Was wirklich dabei hilft, mit dem Rauchen aufzuhören

Ob Menschen versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören, hängt stark von gesundheitspolitischen Maßnahmen im jeweiligen Land ab – ob sie dabei erfolgreich sind, dagegen vor allem von ihrem persönlichen Umfeld und Verhalten. Das ermittelten Forschende aus dem Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) in einer internationalen Studie.

Die Forschenden analysierten Daten von über 50.000 Raucherinnen und Rauchern aus 29 Ländern in 5 Kontinenten und kombinierten diese mit Informationen zu nationalen Tabakkontrollmaßnahmen der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Mit maschinellem Lernen konnten sie zentrale Einflussfaktoren für Rauchstopp-Versuche und deren Erfolg identifizieren.

Die Politik gibt den Anstoß...

Die Ergebnisse zeigen deutlich: Strenge Gesetze zur Tabakprävention – etwa Rauchverbote, Warnhinweise oder höhere Tabaksteuern – erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Menschen überhaupt versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören. „Politische Maßnahmen schaffen den entscheidenden Anstoß", sagt Studienleiter Titus Brinker. „Länder mit umfassender Tabakkontrolle verzeichnen mehr Rauchstopp-Versuche als Länder, die weniger Tabakkontroll-Maßnahmen umgesetzt haben."

...doch der Erfolg hängt von individuellen Faktoren ab

Ob ein Rauchstopp gelingt, entscheidet sich jedoch meist im persönlichen Umfeld. Besonders wichtig ist, ob im eigenen Haushalt andere Menschen rauchen. Wer von Rauchern umgeben ist, hat deutlich geringere Chancen, dauerhaft aufzuhören. Daneben spielen individuelle Faktoren wie die Stärke der Nikotinabhängigkeit eine große Rolle: Wer früh nach dem Aufwachen zur Zigarette greift, oder viel raucht, hat es schwerer, erfolgreich aufzuhören.

Die Studie macht deutlich, dass erfolgreiche Tabakprävention zwei Ebenen braucht:

- konsequente Tabakkontroll-Maßnahmen, die zum Aufhören motivieren
- gezielte Unterstützung für einzelne Raucherinnen und Raucher, insbesondere Rücksichtnahme durch andere Raucherinnen und Raucher im sozialen Umfeld

Tabakkonsum verursacht weltweit jährlich mehr als sieben Millionen Todesfälle und gehört zu den größten vermeidbaren Gesundheitsrisiken. „Aber ein erfolgreicher Rauchstopp ist nicht nur eine Frage des Willens. Er wird stark vom sozialen Umfeld, den Lebensbedingungen und den politischen Rahmenbedingungen ihres Heimatlandes beeinflusst", so Christoph Wies, der Erstautor der Arbeit. Studienleiter Brinker ergänzt: „Unsere Ergebnisse sollen dazu beitragen, zukünftige Maßnahmen effektiver zu gestalten und damit mehr Menschen einen dauerhaften Rauchstopp zu ermöglichen."

Publikation:

Wies C, Al Ssabbagh M, Elango V, Schiavone S, Anderson CL, Theilmann M, Geldsetzer P, Hoe C, Winkler V, Brinker TJ. Tobacco control policies predict quit attempts, but household smoking predicts cessation success across 29 countries. Tobacco Control. 2026, DOI: 10.1136/tc-2025-059403 https://tobaccocontrol.bmj.com/content/early/2026/05/07/tc-2025-059403

Pressemitteilung

11.05.2026
Quelle: Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ)

Weitere Informationen

- Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)