

Sucht zu stark: Jede:r dritte Raucher:in scheitert am Neujahrsvorsatz, das Rauchen aufzugeben

- 62 % der am Vorsatz gescheiterten Raucher:innen, gaben bereits innerhalb der ersten 1-2 Wochen auf.
- Die Hauptgründe* der befragten Raucher:innen für den gescheiterten Rauchstopp sind: mangelnde Disziplin bei 66 % und eine zu starke Sucht bei 60 %.

Wie steht es um die Neujahrsvorsätze der Deutschen für 2025? Eine Umfrage von Kenvue aus dem Februar zeigt eine ernüchternde Bilanz: Jede:r dritte befragte Raucher:in (33 %) scheiterte am Neujahrsvorsatz, das Rauchen aufzugeben. Die Umfrage zeigt, dass es schwer ist, mit dem Rauchen aufzuhören. Rauchen ist und bleibt eine Suchterkrankung.

Suchtdruck verhindert die Rauchentwöhnung

Allein in Deutschland sterben täglich rund 350 Menschen an den Folgen des Rauchens¹, trotz der bekannten potenziellen Folgen für Gesundheit und Lebenserwartung. Laut aktueller Umfrage von Kenvue, brachen mehr als ein Drittel (36 %) der gescheiterten Raucher:innen ihren Versuch bereits innerhalb weniger Tage ab. Nach ein bis zwei Wochen scheiterten weitere 26 Prozent und nach drei Wochen gaben schließlich wiederum 23 Prozent ihren Vorsatz auf.

Auf die Frage, wieso sie am Vorsatz Rauchstopp scheiterten, nennen zwei Drittel (66 %) mangelnde Disziplin und 60 Prozent verwiesen auf eine zu starke Sucht. Für rund ein Drittel der Befragten (31 %) war beruflicher oder privater Stress für den Rauchstopp hinderlich. 16 Prozent begründen ihr Scheitern mit fehlender Unterstützung von Krankenkassen. 11 Prozent fehlten fachkundige Beratung oder Therapiemöglichkeiten, um ihren Neujahrsvorsatz einzuhalten, und jeder zehnte Befragte (10 %) führt das eigene Scheitern auf fehlende (technische) Hilfsmittel zurück.

Reine Willenskraft und Angst vor gesundheitlichen Folgen helfen laut Umfrage, am Vorsatz festzuhalten

*Mehrfachnennung war möglich

¹ Ausgehend von 127.000 Todesfällen in 2018 durch Tabakkonsum in Deutschland. Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum (Hrsg.). Tabakatlas Deutschland 2020.

Die aktuelle Umfrage zeigt auch, dass sechs Wochen nach Jahresbeginn noch 67 Prozent der befragten Raucher:innen an ihrem Ziel der Raucherentwöhnung festgehalten haben. Davon nannten* mehr als die Hälfte die reine Willenskraft als entscheidenden Faktor (58 %). Auch die wachsende Angst vor gesundheitlichen Folgen (36 %), die Unterstützung durch das persönliche Umfeld (28 %) und alternative Rauchprodukte wie Tabakerhitzer und E-Zigaretten (20 %) wurden genannt. Hier gilt es, unabhängig von der Umfrage, zu beachten, dass ein solcher Umstieg zwar die Schadstoffbelastung des Körpers im Vergleich zu Verbrennungstabak verringern kann, es aber kein vollständiger Ausstieg aus der Sucht ist. Die beste Entscheidung für die individuelle Gesundheit wäre es, sich von allen Formen der Tabak- und Nikotinsucht zu lösen.

Weiter geben 16 Prozent der Befragten an, dass ihnen der Rat von Ärzt:innen und Apotheker:innen geholfen hat, den Vorsatz aufrechtzuerhalten. Nahezu ebenso viele (15 %) sagten Nikotinersatzprodukte oder ein Rauchentwöhnungsprogramm hätten ihnen geholfen.

Die Umfrage zeigt deutlich auf, dass es schwer ist, mit dem Rauchen aufzuhören. Entscheidend für die Einordnung der Daten ist das Verständnis des Rauchens als Suchterkrankung und die Erkenntnis, dass Betroffene auf ihrem Weg aus der Nikotin- und Tabaksucht Unterstützung brauchen. Denn auch wenn die befragten Raucher:innen ihren bisher erfolgreichen Rauchstopp auf ihre eigene Willenskraft zurückführen, ist es wissenschaftlich belegt, dass ein langfristig erfolgreicher Rauchausstieg nur begrenzt mit eigener Willensstärke verbunden ist. Untersuchungen zeigen, dass die Versuche mit dem Rauchen aufzuhören, eine um 20 bis 40 Prozent höhere Erfolgschance haben, wenn sie von einer Kombination aus Beratung und Nikotinersatztherapie begleitet werden.² Diese Unterstützung ist in vielen Fällen der Schlüssel für Raucher:innen, um einen Weg aus der Suchterkrankung zu finden, denn ohne Unterstützung bleiben nur drei bis fünf Prozent auch nach sechs bis zwölf Monaten abstinent.³

Zur Umfrage

Die Umfrage wurde von YouGov im Auftrag von Kenvue, im Zeitraum 14. - 17. Februar 2025, durchgeführt. Die Erhebung wurde nach Alter, Geschlecht und Region quotiert und die

² Cooper et al., JADA 1989;118:47-51; Fiore et al. Am J Prev Med 2008; 35:158-176

³ Hughes J. et al. (2004). Shape of the relapse curve and long-term abstinence among untreated smokers. Addiction, 99(1):29-38. doi: 10.1111/j.1360-0443.2004.00540.x.



Ergebnisse anschließend entsprechend gewichtet. Die Ergebnisse sind repräsentativ für die Wohnbevölkerung in Deutschland ab 18 Jahren. Die Daten dieser Befragung basieren auf Online-Interviews mit Mitgliedern des YouGov Panels, die der Teilnahme vorab zugestimmt haben. Insgesamt wurden 2.057 Personen befragt, davon 133 Befragte, die den Vorsatz haben / hatten, mit dem Rauchen aufzuhören. 77 Befragte halten den Vorsatz noch ein, 38 Befragte haben den Vorsatz abgebrochen, 18 Befragte machten keine Angabe zur Einhaltung des Vorsatzes.

Über Kenvue

Kenvue ist, gemessen am Umsatz, eines der größten reinen Consumer-Health-Unternehmen der Welt. Aufbauend auf einer mehr als hundertjährigen Tradition sind unsere ikonischen Marken – darunter AVEENO®, LISTERINE®, NEUTROGENA®, NICORETTE® und O.B.® – wissenschaftlich fundiert und werden von Gesundheitsexpert:innen auf der ganzen Welt empfohlen. Bei Kenvue entfalten wir die außergewöhnliche Kraft der alltäglichen Pflege. Unsere Teams arbeiten jeden Tag daran, diese Kraft in die Hände der Verbraucher:innen zu geben, und daran, dass die Produkte einen festen Platz in den Herzen und dem Zuhause unserer Verbraucher:innen einnehmen.

Erfahren Sie mehr unter: www.kenvue.com/Deutschland

Unser Service für Journalist:innen: Falls Sie Fragen zu Kenvue oder unseren Marken haben, kontaktieren Sie uns gern:

Pressebüro Kenvue
c/o Ogilvy Public Relations GmbH
Völklinger Straße 33
40221 Düsseldorf
E-Mail: kenvue-brands-press@ogilvy.com