

Exraucherinnen

Kurt Biener (Prof. Dr. med.)

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich

Gloriastrasse 32B, 8006 Zürich

Einleitung

Studien über Exraucher liegen innerhalb der präventivmedizinischen Forschungen bei Männern bereits vor. So fand beispielsweise Gsell (1958, 1967) in der Schweiz bei Männern in einem Landdistrikt 16,3% Exraucher, ebenso 11,9% in einem Industriebetrieb. Uffer (1974) hat 8,5% ehemalige Raucher bei Fabrikarbeitern in der Ostschweiz festgestellt. Ueber Zahlen von Exraucherinnen ist die Literatur jedoch seltener. Todd (1969) fand in seinen Untersuchungsgruppen in England 14,5% männliche und 9,2% weibliche Personen, welche früher einmal geraucht und später aufgehört hatten. Laut einer "Spiegel"-Umfrage gab es 1975 in der Bundesrepublik Deutschland 16% Exraucher und 11% Exraucherinnen in der Bevölkerung.

Methodik

Um die Frage abzuklären, wieviele Exraucherinnen sich unter 1033 nach Zufall ausgewählten, berufstätigen Frauen aus 39 Stichprobenbetrieben befanden, wurden innerhalb einer Repräsentativstudie über das Gesundheitsprofil dieser Bevölkerungsgruppe (Nationalfondsprojekt Nr. 8 703 076) die Exraucherinnen einem speziellen Interview unterzogen. Gleichzeitig sollte unter anderem abgeklärt werden, wann diese Frauen mit dem Rauchen begonnen hatten, ob gesundheitliche Störungen und/oder andere Faktoren zum Zigarettenverzicht geführt hatten, welchen Einfluss die Familie, der Arzt oder andere Personen dabei hatten, ob starke Gewichtszunahme erfolgte, ob Medikamente zum Tabakentzug benützt wurden. Die Erhebung sollte gleichzeitig erhellen, welche Persönlichkeitsstrukturen eine Rolle spielen, welche psychohygienischen Faktoren relevant sein könnten, welche Vergleichsparameter für Exraucher vorliegen, um aus diesen Erkenntnissen präventivmedizinische Überlegungen als Hilfe bei Entwöhnungsaktionen bzw. bei Kuren zu gewinnen. Unter 1260 repräsentativ erfassten Männern aus 44 Stichprobenbetrieben der Schweiz hatten wir 13,8% Exraucher, also 174 Personen gefunden (Biener 1979).

Resultate und Diskussion

Insgesamt fanden sich unter den genannten 1033 Frauen genau 100 Exraucherinnen, also 9,65%. Eine Übersicht über die altersspezifische Verteilung aller Raucherinnen gewährt Tabelle 1.

Tao. 1: GESUNDHEITSPROFIL BERUFSTÄTIGER FRAUEN
REPRÄSENTATIVSTUDIE NORDSCHWEIZ
(n=1033), RAUCHERINNEN, VERGLEICHEND
ZU DEN MAENNERN (= 1260), IN PROZENT

Altersgruppe	Frauen	Männer
20-24	56,0	42,5
25-29	53,4	47,2
30-34	52,4	46,3
35-39	45,7	48,4
40-44	36,5	50,0
45-49	32,5	52,0
50-54	28,3	50,0
55-59	23,4	50,5
60-65	19,8	40,?
Total	40,4	47,7

Gründe des Aufhörens

Auch hier wurde im Interview die offene Fragestellung bevorzugt, um möglichst differenzierte Angaben zu erhalten. Bei der Bündelung der Antworten fiel auf, dass immer wieder gesundheitliche Gründe im Vordergrund des Tabakverzichtes standen, und zwar sowohl die Angst vor einem Schaden als auch die ersten Krankheitssymptome. Diese Tatsache zeigte sich auch bei Exrauchern. An zweiter Stelle der Verzichtsgründe standen bei den Frauen Schwangerschaftsprobleme, bei den Männern Konditionsmängel. An dritter Stelle imponierten bei den Exraucherinnen familiäre Proteste bzw. Ablehnung durch den Ehemann; bei den Ehemännern spielten diese familiären Gründe wesentlich seltener eine Rolle. Medikamentöse Hilfe benützten nur 3% der Frauen, weitere 6% allerdings gewöhnten sich das Rauchen im Spital an. Aufschlussreich war, dass immer mehr Entwöhnungswillige durch Handauflegen vom Rauchen befreit wurden. Genaue Zahlen vermittelt Tabelle 2.

Einfluss bestimmter Personen

In einem Drittel der Fälle war der Entschluss zur Beendigung des Tabakkonsums von allein gereift. Der Arzt hatte nur in 6% einen Einfluss zum Zigarettenverzicht ausgeübt. Der Ehemann bzw. Freund waren in jedem 8. Fall im Spiel. Bei den Exrauchern waren hingegen fast zwei Drittel durch eigenen Entschluss zu Ta-

bakabstinenten geworden; der Arzt hatte bei ihnen – zweifellos durch Warnung vor einem Herzinfarkt oder einem Lungenkarzinom – in jedem 5. Falle prohibitiv gewirkt. Genaue Uebersicht s. Tabelle 3.

Tab. 2: PROBLEMATIK UND METHODIK DES AUFHÖRENS. VERGLEICHEND ZU EXRAUCHERN (STICHPROBE WIE Tab. 2)

Modalität des Aufhörens	Frauen	Männer
A. Problematik des Raucherstops		
Sehr schwierig	13%	12%
Etwas schwierig	19%	23%
Mittel	15%	29%
Relativ einfach	30%	27%
Problemlos	23%	9%
B. Methodik des Aufhörens		
Plötzlich	77%	96%
Langsam	23%	4%
C. Medikamentöse Hilfe		
Ohne Medikamente	88%	83%
Mit Medikamenten	3%	12%
Im Spital	6%	4%
Durch Handauflegen	3%	1%

Tab. 3: EINFLUSS BESTIMMTER PERSONEN. VERGLEICHEND ZU EXRAUCHERN (STICHPROBE WIE Tab. 2)

Beeinflussende Personen	Frauen	Männer
Eigener Entschluss	38%	58%
Der Arzt	6%	21%
Der Ehemann/die Ehefrau	16%	11%
Sonstige Angehörige, Kinder	15%	2%
Sportkameraden, Trainer	2%	4%
Arbeitskollegen	8%	2%
Freunde/Freundinnen	13%	2%
Der Chef	2%	-

Diese Tabelle weist darauf hin, dass Frauen viel häufiger von Bekannten, Freunden, Freundinnen, Arbeitskollegen und sogar von ihrem Chef vom Rauchen abgebracht werden als Männer. Auch die Familienangehörigen setzen ihr in dieser Frage zu, zum Beispiel die eigenen Kinder, die Mütter und die Väter. Bei den Exrauchern spielten alle diese Personen eine wesentlich geringere Rolle – ausser dem Arzt.

Kompensationsprobleme

Jede zweite Exraucherin gab an, dass sie den unterdrückten Wunsch nach einer Zigarette mit vermehrtem Konsum von Speisen oder Süssigkeiten kompensiert hatte. Auch Kaugummi wurde benutzt. Nur eine Probandin sagte aus, dass sie nach Abgewöhnung des Rauchens auch weniger gegessen habe. Insgesamt hatten 22% mehr Süssigkeiten genommen als früher, 19% mehr Speisen zugeführt und 9% mit Kaugummi den Drang nach Zigaretten kompensiert. 50% hatten keinen Kompensationsdrang empfunden. Die Exraucher unter den berufstätigen Männern hatten ebenfalls in 21% mit vermehrtem Süssigkeitskonsum und in 27% mit verstärkter Speisenaufnahme reagiert, während 52% kein derartiges Kompensationsbedürfnis empfanden.

Gewichtszunahme nach dem Aufhören

Eindrucksvoll ist das Verhalten des Körpergewichtes nach dem Raucherstop. Besonders Raucherinnen fürchten immer wieder, bei einem Tabakverzicht zuzunehmen; man raucht ja sehr oft, um schlank zu bleiben und den Appetit zu vertreiben. Zweifellos will man jedoch oft mit der Angst der Gewichtszunahme das Weiterrauchen rechtfertigen. Es zeigt sich in unserem Untersuchungsgut, dass die Hälfte der Exraucherinnen und drei Fünftel der Exraucher nach dem Aufhören des Tabakkonsums an Körpergewicht zugenommen haben. In jedem 5. Falle einer Gewichtszunahme ist jedoch das Körpergewicht ein halbes Jahr später angeblich wieder zur früheren Norm zurückgegangen. 5% der Frauen haben ausdrücklich betont, dass sie sofort nach dem Aufhören an Gewicht verloren hätten.

Zusammenfassung; Exraucherinnen

Unter 1036 repräsentativ erfassten berufstätigen Frauen aus 44 nach dem Zufallsverfahren ausgewählten Stichprobenbetrieben der Deutschschweiz waren genau 100 Raucherinnen, also knapp 10%. Unter 1260 ebenfalls repräsentativ erfassten Männern aus diesen Betrieben waren 14% Exraucher. Alle diese Personen hatten früher mehr als 9 Zigaretten täglich geraucht. Die Exraucherinnen hatten meist aus Angst vor Gesundheitsschäden sowie in 9% während der Schwangerschaft aufgehört.

Résumé; Des femmes ne fumant plus

Entre 1036 femmes représentatives exerçant une profession, choisies dans 44 usines par le hasard, 100 d'entre elles, donc 10%, ne fumaient pas. Entre 1260 hommes choisis représentativement dans ces mêmes usines, 14% ne fumaient plus. Toutes ces personnes fumaient plus que 9 cigarettes par jour, au paravant. Les femmes qui ne fumaient plus s'étaient arrêtées par peur de maladies ou pendant la grossesse.

Summary; Female Exsmokers

Among 1036 employed women from 44 randomly selected factories in German-speaking Switzerland, there were exactly 100 smokers, i.e. barely 10%. Of 1260 similarly representative men from these same factories there were 14% exsmokers. Most of the women who had stopped smoking had done so for fear of damaging their health and 9% had stopped during pregnancy. The factors slow reduction in smoking, doctor, spouse, sport, weight gain after stopping smoking and willpower were evaluated.

Bibliographie

- (1) BIENER, K.: Exraucher. In: Jugend und Tabak. Habegger, Derendingen/Schweiz 1979.
- (2) BIENER, K.: Sportarzt und Sportmedizin 6 (1980) 178.
- (3) BIENER, K.: Genussmittel und Sport. Habegger, Derendingen 1981.
- (4) GSELL, O.: Schweiz. med. Wschr. 97 (1967) 661.
- (5) GSELL, O., STROBEL, M.: Schweiz. med. Wschr. 97 (1967) 661.
- (6) TODD, G.P.: Statistics of Smoking in the United Kingdom. Tobacco Research Council, London 1969.
- (7) UFFER, G.A.: Schweiz. Rdsch. Med. (Praxis) 34 (1974) 1034.