten in der Öffentlichkeit oft als „Nikotinsüchtige“. Ihre Sucht nach Tabak sei so stark wie etwa die nach Heroin, hört man auch aus medizinischen Kreisen. Das dürfte allerdings nur für die wirklichen „Hardcore-Raucher“ gelten: für jene Menschen, die das Zigarettenpackerl auf dem Nachttisch liegen haben, weil ihr Körper sofort nach dem Aufwachen nach Nikotin giert. Oder für jene bedauernswerten Raucher, bei denen die Zigaretten bereits zu einer Beinamputation geführt haben und die trotzdem nicht aufhören können.

Die Begründung „Meine Nikotinsucht ist einfach zu stark!“ als Entschuldigung fürs Weiterqualmen greift bei vielen Rauchern nicht, denn laut Statistik Austria ist immerhin jeder fünfte Österreicher ein ehemaliger Raucher. Das heißt, mehr als 1,4 Millionen Menschen im Lande haben mit den Zigaretten Schluss gemacht. Das ist ein beeindruckender Wert, der motiviert: Das Aufhören fällt zwar vielen schwer, aber es ist zu schaffen, wie man an der großen Zahl der Ex-Raucher sieht. Sie beweist, dass ein Raucher kein willenloses Opfer seiner Nikotinsucht, sondern durchaus in der Lage ist, zu sagen: „Ich will nicht mehr rauchen und muss es auch nicht!“

## Langjährige Raucher brauchen mehr Hilfe

Der typische Ex-Raucher beginnt laut Statistik Austria mit gut 18 Jahren mit dem Qualmen und hört nach rund 20 Jahren mit Ende 30 wieder auf. Die überwiegende Mehrheit (fast 92 Prozent) der Österreicher schafft den Rauchstopp ohne fremde Hilfe. Nur knapp 4 Prozent gehen zu einem Arzt oder Therapeuten und nur jeder Zwanzigste braucht zum Aufhören ein Medikament. Doch das ist auch altersabhängig: Je älter jemand ist und je länger er oder sie



schon geraucht hat, umso wichtiger werden Arzt und Pillen. Obwohl viele Betroffene das offenbar nicht so sehen. Denn sogar in jener Gruppe, die sich beim Aufhören am schwersten tut – das sind die Männer zwischen 45 und 60 Jahren, hat nur jeder zehnte Ex-Raucher Hilfe in Anspruch genommen.

Doch Aufhören ohne Hilfe schaffen nicht alle. Tatsächlich „brauchen“ nach den Erfahrungen von Rauchertherapeuten manche Raucher die Zigarette aus den unterschiedlichsten Gründen mehr als andere. Was viele können, nämlich einfach aufhören mit dem Qualmen, ist für sie ganz schwer zu schaffen.

## So raucht Österreich!

Die Frage, wer in Österreich zur Zigarette greift, beantwortet die aktuelle Österreichische Gesundheitsbefragung des Statistischen Zentralamtes. Demnach rauchen rund 23 Prozent aller Österreicher; das sind rund 1,6 Millionen Menschen, die pro Tag im Schnitt 17 Glimmstängel konsumieren. „Damit liegt Österreich beim Rauchen im schlechten Mittelfeld“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Michael Kunze, Vorstand des Instituts für Sozialmedizin der Medizinischen Universität Wien. Fast jeder vierte Österreicher raucht also, und das ist schon seit mehreren Jahrzehnten so – trotz viel Gesundheitsaufklärung und zahlreicher „Ohne Rauch geht’s auch“-Kampagnen. „Schuld“ am Bild von der scheinbaren Uneinsichtigkeit der Österreicher sind die Frauen. Sie holen nämlich seit Jahrzehnten beim Zigarettenkonsum stark auf. Im Vergleich zu den frühen 70er Jahren rauchen heute doppelt so viele Frauen. Bei den Männern ist in dieser Zeit die Zahl der Raucher um fast ein Drittel zurückgegangen. Nur durch den starken Anstieg bei den Frauen ist die Gesamtzahl der Raucher seit einigen Jahrzehnten konstant.

Trotz dieser Zunahme zeigt die aktuelle Statistik, was viele aus Erfahrung wissen: nämlich, dass der Zigarettenkonsum noch immer eine männerdominierte Angelegenheit ist. Während bei den Männern rund 27 Prozent rauchen, sind es bei den Frauen trotz starker Zunahme „nur“ 19 Prozent.

## Die Burgenländer qualmen am häufigsten

Nicht nur nach Geschlechtern, auch nach Bundesländern existieren deutliche Unterschiede bei den Rauchgewohnheiten: Den höchsten Prozentsatz an Rauchern in der Bevölkerung gibt es mit fast 28 Prozent im Burgenland, gefolgt von Tirol und Vorarlberg. Am wenigsten Raucher finden sich unter den Niederösterreichern und Steirern, wo nur rund 20 Prozent rauchen. Die Ursachen für diese regionalen Unterschiede sind noch nicht erforscht.

Rund 36 Prozent aller Raucher wurde bereits vom Arzt geraten, aufzuhören; bei den über 60-Jährigen verlässt schon jeder Zweite die Arztpraxis mit dieser Empfehlung. Vor allem die Vorarlberger Ärzte legen ihren Patienten den Rauchstopp ans Herz, während ihre Kärntner oder Tiroler Kollegen das weit seltener ansprechen. Wenn es darum geht, von der Zigarette loszukommen, lassen sich die Wiener am häufigsten und die Burgenländer am seltensten von Profis helfen, was sicher mit dem Angebot an Therapiemöglichkeiten zusammenhängt.



## Beachtliche regionale Unterschiede Angaben in Prozent

	<b>Anteil der täglichen Raucher</b>	<b>Rauchstopp ärztlich empfohlen</b>	<b>Rauchstopp ohne Hilfe von Profis</b>
Burgenland	27,5	35,7	96,2
Tirol	26,1	32,1	90,2
Vorarlberg	25,5	49,3	92,7
Salzburg	24,7	33,1	95,8
Wien	24,6	36,3	81,9
Oberösterreich	22,7	40,7	94,7
Kärnten	22,3	29,4	93,8
Niederösterreich	21,8	35,4	95,2
Steiermark	20,1	35,1	92,4

Quelle: STATISTIK AUSTRIA

Die Tatsache, dass sich vergleichsweise wenige Menschen beim Rauchstopp unterstützen lassen, heißt natürlich nicht, dass Hilfe nichts bringt. Zumal die statistischen Erhebungen nichts darüber aussagen, wie viele es ohne Zigaretten versucht haben und gescheitert sind. Die Zahl der Ex-Raucher wäre möglicherweise noch weit höher, würden sich mehr helfen lassen.

## Viele Wege führen weg von der Zigarette

Eine professionelle Raucherentwöhnung bringt viel. „Österreich ist bei der Rauchertherapie im internationalen Vergleich Spitze — besonders in der Zusammenarbeit mit den Krankenkassen“, weiß Univ.-Prof. Dr. Kunze. Er ist in der ambulanten Raucherentwöhnung, die die NÖGKK gemeinsam mit dem Wiener Nikotinstitut anbietet, aktiv. Dieses Fünf-Wochen-Programm läuft mit sehr gutem Erfolg: 80 Prozent aller Raucher, die daran teilnehmen, kommen von der Zigarette los.

Die Wege, die in der Rauchertherapie zum Ziel führen, sind vielfältig: „Es gibt nicht die ideale Methode schlechthin, um von der Zigarette wegzukommen. Zielführend ist immer eine Mischung aus Beratung und der Einnahme von Medikamenten“, weiß Professor Kunze und plädiert im Übrigen für eine kräftige Erhöhung der Zigarettenpreise. Der Mindestpreis von 3,25 Euro pro Packung habe sich als wirksame Raucherbremse erwiesen. Wer raucht, empfiehlt Kunze, solle sich zudem darüber klar sein, dass er damit doppelt Steuern entrichtet. Denn mit seinem bereits versteuerten Einkommen bezahlt ein Raucher in der Trafik noch einmal kräftig Tabaksteuer. Und die macht ja immerhin 70 Prozent des Preises jeder Packung aus.



Der wissenschaftliche Leiter des Wiener Nikotin Instituts Univ.-Doz. Dr. Ernest Groman bestätigt die abschreckende Wirkung des Zigarettenpreises. Er kann sich noch gut an das erste Quartal 2006 erinnern: Damals fielen die Zigarettenpreise und gleichzeitig gingen sofort die Teilnehmerzahlen bei der Raucherentwöhnung zurück. „Vor allem Jugendliche hält ein Mindestpreis bei Zigaretten vom Rauchen ab“, weiß Dr. Groman. Sind die „Tschick“ teuer, geben viele ihr Geld lieber für andere Dinge aus. Besonders gerne für ein Handy, das schließlich auch cool wirkt. Die Zigarettschachtel ersetzt es aber leider nicht mehr unbedingt: Neue Zigarettenhandys aus Asien punkten nicht nur mit integriertem MP3-Player und VGA-Kamera. Sie fungieren auch als Zigarettenetui und bieten auf der Rückseite Platz für das Aufbewahren der Glimmstängel.

## Das Rauchertelefon

Das Rauchertelefon informiert in ganz Österreich kostenlos und unverbindlich unter:  
Telefon: 0810 810 013 von Mo — Fr von 10:00 bis 18:00 Uhr österreichweit zum Ortstarif.

Wer Fragen zu Tabak und Nikotin hat oder sich beim Aufhören unterstützen lassen will, kann auch via E-Mail kommunizieren unter [info@rauchertelefon.at](mailto:info@rauchertelefon.at) oder sich auf der Website [www.rauchertelefon.at](http://www.rauchertelefon.at) umsehen. Das Rauchertelefon ist eine österreichweite Kooperation der Sozialversicherungsträger und der Bundesländer.

*Dr. Regina Sailer*

Mai 2008

## Kommentar:



„Immer nur zu sagen: ‘Rauchen ist ungesund, hört auf damit!’, ist sinnlos. Die Leute wissen im Grunde ja alle, dass sie sich selbst schaden, wenn sie rauchen. Wichtig ist, Lösungsmöglichkeiten anzubieten. Und auf lange Sicht hilft natürlich ein Imagewandel. Denn wer raucht, ist ja im Grunde nicht cool, sondern krank.“

**Univ.-Prof. Dr. Michael Kunze**

Vorstand des Instituts für Sozialmedizin, Universität Wien