

**Raucherentwöhnung nach einer kognitiven  
verhaltenspsychologischen Kurzintervention:  
Das Nichtraucherseminar 'Nichtraucher in fünf Stunden'  
vom Institut für Gesundheitscoaching**

*Eine empirische Untersuchung zur Rauchabstinenz und zum  
Sportverhalten nach erfolgreicher Seminarteilnahme*

# 1 Darstellung und Interpretation der Ergebnisse

Die Darstellung und Interpretation der Ergebnisse gliedert sich in drei Themenbereiche (vgl. Kapitel 3) auf. Thematisiert werden die Veränderungen des Rauchverhaltens, des Gesundheitszustandes und des Sportverhaltens sechs Monate nach der Teilnahme an dem Nichtraucherseminar ´Nichtraucher in fünf Stunden´ vom ´Institut für Gesundheitscoaching´. Hierbei wird für jeden Themenbereich auf die Literatur im Theorieteil Bezug genommen. Anschließend wird auf die zu untersuchenden Fragestellungen übergeleitet. Danach werden die detaillierten Ergebnisse dargestellt, interpretiert und abschließend in der Hauptaussage bzw. dem Haupttrend zusammengefasst.

## 1.1 Veränderungen des Rauchverhaltens

Die verschiedenen Prozesse (physische, psychische, kognitive<sup>1</sup>), die zum Tabakkonsum führen (vgl. Kapitel 2.1.2, 2.1.4), haben erhebliche gesundheitsschädliche Konsequenzen (vgl. 2.2.1.2). In Deutschland sterben jährlich zwischen 110.000 und 140.000 Menschen aufgrund ihres Zigarettenkonsums (Batra & Buchkremer, 2004). Aufgrund dieser Tatsache und mit dem Wissen über die gesundheitlichen Verbesserungen mittels eines Rauchstopps (vgl. Kapitel 2.2.1.3) ist das Thema ´Raucherentwöhnung´ aktuell und von großer Bedeutung. In der vorliegenden Arbeit soll u.a. die Effektivität des Nichtraucherseminars ´Nichtraucher in fünf Stunden´ vom ´Institut für Gesundheitscoaching´ ermittelt werden.

Hieraus ergibt sich folgende Fragestellung: Wie viele Seminarteilnehmer werden nach der Teilnahme am Nichtraucherseminar ´Nichtraucher in fünf Stunden´ zu Nichtrauchern (vgl. Kapitel 3 – Frage 1a)?

---

<sup>1</sup> Die physischen Prozesse, die zu einer körperlichen Abhängigkeit führen können, werden durch die psychotrope Wirkung des Nikotins hervorgerufen. Bei der Entstehung einer psychischen Abhängigkeit sind verschiedene Lernprozesse (klassische, operante und soziale Konditionierungen) von Bedeutung. Die kognitiven Prozesse wie z.B. eine positive Erwartungshaltung bezüglich der Wirkung des Tabakkonsums spielen bei der Entwicklung und Aufrechterhaltung des Rauchverhaltens eine Rolle (Batra & Buchkremer, 2004).

Die Ergebnisse werden in der anschließenden Diskussion (vgl. Kapitel 6.1) den Erfolgsquoten der anderen Raucherentwöhnungsmaßnahmen gegenübergestellt (vgl. Kapitel 2.3).

Zur Erfassung des Rauchverhaltens sind alle Seminarteilnehmer nach ihrem aktuellen Rauchverhalten befragt worden. Nur die Personen, die seit der Seminarteilnahme, d.h. seit mindestens sechs Monaten nicht mehr rauchen, sind weiter nach ihrem Gesundheitszustand und ihrem Sportverhalten befragt worden. Von den 76 Befragten geben 40 Personen an, seit dem Seminarbesuch nicht mehr zu rauchen. Dies entspricht einer Erfolgsquote von 52,6%.

Im Zusammenhang mit den Schweizerischen Gesundheitsbefragungen von 1992, 1997 und 2002 stellt das schweizerische Bundesamt für Statistik (2006) u.a. fest, dass Sportler leichter mit dem Rauchen aufhören können als Nichtsportler (vgl. Kapitel 2.2.3). Dieser Zusammenhang soll auch in der vorliegenden Studie untersucht werden.

Die Fragestellung hierzu lautet: Wie viele 'Sportler' bzw. wie viele 'Nichtsportler' werden nach der Teilnahme am Nichtraucherseminar 'Nichtraucher in fünf Stunden' zu Nichtrauchern (vgl. Kapitel 3 - Frage 1b)?

Vor dem Nichtraucherseminar machten die Seminarteilnehmer Angaben zur ihrer Person und u.a. auch zu ihrer sportlichen Aktivität. Diese subjektive Selbsteinschätzung, ob die Teilnehmer 'Sportler' oder 'Nichtsportler' sind, hat bei den 76 interviewten Seminarteilnehmern eine Aufteilung von 48 sportlich Aktiven und 28 Nichtaktiven ergeben. Von den 48 Sporttreibenden wurden 29 Personen zu Nichtrauchern (60,4%) und von den 28 sportlich nichtaktiven Personen erreichten 11 eine permanente Rauchabstinenz (39,3%). Die Gruppe der 'Sportler' hat eine um 21,1% bessere Erfolgsquote als die Gruppe der 'Nichtsportler' (vgl. Abbildung 1).

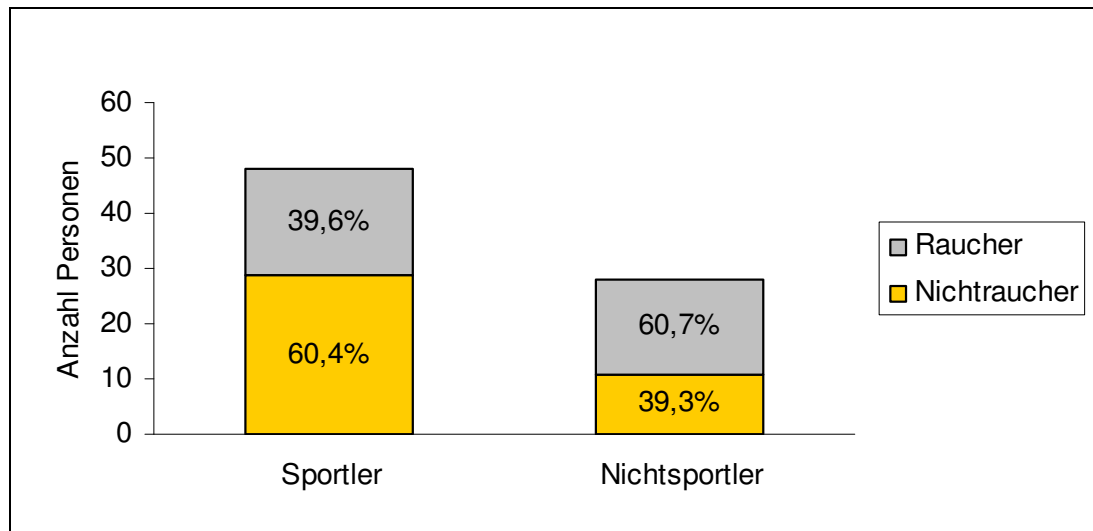


Abbildung 1: Vergleich der Sportler und Nichtsportler bezüglich ihrer Rauchabstinenz sechs Monate nach Seminarteilnahme (n = 40)

Sportaktivität scheint demnach bei der Aufrechterhaltung der Rauchabstinenz positiv intervenierend zu wirken. Dieses Ergebnis stützt die Aussagen von Marcus et al. (1999), der BFS (2006), BASPO, BAG, SGPG, SGP, SGSM und des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz (1999), die einen inversen Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und dem Zigarettenrauchen belegen und positive Auswirkungen hinsichtlich sportlicher Aktivität zur Aufrechterhaltung der Rauchabstinenz empirisch verifizieren (vgl. Kapitel 2.2.3).

## 1.2 Veränderungen des Gesundheitszustandes

Die gravierenden gesundheitsschädlichen Wirkungen des Rauchens sind anhand einer Vielzahl medizinischer Studien belegt. Der Tabakkonsum stellt den höchsten Risikofaktor für die Gesundheit in den westlichen Industrieländern dar (Batra & Buchkremer, 2004; Ezzati et al., 2002). Marti und Hättich (1999) betrachten die Beendigung des Tabakkonsums als die bedeutsamste Möglichkeit, frühzeitige Morbidität und Mortalität zu verhindern (vgl. Kapitel 2.2.3). Dementsprechend dient eine Raucherentwöhnung der Förderung der Gesundheit, indem der Risikofaktor 'Tabakkonsum' beseitigt wird. Die zahlreichen gesundheitlichen Verbesserungen durch einen Rauchstopp zeigen sich sowohl auf physischer als auch auf psychischer Ebene (BKK, 2005; DKFZ, 2002; Deutsche Krebshilfe, 2007). Die positiven Entwicklungen aufgrund der Aufrechterhaltung einer permanenten Rauchabstinenz (vgl. Kapitel 2.2.1.3) sollen auch in dieser Studie untersucht werden.

Es wurden ausschließlich die Seminarteilnehmer zu ihren gesundheitlichen Veränderungen befragt, die sechs Monate nach der Teilnahme am Nichtraucherseminar ´Nichtraucher in fünf Stunden´ permanent nicht mehr rauchten. Von den 76 Befragten sind 40 Personen permanent rauchabstinent geblieben (vgl. Kapitel 5.1).

Zuerst wurden die 40 Ex-Raucher zu ihrem allgemeinen subjektiven Gesundheitszustand<sup>2</sup> befragt. Hierfür sollten sie ihre subjektive Einschätzung geben, inwieweit sich ihr Gesundheitszustand seit der Seminarteilnahme vor sechs Monaten verändert hat.

Es wurde folgender Fragestellung nachgegangen: Wie verändert sich der subjektive Gesundheitszustand der Seminarteilnehmer nach erfolgreicher Seminarteilnahme<sup>3</sup> (vgl. Kapitel 3 - Frage 2)?

Die Auswertung der standardisierten Antwortmöglichkeiten bezüglich der Gesundheitsentwicklung führte zu folgendem Ergebnis:

Bei 12,5% (5 von 40 Personen) der Befragten hat sich der subjektive Gesundheitszustand seit dem Nichtraucherseminar sehr und bei 32,5% (13 von 40 Personen) deutlich verbessert. Bei weiteren 35% (14 von 40 Personen) kommt es nach eigenen Einschätzungen zu einer leichten gesundheitlichen Verbesserung. Hingegen geben 15% (6 von 40 Personen) an, dass sie keine gesundheitlichen Veränderungen festgestellt haben und bei 5% (2 von 40 Personen) hat sich der Gesundheitszustand subjektiv verschlechtert (vgl. Abbildung 2).

---

<sup>2</sup> Selbstangaben (subjektive Selbsteinschätzungen) über die eigene Gesundheit stellen eine brauchbare und valide Methode zur Erfassung von Gesundheit dar (Bormann et al., 1990).

<sup>3</sup> Eine erfolgreiche Seminarteilnahme besteht dann, wenn die Seminarteilnehmer nach dem Nichtraucherseminar ´Nichtraucher in fünf Stunden´ ihr Rauchverhalten beenden und seit mindestens sechs Monaten rauchabstinent sind.

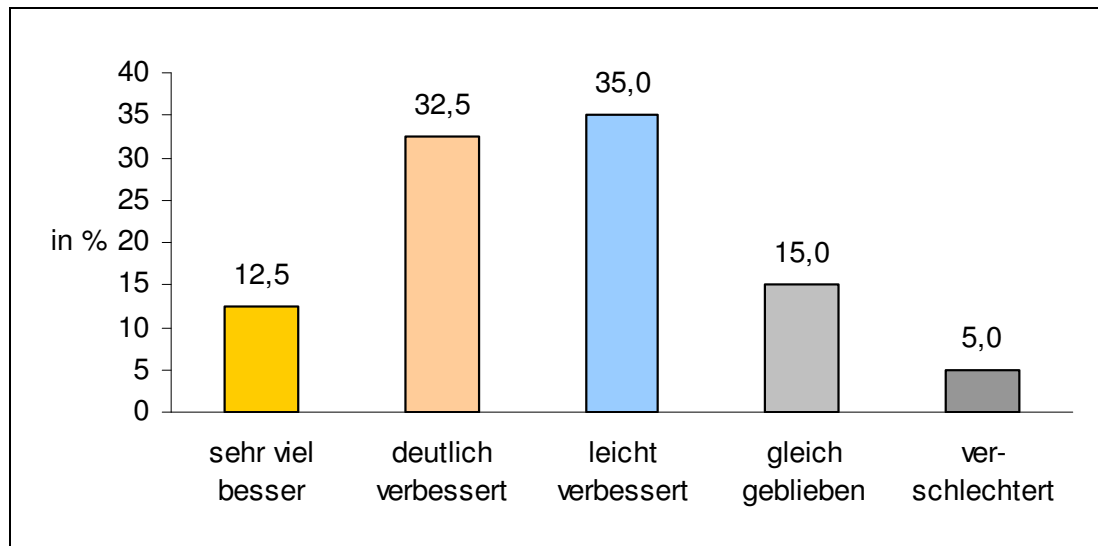


Abbildung 2: Subjektive Veränderungen des Gesundheitszustandes (in %) nach erfolgreicher Seminarteilnahme (n = 40)

Die erfolgreiche Seminarteilnahme führt demnach bei 45% der Ex-Raucher subjektiv zu einem sehr viel besseren bzw. zu einer deutlichen Verbesserung des Gesundheitszustandes. Insgesamt verbessert sich nach subjektiver Einschätzung bei 80% (32 der 40 rauchabstinenten Seminarteilnehmer) der allgemeine Gesundheitszustand.

Mit diesem Ergebnis wird der positive Zusammenhang einer permanenten Rauchabstinenz und eines verbesserten Gesundheitszustandes auch in dieser Studie verifiziert (vgl. Batra & Buchkremer, 2004; Marti & Hättich, 1999).

Neben der Verbesserung des Gesundheitszustandes durch einen Rauchstopp wird auch der sportlichen Aktivität positives Potenzial für gesundheitliche Verbesserungen zugeschrieben. Dies zeigt sich u.a. auch in der subjektiven Beurteilung der Gesundheit von Sportlern und Nichtsportlern. Sportliche Aktivität führt demnach zu einer subjektiv besseren Gesundheitseinschätzung (Fuchs, 2003; Opper, 1998).

In der vorliegenden Studie soll dieser Zusammenhang deshalb auch untersucht werden. Es soll herausgefunden werden, ob die erfolgreiche Teilnahme am Nichtraucherseminar zusätzlich zu einem gesteigerten Sportverhalten führt (vgl. Kapitel 5.3), und ob es dadurch bei den verstärkt sporttreibenden Personen zu einer verbesserten Selbsteinschätzung des Gesundheitszustandes kommt im Vergleich zu den Personen, die ihr Sportverhalten nicht erhöht haben.

Es wird folgender Fragestellung nachgegangen: Gibt es Unterschiede in der subjektiven Einschätzung des Gesundheitszustandes zwischen verstärkt sporttreibenden Seminarteilnehmern und denen ohne erhöhtes Sportverhalten nach erfolgreicher Seminarteilnahme (vgl. Kapitel 3 - Frage 2e)?

Der Vergleich der Seminarteilnehmer, die nach dem Rauchstopp zusätzlich ihre Sportaktivität gesteigert haben, mit denen, die dies nicht taten, ergibt bei der subjektiven Einschätzung des allgemeinen Gesundheitszustands folgende Aufteilung:

Bei 12,5% (3 von 24 Personen) der verstärkt sporttreibenden Personen ist der subjektive Gesundheitszustand sehr viel besser geworden im Vergleich zu den Personen mit unverändertem oder geringerem Sportverhalten (14,3% - 2 von 14 Personen bzw. 0% - 0 von 2 Personen). Eine deutliche Verbesserung des Gesundheitszustandes zeigt sich bei 41,7% (10 von 24 Personen) der rauchabstinenten Seminarteilnehmern mit gesteigertem Sportverhalten im Vergleich zu den Seminarteilnehmern mit konstantem oder verringertem Sportverhalten (21,4% - 3 von 14 Personen bzw. 0% - 0 von 2 Personen). Leichte gesundheitliche Verbesserungen haben sowohl die Seminarteilnehmer mit gesteigertem Sportverhalten (33,3% - 8 von 24 Personen), die Ex-Raucher ohne Steigerung des Sportverhaltens (35,7% - 5 von 14 Personen) als auch die Seminarteilnehmer mit reduziertem Sportverhalten (50% - 1 von 2 Personen).

Bei den verstärkt sporttreibenden Ex-Rauchern haben 8,3% (2 von 24 Personen) subjektiv keine gesundheitlichen Veränderungen festgestellt im Vergleich zu 21,4% (3 von 14 Personen) der Seminarteilnehmer ohne gesteigertes Sportverhalten und 50% (1 von 2 Personen) bei den Personen mit verringertem Sportverhalten.

Von einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes sprechen trotz sechsmonatiger Rauchabstinenz und einer Steigerung des Sportverhaltens 4,2% (1 von 24 Personen) der Interviewten. Bei den Ex-Rauchern ohne gesteigertes Sportverhalten schätzen 7,1% (1 von 14 Personen) ihren Gesundheitszustand subjektiv als verschlechtert ein (vgl. Abbildung 3). Den Gesundheitszustand trotz eines Rauchstopps und ggf. einer zusätzlichen Steigerung des Sportverhaltens subjektiv als verschlechtert einzuschätzen, zeigt, dass es noch andere gesundheitsschädliche Risikofaktoren wie z.B. Stress (privat, beruflich) oder falsche

Ernährung gibt, die den Gesundheitszustand negativ beeinflussen können (vgl. Kapitel 2.2.1.1).

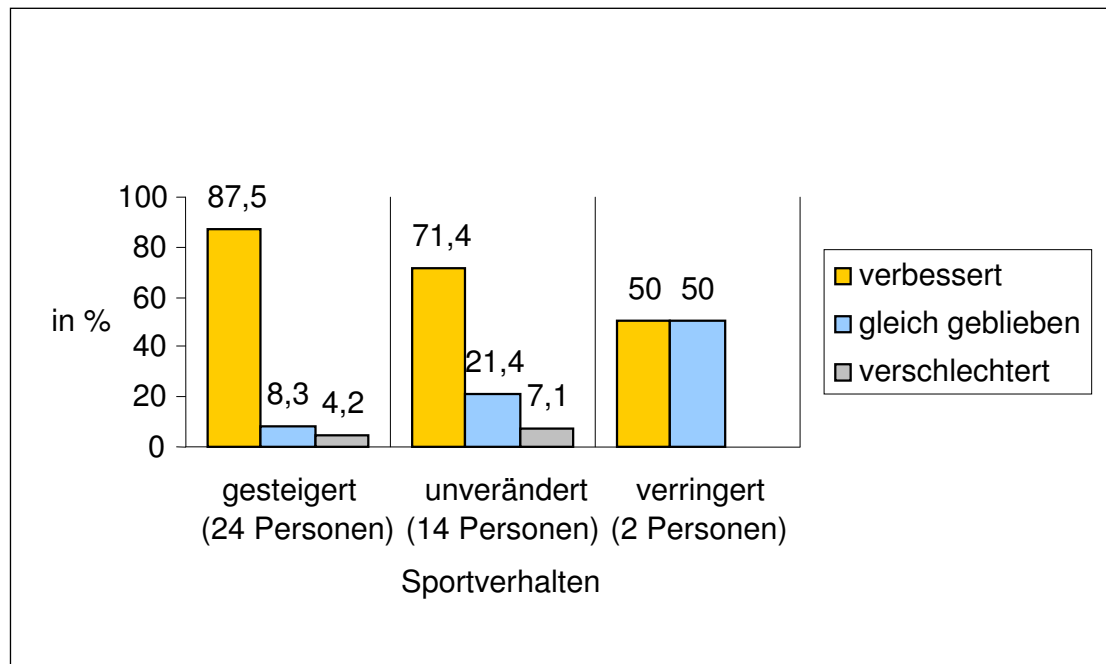


Abbildung 3: Veränderung des subjektiven Gesundheitszustandes und des Sportverhaltens der rauchabstinenten Seminarteilnehmer (n = 40)

Wie aus Abbildung 3 zu ersehen ist, schätzen insgesamt 87,5% (21 von 24 Personen) der verstärkt sporttreibenden Seminarteilnehmer ihren Gesundheitszustand subjektiv als verbessert ein. Dies ist im Vergleich zu 71,4% (10 von 14 Personen) in der Gruppe mit unverändertem Sportverhalten und 50% (1 von 2 Personen) in der Gruppe mit reduziertem Sportverhalten ein deutlich höherer Anteil. Die rauchabstinenten Seminarteilnehmer mit gesteigertem Sportverhalten schätzen ihren Gesundheitszustand öfter als 'sehr viel besser' oder 'deutlich besser' ein (54,2% - 13 von 24 Personen). Diese Einschätzung teilen von den Ex-Rauchern mit unverändertem Sportverhalten lediglich 35,7% (5 von 14 Personen) und von denen mit verringertem Sportverhalten keiner (0% - 0 von 2 Personen).

Damit wird die Annahme gestützt, dass vermehrtes Sporttreiben zu einer subjektiv besseren Gesundheitseinschätzung führt. Dies zeigt sich auch bei der prozentualen Verteilung bezüglich der Antwortoptionen, der Gesundheitszustand ist 'gleich geblieben' oder der Gesundheitszustand hat sich 'verschlechtert'. Von den zu Nichtrauchern gewordenen Personen mit gesteigertem Sportverhalten wählen nur 12,5% (3 von 24 Personen) diese Antwortoptionen. Im Vergleich dazu wählen 28,5%



(4 von 14 Personen) der Ex-Raucher mit unverändertem Sportverhalten und 50% (1 von 2 Personen) der Personen mit reduziertem Sportverhalten diese Antwortmöglichkeiten.

Dieses Ergebnis verifiziert die Aussagen von Opper (1998) und Fuchs (2003), wonach eine gesteigerte sportliche Aktivität zu einer subjektiv besseren Einschätzung der Gesundheit und zu einem geringeren individuellen Beschwerdeempfinden führt (vgl. Kapitel 2.2.2).

Es gibt konkrete positive gesundheitliche Entwicklungen aufgrund eines Rauchstopps (BKK, 2005; DKFZ, 2002; Deutsche Krebshilfe, 2007) (vgl. Kapitel 2.2.1.3, 2.2.3). Dieser Zusammenhang soll in dieser Studie ebenfalls untersucht werden. Nach der Befragung zum allgemeinen Gesundheitszustand, ist dafür im nächsten Schritt nach den konkreten Verbesserungen<sup>4</sup> gefragt worden, die seit der erfolgreichen Seminarteilnahme aufgetreten sind. Hierfür sind die Personen weiter befragt worden, die ihren Gesundheitszustand als verbessert eingestuft haben (80%).

Es ist eine offene Fragestellung gewählt worden, um alle individuellen Antwortmöglichkeiten zuzulassen (vgl. Kapitel 4.1.5). Für die Datenauswertung sind die verschiedenen Antworten unter den Items 'Verbesserung der Atemwege', der 'Sensorik', der 'Fitness' und der 'Psyche' zusammengefasst worden. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass entsprechend der offenen Fragestellung Mehrfachnennungen möglich gewesen sind.

Bei den positiven Auswirkungen eines Rauchstopps (vgl. Kapitel 2.2.1.3, 2.2.3) werden unter dem Item 'Verbesserung der Atemwege' Antworten wie z.B. verbesserte Atmung, der Wegfall des Raucherhustens oder von Halskratzen etc. zusammengefasst (vgl. Kapitel 3 – Frage 2a: Gibt es subjektive gesundheitliche Verbesserungen im Bereich der Atemwege?).

---

<sup>4</sup> Es wurde nach den gesundheitlichen Verbesserungen gefragt und nicht weiter auf die gesundheitlichen Verschlechterungen eingegangen, da im Zusammenhang mit einem Rauchstopp in der Literatur nur gesundheitliche Verbesserungen belegt sind und von keinen gesundheitsschädlichen Auswirkungen im Zusammenhang mit einem Rauchstopp berichtet wird. Außerdem soll ausgewertet werden, inwieweit sich der thematische Fokus auf die positiven (physisch, psychisch) Entwicklungen nach einem Rauchstopp bei den Ex-Rauchern in der subjektiven Gesundheitseinschätzung widerspiegeln.

Die subjektiven Verbesserungen des Geschmacks- und Geruchssinns werden unter dem Begriff 'Verbesserung der Sensorik' vereint (vgl. Kapitel 3 – Frage 2b: Gibt es subjektive gesundheitliche Verbesserungen in der Sensorik?).

Die subjektiven positiven Entwicklungen physischer Art wie eine verbesserte Ausdauer, mehr Kraft, weniger Erkältungen (verbessertes Immunsystem) etc. finden sich in der Antwortmöglichkeit 'Verbesserung der Fitness' wieder (vgl. Kapitel 3 – Frage 2c: Gibt es subjektive gesundheitliche Verbesserungen bezogen auf die Fitness?).

Die Aussagen zum psychischen Wohlbefinden werden in der Antwortoption 'Verbesserung der Psyche' kumuliert (vgl. Kapitel 3 – Frage 2d: Gibt es subjektive gesundheitliche Verbesserungen bezogen auf die Psyche?).

Die Personen ohne gesundheitliche Verbesserungen (20%) sind bereits bei der Frage zum allgemeinen Gesundheitszustand erfasst worden (vgl. Abbildung 2). Bei den 80% (n = 32) mit positiven gesundheitlichen Veränderungen ist es zu einer Verbesserung der Atemwege (75%), der Sensorik (78,1%), der Fitness (62,5%) und der Psyche (28,1%) gekommen (vgl. Abbildung 4). In den Kategorien 'Atemwege', 'Sensorik' und 'Fitness' zeigen sich verstärkt die gesundheitlichen Verbesserungen, während Verbesserungen der Psyche weniger häufig genannt wurden.

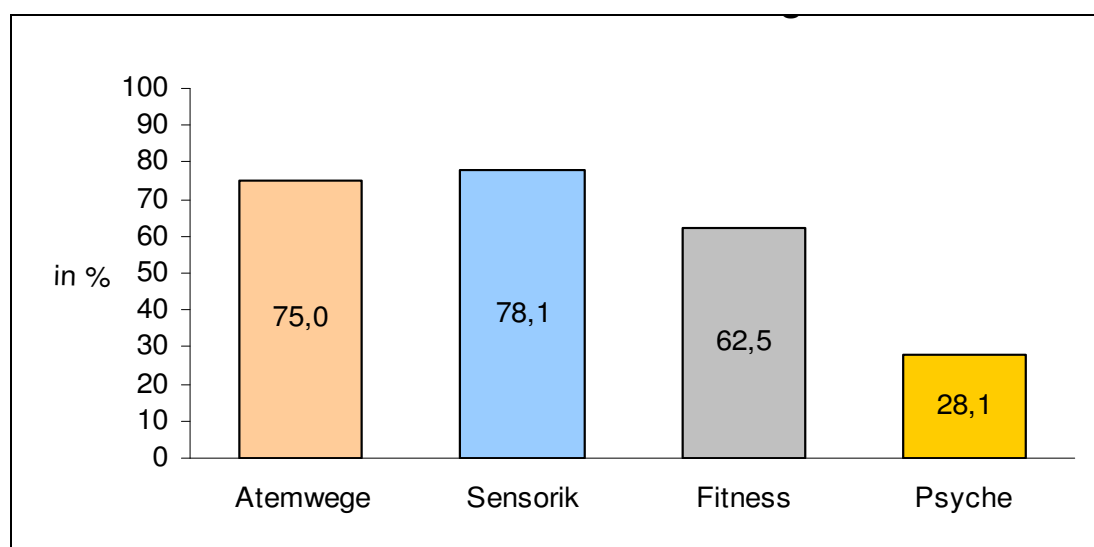


Abbildung 4: Art der gesundheitlichen Verbesserungen bei den rauchabstinenten SeminarTeilnehmer mit subjektiv verbessertem allgemeinen Gesundheitszustand (n = 32)

Die dargestellten Ergebnisse über die subjektiven gesundheitlichen Verbesserungen in Verbindung mit einem Rauchstopp und der Aufrechterhaltung der Rauchabstinenz stützen die Aussagen des Theorieteils (vgl. Kapitel 2.2.1.3). Die verbesserte Atmung (75%) und die verbesserte Fitness (62,5%) sind möglicherweise auf eine erhöhte Lungenkapazität, eine geringere Kohlenmonoxidkonzentration im Blut und damit einer verbesserten Sauerstoffversorgung des Körpers zurückführbar<sup>5</sup>. Die erhöhte Sauerstoffzufuhr ermöglicht in diesem Zusammenhang auch eine Steigerung der Leistungsfähigkeit. Die Verbesserung des Geschmack- und Geruchsempfindens nach wenigen Tagen wurde von 78,1% der Ex-Raucher bestätigt (vgl. Kapitel 2.2.1.3).

Ein weiterer die Gesundheit betreffender Aspekt ist die Frage nach einer Gewichtszunahme<sup>6</sup> aufgrund eines Rauchstopps. Viele Raucher haben Angst vor einer Gewichtszunahme und sind deshalb nicht bereit für eine Raucherentwöhnung oder haben deshalb einen Rückfall in alte Rauchmuster (Cvitkovich-Steiner & Schoberberger, 2003). In der Theorie gibt es unterschiedliche Studien bezüglich einer Gewichtszunahme nach einem Rauchstopp (vgl. Kapitel 2.2.1.4). Aus diesem Grund soll in der vorliegenden Studie auch dieser Zusammenhang untersucht werden.

Folgender Fragestellung wird hierfür nachgegangen: Führt der Rauchstopp nach der Seminarteilnahme zu einer Gewichtszunahme (vgl. Kapitel 3 – Frage 2f)?

Die Auswertung der vorliegenden Studie kommt zu dem Ergebnis, dass 47,5% der rauchabstinenten Seminarteilnehmer nicht und 30% zwischen 1-3 kg zugenommen haben. Bei 20% der Befragten führte der Rauchstopp zu einer Gewichtszunahme von 4-6 kg, bei 2,5% betrug sie mehr als 6 kg. (vgl. Abbildung 5).

---

<sup>5</sup> Es wurden hierzu keine medizinischen Untersuchungen oder Tests durchgeführt. Allerdings werden diese Zusammenhänge in der Literatur beschrieben (vgl. de Marées, 1996; Rost, 1995).

<sup>6</sup> In Deutschland sind nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) mindestens 65% der Männer und 55% der Frauen übergewichtig. Für das Jahr 2001 sind in Deutschland 63.700 Todesfälle auf Übergewicht/Adiposität zurückzuführen (DGE, 2004).

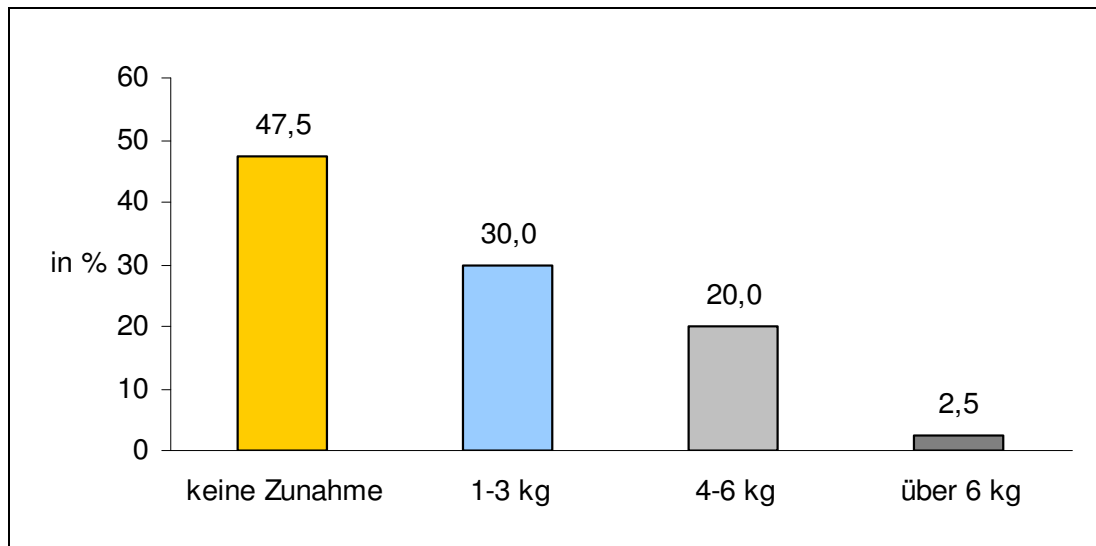


Abbildung 5: Gewichtszunahme der rauchabstinenten Teilnehmer sechs Monate nach erfolgreicher Seminarteilnahme (n = 40)

Insgesamt nahmen nach einer erfolgreichen Seminarteilnahme subjektiv 52,5% der Ex-Raucher zu, während 47,5% keine Gewichtszunahme angaben<sup>7</sup>. Insofern stellt für gut die Hälfte der rauchabstinenten Seminarteilnehmer die Gewichtszunahme eine negative Begleiterscheinung zum Rauchstopp dar<sup>8</sup>. Hingegen bewirkte der kognitive verhaltenstherapeutische Ansatz des Nichtraucherseminars in Bezug auf das Thema 'Gewichtszunahme' bei nahezu der Hälfte der zu Nichtrauchern gewordenen Personen keine Steigerung des Körpergewichts.

Im Vergleich zu der Auswertung der 43 Longitudinalstudien, bei denen durchschnittlich 79% der Ex-Raucher an Gewicht zugenommen haben (USDHHS, 1990, zitiert nach Haustein, 2003), ist eine Gewichtszunahme bei 52,5% der Ex-Raucher positiv zu bewerten. Neben den 47,5% ohne Gewichtszunahme berichteten 30% lediglich von einer geringen Zunahme (1-3 kg) und 20% von einer mittleren Gewichtszunahme (4-6 kg).

In Anbetracht der erheblichen gesundheitsschädlichen Auswirkungen des Rauchens (vgl. Kapitel 2.2.1.2) sind geringe oder mittlere Gewichtszunahmen bezüglich des Gesundheitsrisikos von untergeordneter Bedeutung (Haustein, 2003; Stumpfe &

<sup>7</sup> Es wurden keine praktischen Untersuchungen durchgeführt, wie z.B. Wiegen vor dem Seminar und nochmaliges Wiegen nach sechsmonatiger Rauchabstinenz. Auch in diesem Zusammenhang handelt es sich um subjektive Aussagen der 40 rauchabstinenten Seminarteilnehmer.

<sup>8</sup> Im Allgemeinen wird angenommen, dass eine Gewichtszunahme eher negativ beurteilt wird, auch wenn dies in dieser Studie nicht explizit erhoben wurde.

Kulig, 1994) (vgl. Kapitel 2.2.1.4). Die geringe Gewichtszunahme von 1-3 kg (30%) und die fast 50% ohne Gewichtszunahme sind vermutlich teilweise auch auf die gesteigerte sportliche Aktivität der rauchabstinenten Seminarernehmer (60%) (vgl. Kapitel 5.3) zurückzuführen.

Bezüglich einer Gewichtszunahme infolge einer erfolgreichen Teilnahme am Nichtraucherseminar 'Nichtraucher in fünf Stunden' stützt die vorliegende Studie die Ergebnisse von John et al. (2005) und des USDHHS (1990), wonach keine erheblichen bzw. durchschnittlich 2-3kg Gewichtszunahmen nach längerer Rauchabstinenz zu erwarten sind. Dementsprechend widersprechen die vorliegenden Untersuchungsergebnisse den Studien von O'Hara (1998), bei denen von Gewichtszunahmen von 10 kg, teilweise von mehr als 20 kg, berichtet wird (vgl. Kapitel 2.2.1.4).

### **1.3 Veränderungen des Sportverhaltens**

In der Literatur gibt es unterschiedliche Meinungen über den Einfluss von sportlicher Aktivität bezüglich der Aufrechterhaltung einer permanenten Rauchabstinenz. Während Ussher et al. (2004) in ihrer Metaanalyse sportliche Aktivität bei Raucherentwöhnungsmaßnahmen nur in einem von acht Fällen als Erfolg versprechend ansehen, kommen Marcus et al. (1999) und das BFS (2006) zu dem Ergebnis, dass sportliche Aktivität im Bereich der Raucherentwöhnung wirksam sein kann (vgl. 2.2.3).

Das Nichtraucherseminar 'Nichtraucher in fünf Stunden' als Kurzintervention in Form eines 'motivierenden Coachings' zielt mit seinem kognitiven verhaltenstherapeutischen Ansatz (Kognitive Umstrukturierung, Selbstinstruktion) und einer motivierenden Gesprächsführung (vgl. Kapitel 2.4.1) auf eine Veränderung der Einstellung der Seminarernehmer bezüglich ihres Rauch- und Sportverhaltens. Die Beseitigung des Risikofaktors 'Tabakkonsum' und die Stärkung der gesundheitsfördernden Verhaltensweise 'Sportaktivität' sollen insgesamt zu einem verbesserten Gesundheitsbewusstsein beitragen.

Um nachzuprüfen, ob eine erfolgreiche Seminarernehmer auch zu einem gesteigerten Sportverhalten führt, wird folgende Fragestellung untersucht: Steigern

die Seminarteilnehmer nach erfolgreicher Seminarteilnahme ihr Sportverhalten (vgl. Kapitel 3 – Frage 3.)?

Es wurden ausschließlich die 40 rauchabstinenten Seminarteilnehmer nach ihren subjektiven Einschätzungen zu ihrem aktuellen Sportverhalten<sup>9</sup> befragt. Wenn die Ex-Raucher eine Steigerung des Sportverhaltens angaben, so wurden die konkreten sportlichen Veränderungen hinsichtlich der drei Belastungsnormative (Häufigkeit, Dauer und Intensität), die das Sportverhalten kennzeichnen, erfragt (vgl. Kapitel 2.2.2). Eine Steigerung des Sportverhaltens liegt vor, wenn mindestens ein Belastungsnormativ einmal pro Woche zusätzlich zum vorher gezeigten Sportverhalten verstärkt ausgeübt wird. Entweder ist die Intensität und/ oder die Dauer bei den Sporteinheiten und/ oder die Anzahl der Sporteinheiten (Häufigkeit) pro Woche gesteigert worden. Ein reduziertes Sportverhalten liegt vor, wenn die Belastungsnormative nach der Teilnahme am Nichtraucherseminar pro Woche verringert worden sind.

Zur Erfassung des Sportverhaltens nach sechsmonatiger Rauchabstinenz wurde eine offene Fragestellung gewählt, um sämtliche Antwortmöglichkeiten zuzulassen. Anschließend wurden die Antworten den Kategorien Sportverhalten 'gesteigert', 'unverändert' oder 'verringert' zugeordnet. Die Kategorisierung der individuellen Antworten zum gesteigerten oder verringerten Sportverhalten wurde über die Belastungsnormative (Häufigkeit, Dauer, Intensität) vorgenommen. Damit wurden folgende Fragestellungen beantwortet:

Steigern die gewordenen Nichtraucher die Anzahl ihrer Sporteinheiten pro Woche (vgl. Kapitel 3 – Frage 3a)?

Steigern die gewordenen Nichtraucher die Dauer ihrer Sporteinheiten (vgl. Kapitel 3 – Frage 3b)?

Steigern die gewordenen Nichtraucher die Intensität ihrer Sporteinheiten (vgl. Kapitel 3 – Frage 3c)?

Reduzieren die gewordenen Nichtraucher ihre sportliche Aktivität (Sporteinheiten pro Woche, Dauer, Intensität) (vgl. Kapitel 3 – Frage 3d)?

---

<sup>9</sup> Es wurden keine medizinischen Untersuchungen oder sportwissenschaftlichen Tests etc. durchgeführt, da dies den Rahmen dieser Arbeit überschritten hätte.

Das Ergebnis der Datenauswertung zum gesteigerten Sportverhalten zeigt, dass insgesamt 60% der rauchabstinenten Seminarteilnehmer (24 Personen) ihr Sportverhalten gesteigert haben, es bei 35% (14 Personen) unverändert geblieben ist und es sich bei 5% (2 Personen) verringert hat (vgl. Abbildung 6).

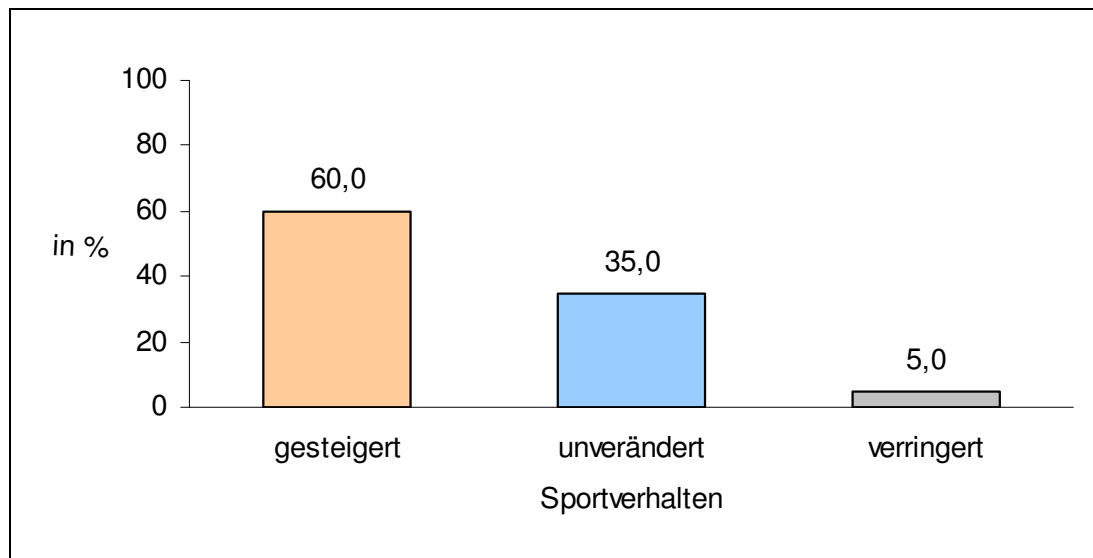


Abbildung 6: Veränderung des Sportverhaltens bei den rauchabstinenten Teilnehmern sechs Monate nach Seminarteilnahme (n = 40)

Die Auswertung der verstärkt sporttreibenden Personen (60% - n = 24) bezüglich ihrer Steigerungen der einzelnen Belastungsnormative führt zu folgendem Ergebnis: 79,2% haben die Anzahl der Sporeinheiten pro Woche erhöht, 50% betreiben ihre Sporeinheiten mit einer gesteigerten Intensität und 70,8% haben die Dauer ihrer Sporeinheiten verlängert.

Aufgrund der Tatsache, dass 60% der rauchabstinenten Seminarteilnehmer zusätzlich zum Rauchstopp ihr Sportverhalten gesteigert haben, spricht für eine unterstützende Wirkung von sportlicher Aktivität in der Raucherentwöhnung. Damit werden die Aussagen über den positiven Zusammenhang zwischen einer Raucherentwöhnung und sportlicher Aktivität von Marcus et al. (1999) und vom BFS (2006) bestätigt. Das BFS (2006) kam weiterhin zu dem Ergebnis, dass sportlich aktive Personen ein grundsätzlich höheres Gesundheitsbewusstsein zeigen als sportlich nicht aktive Personen (vgl. Kapitel 2.2.3). Die Veränderung des Rauch- und Sportverhaltens aufgrund geänderter Überzeugungen zeigt den doppelten Effekt des

Nichtraucherseminars ´Nichtraucher in fünf Stunden´ hinsichtlich eines verbesserten Gesundheitsbewusstseins (vgl. Kapitel 2.2.1.1, 2.2.2, 2.4.1).

## **1.4 Fazit**

Die Darstellung und Interpretation der Ergebnisse mit den Fragestellungen zu den Themenbereichen ´Rauchverhalten´, ´Gesundheitszustand´ und ´Sportverhalten´ kommt zusammenfassend zu folgenden Resultaten:

Von den 76 telefonisch interviewten Seminarteilnehmern haben 40 Personen ihren Tabakkonsum nach der Teilnahme am Nichtraucherseminar ´Nichtraucher in fünf Stunden´ beendet und sind seit mindestens 6 Monaten rauchabstinent. Dies entspricht einer Erfolgsquote von 52,6%. Der Vergleich der Sportler und der Nichtsportler zeigt, dass es Sportler eher schaffen mit dem Rauchen aufhören (60,4%) als die Nichtsportler (39,3%).

Bei der Auswertung der Fragestellungen zu den Veränderungen der Gesundheit nach erfolgreicher Seminarteilnahme wird der positive Effekt eines Rauchstopps auf die Gesundheit deutlich. Insgesamt hat sich nach subjektiver Einschätzung bei 80% der gewordenen Nichtraucher der Gesundheitszustand verbessert. Bei den Personen, die zusätzlich zum Rauchstopp ihr Sportverhalten gesteigert haben, ist die subjektive Gesundheitseinschätzung besser als bei denen ohne gesteigertes Sportverhalten. 54,2% der rauchabstinenten Seminarteilnehmer mit gesteigertem Sportverhalten schätzen ihren aktuellen Gesundheitszustand sechs Monate nach der Teilnahme am Nichtraucherseminar als sehr viel besser oder deutlich besser ein. Bei den Ex-Rauchern mit unverändertem bzw. reduziertem Sportverhalten haben diese Einschätzung lediglich 35,7% bzw. 0%.

Das Ergebnis bezüglich der Fragestellung einer Gewichtszunahme nach einem Rauchstopp zeigt, dass bei knapp 50% der Personen keine Gewichtszunahme erfolgt ist. Bei den anderen 50% kam es zu einer Erhöhung des Körpergewichts, wobei davon der Hauptteil lediglich 1-3 kg zugenommen hat.

Die Datenauswertung zum Sportverhalten nach erfolgreicher Seminarteilnahme zeigt, dass 60% der rauchabstinenten Seminarteilnehmer ihr Sportverhalten gesteigert haben. Die Kombination aus permanenter Rauchabstinenz und der



Steigerung des Sportverhaltens zeugen von einem verbesserten Gesundheitsbewusstsein.