

Beeinflussung des Rauchverhaltens durch Fernmethoden

Ch. Beglinger, C. Frey und Th. Abelin
 Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern

1. Problemstellung

Im Rahmen eines grösseren Raucherentwöhnungsver-suches wurde unter anderem geprüft, inwieweit das Rauchverhalten durch Fernmethoden beeinflusst werden kann. Die Fernmethode bietet im wesentlichen zwei Vorteile: erstens kann sie als Massenmethode eingesetzt werden, das heisst, mit einem relativ geringen personellen und finanziellen Aufwand können zahlreiche Personen erfasst werden, und zweitens gestattet sie zugleich, Personen in abgelegenen Gegenden zu erreichen. Der Nachteil der Ferntherapie liegt vor allem im fehlenden menschlichen Kontakt, wodurch dem Therapeuten die Möglichkeit einer persönlichen Einflussnahme genommen ist.

Zweck der hier zusammengefassten Arbeit war, abzuklären, inwieweit Ratschläge in einer Ferntherapie befolgt werden und zu prüfen, ob Fernmethoden durch eine systematische Evaluation verbessert werden können.

2. Methode

Durch Zeitungsinserate wurden im Sommer 1975 entwöhnungswillige Raucher gesucht. 906 beantworteten einen ersten Fragebogen und wurden sodann zufällig in verschiedene Gruppen eingeteilt. Mit dem Fragebogen wurden demographische Daten und Angaben über das Rauchverhalten erhoben. Einerseits sollte eine zuvor veröffentlichte Methode überprüft werden, gemäss der ein alkoholischer Extrakt von *Avena sativa* (Saathafer) das Bedürfnis nach Tabak reduziert (1). Andererseits wurden zwei Varianten eines Selbstkontrollverfahrens auf verhaltenspsychologischer Grundlage miteinander verglichen. Die Anleitung dazu bestand aus einer eigens zu diesem Zweck verfassten, aus 6 Einzelheften bestehenden Broschüre (2) und umfasste die folgenden Hauptelemente: Tägliche Zigarettenkontrolle; Tests und Übungen zur Selbstbeurteilung des Rauchverhaltens; 2 Möglichkeiten zum Aufhören; sowie allgemeine Tips und Hinweise zur Raucherentwöhnung.

Die eine Entwöhnungsmethode stützte sich auf ein schrittweises Verzicht auf die Zigarette gemäss einer hierarchisch geordneten Rangfolge von Rauchersituationen. Als unterstützende Massnahme wurde zusätzlich ein Belohnungssystem eingesetzt (3). Die andere Möglichkeit bestand in einem sofortigen Raucherstop verbunden mit einem Geldverlust bei einem allfälligen Rückfall (Abschiessen einer Wette) (4).

Im speziellen wurden folgende Fragen geprüft:

1. Inwieweit beeinflusst ein alkoholischer Extrakt von *Avena sativa* den Tabakkonsum?

2. Da die Raucherentwöhnungsbroschüre aus 6 Einzelheften besteht, kann sie grundsätzlich auf zwei Arten abgegeben werden: entweder gestaffelt, d.h. auf mehrere Tage verteilt, oder auf einmal. Da die gestaffelte Abgabe erhebliche finanzielle und administrative Mehrbelastungen mit sich bringt, lohnt sie sich nur, wenn sie bedeutende Vorteile gegenüber der einmaligen Abgabe aufweist.

Es wurde deshalb geprüft, ob die Abgabeart der Broschüre einen Einfluss auf den Erfolg hat.

3. In der Literatur herrscht zur Zeit eindeutig die Meinung vor, dass eine vollständige Entwöhnung in einem Schritt erfolgsversprechender sei als ein schrittweises Aufhören. Diese Meinung beruht vor allem auf einigen deutlichen Resultaten von grossen Raucherentwöhnungsexperimenten (5, 6). Im Gegensatz zu diesen Experimenten, wo dem Raucher jeweils nur eine bestimmte Methode vorgeschlagen wurde, hatten unsere Versuchspersonen die freie Wahl zwischen 2 grundsätzlich verschiedenen Methoden. Unsere Frage lautete also: Sind die beiden Entwöhnungsvorschläge gleichwertig zu betrachten?

Die Analysen umfassen alle Versuchsteilnehmer, die den Entwöhnungsversuch beendet haben.

3. Resultate

3.1. Ergebnisse der Raucherentwöhnung mit *Avena sativa*

Wie aus Tabellen 1a und 2a ersichtlich ist, konnte weder bei Versuchsende noch nach 6 Monaten ein statistisch signifikanter Unterschied zwischen Placebo und *Avena sativa* festgestellt werden.

3.2. Abhängigkeit des Erfolges von der Abgabeart der Broschüre

Tabelle 1b und 2b zeigen, dass die gestaffelte Abgabe der 6 Hefte keinen Vorteil gegenüber der einmaligen Abgabe aufweist. Gemessen an der durchschnittlichen Reduktion des Zigarettenkonsums konnte bei Versuchsende sogar ein eindeutig grösserer ($p < 0,01$), nach 6monatiger Kontrolle noch ein fraglich grösserer Erfolg ($p = 0,05$) der einmaligen Abgabe gegenüber der gestaffelten festgestellt werden.

Gemessen an der Anzahl Versuchsteilnehmer, die das Rauchen völlig aufgegeben haben, konnte zu keinem Zeitpunkt ein Unterschied nachgewiesen werden.

3.3. Abhängigkeit des Entwöhnungserfolges von der Art der Entwöhnungsmethode

Tabelle 1c fasst die Resultate zusammen.

Tabelle 1

ERFOLGSRATEN FUER VERSCHIEDENE TEILASPEKTE DER RAUCHERENTWÖHNUNG
 ERFOLG = 100 % REDUKTION DES ZIGARETTENKONSUMS

Teilaspekt	N(= 100 %)	Erfolge am Versuchsende			Erfolge nach 6 Monaten		
		Anzahl	Rate	Signifikanz	Anzahl	Rate	Signifikanz
a. <i>Avena sativa</i>	54	9	16,6%	N.S.	8	14,8%	N.S.
Placebo	28	6	21,4%		5	17,9%	
b. Gestaffelte Abgabe	132	35	26,5%	N.S.	32	24,2%	N.S.
Einmalige Abgabe	138	48	34,8%		35	25,4%	
c. Schrittweise Entwöhnung	166	25	15,1%	$p < 0,01$	29	17,5%	$p < 0,01$
Entwöhnung in 1 Schritt	45	34	75,6%		23	51,1%	

Tabelle 2

DURCHSCHNITTLICHE ABNAHME DES ZIGARETTENKONSUMS PRO TAG

Teilaspekt	N	Versuchsende			Nach 6 Monaten		
		Abnahme	S.A. ¹⁾	Signifikanz	Abnahme	S.A. ¹⁾	Signifikanz
a. Avena sativa	54	10,34	10,48	N.S.	7,43	12,16	N.S.
Placebo	28	10,69	8,41		7,20	9,48	
b. Gestaffelte Abgabe	132	12,24	9,36	p<0,01	9,20	9,37	p<0,05
Einmalige Abgabe	138	16,14	11,93		11,66	12,05	

1) Standardabweichung

Von den 270 Versuchsteilnehmern wählten 61,5 % die schrittweise Entwöhnung, während nur 16,7 % die völlige Entwöhnung in einem Schritt versuchten (p<0,01).

Trotz dieser geringern Beliebtheit ist die Entwöhnung in einem Schritt statistisch nachweisbar mit mehr Erfolg verbunden als die schrittweise (p<0,01). Von den 45 Versuchspersonen, die eine sofortige Entwöhnung gewählt haben, hatten bei Versuchsende 75,6 % das Rauchen völlig aufgegeben, nach 6 Monaten 51,1 %. Die Zahlen für die schrittweise Entwöhnung lauteten 15,1 % und 17,5 %, wobei offenbar einige Personen ihr Ziel der völligen Abstinenz erst nach Ablauf der Versuchsdauer von 4 Wochen erreichten.

4. Diskussion

4.1. Entgegen den Resultaten von Anand (1), der über Erfolge mit Avena sativa berichtete, können wir für das Medikament nur einen Placeboeffekt nachweisen, so dass sich dieses Präparat zur Raucherentwöhnung nicht aufdrängt.

4.2. Es konnte gezeigt werden, dass eine fraktionierte Abgabe der 6 Hefte keinen Vorteil gegenüber der einmaligen Abgabe aufweist. Dem steht die Tatsache gegenüber, dass die Mehrheit der Versuchsteilnehmer eine gestaffelte Abgabe vorziehen würde. Dies scheint vielen Rauchern entgegengzukommen, da sie ihnen die endgültige Entscheidung, ob sie das Rauchen wirklich aufgeben wollen oder nicht, zunächst abnimmt oder wenigstens etwas hinauszögert. Die gestaffelte Abgabe bietet also dem Probanden eine Ausweichmöglichkeit und verhindert möglicherweise die Entwicklung der richtigen psychischen Einstellung zur Raucherentwöhnung (8).

Mit der gleichen Begründung kann auch erklärt werden, dass eine schrittweise Entwöhnung deutlich häufiger gewählt wurde, aber einen erheblich kleineren Erfolg zu verzeichnen hatte. Die erhöhte Attraktivität der schrittweisen Entwöhnung scheint aufs erste plausibel zu sein, stellt doch diese Methode in unserer Nichtraucherbroschüre formal eine viel wichtigere und kompliziertere Idee dar als die eher als banaler Trick zu verstehende andere Entwöhnungsmethode. Die schrittweise Methode bietet jedoch vor allem dem wankelmütigen Raucher psychologische Nachteile: da sie keinen endgültigen Entscheid verlangt, verleitet sie zu Halbheiten (gewisse Reduktion des Zigarettenkonsums) und gaukelt so dem Raucher einen Erfolg vor, der nicht von Dauer ist, da meistens schon eine geringe Belastungssituation die reduzierte Zigarettenmenge wieder auf ihre alte Höhe ansteigen lässt. Ein schrittweises Aufhören kann also nur zum Erfolg führen, wenn nachdrücklich betont wird, dass diese Methode nur eine beschränkte Zeit sinnvoll ist, und dass sie zu einer völligen Raucherabstinenz führen muss.

Résumé

L'INFLUENCE SUR LES HABITUDES TABAGIQUES PAR DES METHODES A DISTANCE

906 personnes désirant d'arrêter de fumer étaient distribuées dans plusieurs groupes à l'aléatoire. Les résultats montrent: (1) Un extrait d'avoine ne réduit pas la quantité de cigarettes fumées; (2) il n'y a pas de différence dans l'efficacité si les différentes parties d'un programme de cessation sont distribuées en une fois ou dans le délai de plusieurs jours; (3) de cesser en une fois est plus efficace que la réduction progressive du nombre de cigarettes.

Summary

INFLUENCING SMOKING BEHAVIOR BY LONG-DISTANCE METHODS

906 persons willing to quit smoking were allocated at random to several groups. The results show that (1) an extract of avena sativa has no effect on quantity smoked; (2) distribution of the various parts of a smoking cessation program over several days was no more effective than distribution at once; (3) stopping at once was more effective than progressive reduction of cigarettes smoked.

Literatur

- (1) ANAND, C.L.: Effect of avena sativa and cigarette smoking. Nature Vol. 233, 496 (1971).
- (2) BERNISCHE ARBEITSGEMEINSCHAFT NICHTRAUCHEN (BAN): Anleitungsprogramm zur Raucherentwöhnung (1977).
- (3) KIESSLER-KRAUSE, G.: Selbstkontrolle des Rauchverhaltens. Bild der Wissenschaft 5, 524-536 (1973).
- (4) ELLIOT, R., TIGHE, T.: Breaking the cigarette habit: Effect of technique involving threatened loss of money. Psychol. Record 18, 503-513 (1968).
- (5) SCHMIDT, F.: Methoden der Raucherentwöhnung. Zeitschrift für Therapie 7, 401-407 (1973).
- (6) SCHWARTZ, J.L.: A critical review and evaluation of smoking control methods. Public Health Reports 84, 483-506 (1969).
- (7) HORN, D.: Smokers self testing kit. US DHEW, Publication no (CDC) 74-8716 (1974).
- (8) HOCHBAUM, G.M.: Psychosocial aspects of smoking with special reference to cessation. Am Journal of Public Health 55, 692-697 (1965).

Adresse der Autoren

Ch. Beglinger, C. Frey, Prof. Th. Abelin
 Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern, Waldheimstrasse 18, CH-3012 Bern.