



**SMOKE  
FREE  
SWEDEN**

Ein Gamechanger  
für Frauen auf dem  
globalen Weg zur  
Rauchfreiheit

**STARKE FRAUEN –**

**STARKE**

**ALTERNATIVE**



Autoren: Dr. Delon Human & Prof. Marewa Glover



Sonderausgabe zum  
International Women's Day

# LAS BOLSITAS DE NICOTINA,

## ALIADAS PARA PROTEGER LA SALUD DE LAS MUJERES

### Die erfolgreiche Umsetzung der Rauchfreiheit beginnt bei den Frauen

Die Gesundheit einer Frau wird im Laufe ihres Lebens durch zahlreiche Faktoren beeinflusst. Die Bandbreite reicht von Erkrankungen wie Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen über psychische Belastungen, Pflege- und Betreuungsaufgaben bis hin zu möglicherweise fehlendem Zugang zu wirksamen Vorbeugemaßnahmen.

Tabakkonsum ist weltweit nach wie vor eine der Hauptursachen für vermeidbare Erkrankungen und frühzeitiges Versterben bei Frauen. Beim Streben nach Chancengleichheit zwischen Männern und Frauen im Bereich der Gesundheit spielt das Thema Raucherentwöhnung daher eine wesentliche Rolle.

Schweden steht kurz davor, das erste offiziell „rauchfreie“ Land der Welt zu werden, was einer Raucherquote bei Erwachsenen von unter 5 % entspricht. Dieser Erfolg war nur möglich, weil die Maßnahmen zur Raucherentwöhnung zunehmend auch Frauen entgegenkommen – einer Bevölkerungsgruppe, deren Bedürfnissen traditionelle Entwöhnungskonzepte häufig nicht gerecht wurden.

Heute sinkt die Raucherquote bei Frauen in Schweden sechs Mal schneller als in anderen europäischen Ländern. Dies wirkt sich nicht nur positiv auf die Volksgesundheit aus, es kann zudem Ländern auf der ganzen Welt als Vorbild für eine geschlechtergerechte Gesundheitspolitik dienen.

### Erfolg durch Einbeziehung aller

Jahrzehntlang fiel es schwedischen Frauen schwerer als Männern, mit dem Rauchen aufzuhören. Bahnbrechende Studienergebnisse von Smoke Free Sweden zeigen, dass oral angewendete Nikotinbeutel dazu beitragen, diese Situation zu ändern. Der Bericht „Starke Alternative“ dokumentiert, wie diese rauch- und tabakfreie Alternative die Erfolgsquote bei der Raucherentwöhnung erhöht, da sie sich leichter in den Alltag von Frauen integrieren lässt.

Die früheren schwedischen Erfolge bei der Raucherentwöhnung waren vor allem auf Snus zurückzuführen, wobei dieser hauptsächlich von Männern konsumiert wird. Nikotinbeutel haben die Bandbreite an Optionen erweitert und sprechen auch Frauen an, von denen bisherige Alternativen nicht angenommen wurden.

Sie werden unter der Lippe platziert und geben Nikotin in pharmazeutischer Qualität ab, ohne dass eine Verbrennung stattfindet. Dabei weisen sie ein Risikoprofil auf, das mit den von der Weltgesundheitsorganisation gelisteten gängigen Nikotinersatztherapien vergleichbar ist.

Seit ihrer Einführung im Jahr 2016 hat sich in Schweden der Raucheranteil bei Frauen fast halbiert, sodass heute weniger geschlechtsspezifische Unterschiede bei den Aufhörquoten festzustellen sind.

Dieser Fortschritt spiegelt sich bereits in der Zahl der durch Rauchen bedingten Krebserkrankungen wider, die zu den niedrigsten in Europa gehört – eine Tatsache, die den großen gesundheitlichen Nutzen des Ersatzes von Zigaretten durch sicherere Alternativen unterstreicht.

Schweden macht mit seinem Ansatz deutlich, wie Innovation zur Einbeziehung aller beitragen kann, indem es Frauen praktische Hilfsmittel an die Hand gibt, die sie bei der Raucherentwöhnung unterstützen. Das Land macht vor, wie sich eine gesündere Zukunft für Familien und Gemeinschaften weltweit realisieren lässt.

Starke Alternative  
Der Gamechanger für Frauen

SMOKE  
FREE  
SWEDEN

### Das Beispiel Schweden

Schweden hat die **niedrigste Raucherquote in der EU (5,3 %)** und steht kurz davor, das erste offiziell „rauchfreie“ Land der Welt zu werden. Grund hierfür ist die Förderung sichererer Alternativen wie Snus, E-Zigaretten und Nikotinbeutel. Seit der Einführung von Nikotinbeuteln im Jahr 2016 zeigt sich Folgendes:

**49%**  
niedrigere  
Raucherquote  
bei Frauen

**200%**  
höhere  
Aufhörquote  
bei Frauen

## 6x schnellere

Senkung der  
Raucherinnenquote  
als in anderen  
Ländern Europas

Schweden ist auf dem besten Weg, das  
erste rauchfreie Land der Welt zu werden

Quellen und Methodik sind [hier](#) nachzulesen.



# EINE REVOLUTION IM BEREICH DER GESUNDHEIT

## Entwöhnungshilfe Nr. 1 für Frauen

Die im Bericht „Starke Alternative“ ausgewerteten Umfragedaten belegen, dass Frauen Nikotinbeutel als wirksamste Methode zur Raucherentwöhnung erachten. Unter den weiblichen Befragten schnitten Nikotinbeutel deutlich besser ab als andere Entwöhnungshilfen wie Nikotinkaugummis oder E-Zigaretten.

Diese Präferenzen spiegeln sich in den Ergebnissen auf Bevölkerungsebene wider. Seit Nikotinbeutel allgemein erhältlich sind, ist die Quote der Frauen, die mit dem Rauchen aufgehört haben, um 200 % gestiegen, was zu einem der weltweit stärksten Rückgänge der Raucherquote bei Frauen beigetragen hat.

## Nutzerbewertung

### ENTWÖHNUNGSHILFE NR. 1

HÖCHSTE WIRKSAMKEIT (Nr. 1 bei Männern und Frauen)

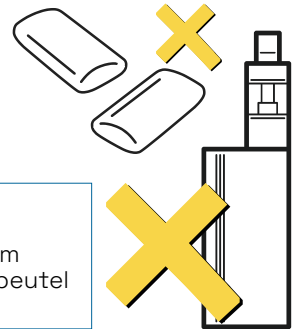
Frauen bewerten Nikotinbeutel wie folgt:

**3X besser als E-Zigaretten**

**56% besser als Nikotinkaugummi**

#### Nutzertreue

**34%** der Frauen würden im Falle eines Verbots Nikotinbeutel im Ausland erwerben



## Eigenschaften, die eine nachhaltige Entwöhnung unterstützen



Frauen, die dauerhaft von Zigaretten auf Nikotinbeutel umgestiegen sind, erachten die folgenden Eigenschaften von Nikotinbeuteln dabei als förderlich:

- **Sozialverträglichkeit**, kein Rauch, Dampf oder Geruch
- **Nutzungskomfort** im beruflichen und sozialen Kontext
- **Verschiedene Geschmacksrichtungen und Stärken**
- **Flexibilität**, Vereinbarkeit mit dem Alltag

Nikotinbeutel erfordern keine Verhaltensänderungen und lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Dank dieser praktischen Aspekte der Nutzung gelingt es vielen Frauen, das Rauchen dauerhaft aufzugeben.

## Warum sich Frauen für Nikotinbeutel entscheiden

**GESCHMACKSRICHTUNGEN** als wichtig erachtet von **60%**

**WENIGER SCHÄDLICH** als wichtig erachtet von **47%**

**TABAKFREI** als wichtig erachtet von **46%**



### Das sagen Frauen:

„Überall verwendbar, kein störender Geruch“

„Fühle mich nicht mehr schlecht vor den Kindern“

„Die Beutel funktionierten einfach besser – es fühlte sich normaler an.“

„Es ist nicht plötzlich der Akku leer, wie bei einem Vape“

# BEDEUTUNG FÜR DIE POLITIK

## UND DIE GESUNDHEIT VON FRAUEN

### Was Ex-Raucherinnen über Nikotinbeutel sagen

In Gesprächsrunden mit ehemaligen Raucherinnen kristallisierte sich stets eine klare Kernaussage heraus: Nikotinbeutel bieten die realistischste, am stärksten nutzerorientierte und nachhaltigste Möglichkeit, mit dem Rauchen aufzuhören.

Im Gegensatz zu einigen anderen Entwöhnungshilfen wurden Nikotinbeutel nicht nur als wirksam, sondern auch als alltagstauglich angesehen. Die Teilnehmerinnen beschrieben Nikotinbeutel wiederholt als sozialverträglich, sauber und stigmafrei – eine Alternative, die den Ausstieg erleichtert, ohne dass man als Nutzerin Gefahr läuft, aufzufallen oder ausgegrenzt zu werden.

Nikotinbeutel werden als sauberere, sozial akzeptable Alternative zum Rauchen angesehen. Viele begannen mit der Verwendung von Nikotinbeuteln, nachdem sie versucht hatten, mit dem Rauchen oder Vapen aufzuhören. Sie beschrieben die Beutel als weniger schädlich, „frischer“ und taktvoller – besonders in sozialen oder beruflichen Kontexten:



**„Meine Freundin hat früher viel geraucht, dann ist sie auf Nikotinbeutel umgestiegen. Kein übler Geruch mehr, alles ist viel frischer. Ich habe verschiedene Geschmäcker ausprobiert – und nun ganz mit dem Rauchen aufgehört.“**

„Es fühlt sich weniger schädlich an. Ich mache viel Sport, aber das Rauchen ruinierte meine Ausdauer. Mit Nikotinbeuteln ist das Training kein Problem.“

**„Ich habe früher geraucht, aber nach der Geburt meines Kindes fühlte es sich nicht mehr richtig an. Ich wollte nicht nach Rauch riechen, wenn ich bei meinem Kind war.“**

„Es riecht nicht, man sieht es nicht und man muss dafür nicht nach draußen gehen.“

**„Ich habe mit Nikotinbeuteln begonnen, als ich mit dem Rauchen aufgehört habe. Der Umstieg war einfach.“**

„Ich kann sie überall verwenden. Beim Brunch, im Büro, im Zug – niemand sieht etwas, niemand riecht etwas, niemand stört sich daran.“

**„Sie nehmen in der Tasche keinen Platz weg. Kein Vape zum Aufladen, kein Liquid, keine Feuerzeuge – nur ein kleines Döschen.“**

Starke Alternative  
Der Gamechanger für Frauen

SMOKE  
FREE  
SWEDEN



### Was der schwedische Erfolg aufzeigt

Die Fortschritte Schwedens veranschaulichen die Auswirkungen einer dem Risikoverhältnis entsprechenden Gesetzgebung, die die Unterschiede zwischen Zigaretten und sichereren Nikotinalternativen anerkennt.

Der Anteil der Frauen, die täglich rauchen, ist in Schweden auf nur 5,7 % gesunken. Das ist ein Drittel des EU-Durchschnitts und ein Rückgang von 49 % seit 2015. Laut WHO ist die Aufhörquote bei Frauen in Schweden sechs Mal höher als in anderen europäischen Ländern, was die dringende Notwendigkeit eines innovativen Ansatzes unterstreicht.

### Positive Entwicklung unterstützen

Initiativen zur Einschränkung oder zum Verbot von Nikotinbeuteln in anderen Ländern sollten vor dem Hintergrund des schwedischen Erfolgs geprüft werden. Eine Beschränkung des Zugangs zu Produkten, die von Frauen bereits zur Raucherentwöhnung verwendet werden, birgt die Gefahr, dass die Fortschritte bei der Verringerung der durch Rauchen verursachten Gesundheitsschäden

### Botschaft zum Weltfrauentag

Smoke Free Sweden fordert die politischen Entscheidungsträger auf, Nikotinbeutel als wirksame Entwöhnungshilfe für Frauen anzuerkennen und sicherzustellen, dass sich Gesetze an Erkenntnissen aus der Praxis orientieren. Die Unterstützung von Frauen mit praktischen, wirksamen Alternativen zu Zigaretten ist nach wie vor eine der zuverlässigsten Methoden, dem angestrebten gesundheitspolitischen Ziel der Rauchfreiheit näherzukommen.

Der vollständige Bericht ist [hier](#) nachzulesen

**Bahnbrechende Sicherheit + Wirksamkeit = rauchfreie Zukunft**