

## **Rauchentwöhnung**

Deutschlands Raucher stehen vor dem kollektiven Entwöhnungsprogramm – die erste Welle des Rauchverbots beginnt zu greifen. Eine aktuelle Emnid-Umfrage zeigt: Nahezu jeder zweite Raucher (48 Prozent) will den Zigarettenkonsum gänzlich aufgeben oder zumindest einschränken. Als Hilfsmittel zur Veränderung der Rauchgewohnheiten sehen die Bundesbürger dabei neben Sport vor allem Kaugummikauen.

### **Rauchgewohnheiten im Wandel**

Eine repräsentative Emnid-Umfrage zeigt, dass mit dem in Kraft treten des Rauchverbots gut ein Drittel der Raucher ihren Tabak-Konsum einschränken wollen (36 Prozent). Jeder achte Raucher möchte zum Beginn des Rauchverbots dem Zigarettenkonsum sogar ganz den Rücken kehren (12 Prozent). Der rauchfreie Trend zeichnet sich bereits seit längerem ab: Im Vergleich zum Vorjahr ist der Anteil der Raucher in Deutschland um 4 Prozent gesunken, was etwa 3,3 Millionen weniger Raucher ausmacht.<sup>1</sup>

### **Versuchungen widerstehen**

Eine besondere Herausforderung bei der Rauchentwöhnung stellen nach Meinung des Psychologen Dr. David Lewis Schlüsselsituationen dar, die einen Stimulus im Gehirn auslösen und das Verlangen nach einer Zigarette aufkommen lassen. Es kann sich dabei um ganz alltägliche Situationen handeln, wie der Genuss einer Tasse Kaffee oder die Zeit nach einer Mahlzeit. Gerade am Anfang der Entwöhnung bekommen ehemalige Raucher in diesen Momenten Lust auf eine Zigarette.

Für Ex-Raucher, die ihren Tabakkonsum aufgegeben oder stark eingeschränkt haben, besteht die größte Herausforderung laut den Umfrageergebnissen darin, zu geselligen Anlässen bei einem Glas Bier oder Wein nicht mehr zu rauchen (66 Prozent).<sup>2</sup> Aber auch stressige Situationen, beispielsweise im Beruf oder Straßenverkehr, werden von vielen Befragten als potentielle Hürden genannt (40 Prozent).<sup>3</sup>

Ebenso wenig können sich 46 Prozent der Raucher nicht vorstellen, dann auf ihre Zigarette zu verzichten, wenn eine hohe Konzentrationsfähigkeit gefragt ist.

### **Kaugummi populäres Hilfsmittel**

Befragt danach, welche Hilfsmittel die Bundesbürger zur Rauchentwöhnung empfehlen würden, zeichnet sich ein eindeutiges Bild: Mit 70 Prozent Zustimmung steht Sport an erster Stelle als probates Mittel zur Regulierung des Zigarettenkonsums. Kaugummi rangiert an zweiter Stelle – das Kauen würden 45 Prozent der Bundesbürger als Alternative zum Tabakkonsum empfehlen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass sich der Zigarettenkonsum mithilfe von Kaugummi wesentlich leichter einschränken lässt: Raucher werden für längere Zeit abgelenkt und greifen somit seltener zur Zigarette.<sup>4</sup> „Kaugummikauen kann helfen, Rückfälle zu vermeiden und stellt somit eine sinnvolle Alternative zu sportlichen Aktivitäten dar, die nicht immer und überall möglich sind“, resümiert Michael Schweizer, Vorstand der Gesellschaft für Gesundheit, Information und Prävention. „Regelmäßige Bewegung ist aber in jedem Fall wichtig und sollte nicht vernachlässigt werden.“

### **Verlangen nach Zigarette wegkauen**

Wissenschaftler führen die positive Wirkung des Kaugummikauens bei der Rauchentwöhnung vor allem auf psychologische Effekte zurück. So kann Kaugummikauen bei der Bewältigung von Stress helfen, den viele Raucher empfinden, wenn sie auf Zigaretten verzichten müssen. Denn beim Kauen werden Hirnbereiche angeregt, die einen positiven Einfluss auf den Abbau von Anspannungen haben können. Zudem sind die meisten Raucher an das Gefühl gewöhnt, etwas im Mund zu haben. Kaugummi erfüllt dieses Bedürfnis.

Neben psychologischen Effekten haben viele Raucher bei der Einschränkung des Tabakkonsums aber auch mit unangenehmen Begleiterscheinungen, wie etwa Gewichtsproblemen oder Konzentrationsproblemen zu kämpfen. Kaugummi kann helfen, diesen Nebenefekten entgegenzuwirken. 17 Prozent der Deutschen sehen

kalorienreiche Snacks als ein geeignetes Mittel zur Entwöhnung. Kaugummi – mit lediglich 2 bis 22 Kalorien pro Stück – ist eine Alternative zu kalorienreichen Naschereien. Zudem trägt das Kauen von Kaugummi zu einer besseren Durchblutung des Gehirns bei und kann somit helfen, die Aufmerksamkeit und das Konzentrationsvermögen zu steigern.<sup>5</sup>

#### Über das Wrigley Science Institute

Das im Frühjahr 2006 in Chicago gegründete Wrigley Science Institute (WSI) widmet sich – als erste Einrichtung dieser Art – der Erforschung der Vorteile des Kaugummikauens. Weltweit unterstützt das Institut Grundlagenstudien in den Bereichen Stress, Konzentration und Gewichtskontrolle, die durch ein internationales Gremium anerkannter Wissenschaftler umgesetzt werden. Ziel ist es, möglichst viel über den Beitrag des Kaugummikauens zum Wohlbefinden und Gesundheit des Menschen zu erfahren.

#### Belegexemplare erbeten an: / Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Wrigley Pressestelle c/o Weber Shandwick Deutschland GmbH  
Thorsten Düß, Hohenzollernring 79-83, 50672 Köln  
Tel.: 0 18 02 / WRIGLEY (0 18 02 / 9 74 45 39), Fax: 0221 / 94 99 18-10  
[wrigley-pressestelle@webershandwick.com](mailto:wrigley-pressestelle@webershandwick.com), [www.wrigley-pressestelle.de](http://www.wrigley-pressestelle.de)

<sup>1</sup> Emnid-Studie, 2007 / TNS Canadian Facts, 2006

<sup>2</sup> Emnid-Studie, 2007

<sup>3</sup> Emnid-Studie, 2007

<sup>4</sup> Cohen, LM.; Britt, DM.; Collins FL Jr.; Stott, HD.; Carter, LC. Chewing gum affects smoking topography. Department of Psychology, Oklahoma State University, Stillwater, 74078, USA.  
Cohen, LM.; Collins FL Jr.; Britt DM. The effect of chewing gum on tobacco withdrawal. Department of Psychology, Oklahoma State University, Stillwater, 74078, USA.

<sup>5</sup> Baker, JR.; Bezance, JB.; Zellaby, E.; Aggleton, JP. (2004): Chewing gum can produce context-dependent effects upon memory. *Appetite* 43 (2): 207-210.