

Prüfungsaufgabensammlung
zur standardisierten kompetenzorientierten schriftlichen
Reifeprüfung/ Reife- und Diplomprüfung

März 2015

Deutsch

Kurzfassung
(Version B)

Hinweise zur Aufgabenbearbeitung

Liebe Schülerin, lieber Schüler!

Wählen Sie eines der zwei Themenpakete und bearbeiten Sie beide Aufgaben zum gewählten Thema.

Thema	Aufgaben (Wortanzahl)	Textbeilagen
1. Die Frage nach dem richtigen Leben	Textinterpretation (ca. 400 Wörter)	1 Gedicht
	Kommentar (ca. 300 Wörter)	1 Online-Artikel
2. Rauchen	Empfehlung (ca. 350 Wörter)	1 Zeitungsbericht
	Zusammenfassung (ca. 350 Wörter)	1 Online-Artikel

Ihre Arbeit wird nach folgenden Kriterien beurteilt:

- Inhalt
- Textstruktur
- Stil und Ausdruck
- normative Sprachrichtigkeit

Viel Erfolg!

Thema 1: Die Frage nach dem richtigen Leben

Aufgabe 1

Kritik an der Konsumgesellschaft

Verfassen Sie eine Textinterpretation.

Situation: Sie haben im Deutschunterricht unter anderem gelernt, Gedichte inhaltlich und sprachlich zu analysieren und daraus eine Interpretation zu erarbeiten. Im Rahmen der schriftlichen Reife- und Diplomprüfung in Deutsch sollen Sie diese Fähigkeit nun unter Beweis stellen.

Lesen Sie das Gedicht *Reklame* (1956) von Ingeborg Bachmann (Textbeilage 1).

Verfassen Sie die **Textinterpretation** und bearbeiten Sie dabei die folgenden Arbeitsaufträge:

- Bestimmen Sie die inhaltlichen Ebenen des Gedichtes.
- Erklären Sie den Zusammenhang zwischen Titel, Form und Inhalt.
- Beurteilen Sie die Aktualität des Gedichtes, indem Sie es auf Ihre Erfahrungen mit der Werbe- und Konsumwelt von heute beziehen.

Schreiben Sie ca. 400 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.

Aufgabe 1/Textbeilage 1

Ingeborg Bachmann: Reklame (1956)

Wohin aber gehen wir
ohne sorge sei ohne sorge
wenn es dunkel und wenn es kalt wird
sei ohne sorge
aber 5
mit musik
was sollen wir tun
heiter und mit musik
und denken
heiter 10
angesichts eines Endes
mit musik
und wohin tragen wir
am besten
unsre Fragen und den Schauer aller Jahre 15
in die Traumwäscherei ohne sorge sei ohne sorge
was aber geschieht
am besten
wenn Totenstille 20
eintritt

Quelle: Bachmann, Ingeborg: Werke. Band 1: Gedichte, Hörspiele, Libretti, Übersetzungen. München: Piper 1993, S. 114.

INFOBOX

Ingeborg Bachmann (1926 – 1973), österreichische Schriftstellerin

Thema 1: Die Frage nach dem richtigen Leben

Aufgabe 2

Glück und Glücksvorstellungen

Verfassen Sie einen Kommentar.

Situation: Im Rahmen verschiedener Unterrichtsfächer haben Sie immer wieder an Diskussionen zu der Frage teilgenommen, was jede/n Einzelne/n von uns glücklich macht und welche Glücksvorstellungen in Ihrer Klasse kursieren. Ihr/e Deutschlehrer/in hat Ihnen daher nun den Auftrag erteilt, zu diesem Thema einen Text zu recherchieren und dazu einen Kommentar zu verfassen. Sie wählen den Text *Die Tretmühlen des Glücks*, den Sie mit Ihrem Kommentar der Klasse als Diskussionsbeitrag zur Verfügung stellen.

Lesen Sie den Text *Die Tretmühlen des Glücks* von Mathias Binswanger (Textbeilage 1).

Verfassen Sie nun den **Kommentar** und bearbeiten Sie dabei die folgenden Arbeitsaufträge:

- Fassen Sie die wichtigsten Thesen des Autors zusammen.
- Erklären Sie seine Anliegen vor dem Hintergrund der Wunschträume vieler Menschen in unserer reichen Gesellschaft.
- Überprüfen Sie, ob ein höheres Einkommen die Menschen glücklicher macht.

Schreiben Sie ca. 300 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.

Aufgabe 2/Textbeilage 1

Hinweis: Die Schreibweise nach den Regeln der Schweizer Rechtschreibung wurde im Text beibehalten.

Die Tretmühlen des Glücks

Von Mathias Binswanger

Das durchschnittliche Glücksempfinden bzw. die Zufriedenheit der Menschen in entwickelten Ländern nimmt schon lange nicht mehr zu, obwohl die durchschnittlichen Einkommen sich mit dem Wirtschaftswachstum stets weiter erhöhen. Das belegt eine Vielzahl von empirischen Studien. Aber das ist noch nicht alles. Umfragen zeigen auch, dass sich immer mehr Menschen gestresst fühlen. Daraus lässt sich eine Schlussfolgerung ziehen: Offenbar leben Menschen nicht so, wie es für sie selbst am besten wäre. Es ginge ihnen insgesamt besser, wenn sie mehr Zeit hätten und dafür auf zusätzliches Einkommen verzichten würden. So zeigt etwa eine Untersuchung, dass Menschen, die Überstunden machen und deshalb mehr verdienen, dadurch nicht glücklicher werden. Trotzdem machen aber viele Menschen freiwillig Überstunden und streben generell nach einem immer noch höheren Einkommen. Die interessante Frage lautet deshalb: Wenn die Menschen ein anderes Verhalten glücklicher machen würde, warum ändern sie es dann nicht?

Der Grund liegt in den sogenannten Tretmühleneffekten, welche ich in meinem Buch *Die Tretmühlen des Glücks* beschrieben habe. Auf einer Tretmühle kann man immer schneller laufen und diese immer schneller bewegen, doch man bleibt immer am selben Ort. Genau gleich verhält es sich mit dem menschlichen Streben, durch mehr Einkommen glücklicher zu werden. [...]

Im Wesentlichen lassen sich vier solcher Tretmühlen unterscheiden. Als erstes haben wir die sogenannte Statustreitmühle. Auf der ganzen Welt empfinden die Menschen Befriedigung darin, mehr zu verdienen oder zu besitzen als ihre Kollegen, Nachbarn, Freunde oder Familienmitglieder, denn das bringt sozialen Status. Allerdings gibt es da folgendes Problem: Nicht alle können mehr als der Durchschnitt verdienen. Deshalb wird das Streben nach mehr Einkommen von allen für die Wirtschaft als Ganzes zu einem Nullsummenspiel. Auch wenn das allgemeine Einkommensniveau in einem Land absolut ständig ansteigt, bleibt doch eine Mehrheit der Bevölkerung unter dem Durchschnittseinkommen und blickt neidvoll auf die oberen Zehntausend.

Die starke Bedeutung des relativen Einkommens für das Glück und die Zufriedenheit der Menschen ist somit eine erste Erklärung für die zu beobachtende Stagnation des subjektiven Wohlbefindens in entwickelten Ländern. Solange ein Land arm ist, zählen erst einmal die absoluten Bedürfnisse wie Essen und ein Dach über dem Kopf. Doch kaum sind die Grundbedürfnisse abgedeckt, gewinnen soziales Prestige und Status immer mehr an Bedeutung. Die Menschen fangen an, sich mit Menschen in ihrer Umgebung zu vergleichen, und verhindern damit einen weiteren Anstieg ihres eigenen Glücksempfindens.

Ein weiterer Tretmühleneffekt kommt dadurch zustande, dass die Menschen sich relativ rasch an ein höheres Einkommensniveau gewöhnen und dieses nach kurzer Zeit als selbstverständlich betrachten. Und was selbstverständlich ist, macht nicht mehr glücklich. Dies ist die sogenannte Anspruchstreitmühle, ein aus der Psychologie importierter Begriff. So weiss man etwa, dass ein Lottogewinn den Empfänger für kurze Zeit sehr glücklich macht, aber bald danach pendelt sich das Glücksempfinden wieder auf seinem Normalzustand ein und der Lottogewinner ist so glücklich oder unglücklich wie vor dem Gewinn. [...]

Auch die Entwicklung zur Multioptionengesellschaft führt zu einem Tretmühleneffekt, der sich als Multioptionstreitmühle beschreiben lässt. Mit dem Wirtschaftswachstum ist eine immer grössere Vielfalt an Gütern und Dienstleistungen verbunden. Gleichzeitig sind religiöse Tabus weggefallen, welche dem menschlichen Handeln früher moralische Grenzen setzten. Die Optionen für Arbeit, Freizeit und Konsum nehmen ständig zu, „anything goes“. Aber der Entscheid für die richtige Option wird dadurch immer

schwieriger, da die stets steigende Zahl an Optionen auf ein konstantes Zeitbudget trifft. Die Auswahl wird so von einem Dürfen zu einem Müssen und damit zu einer Tyrannei.

Schließlich gibt es auch noch eine Zeitspartretmühle, die uns ebenfalls zu schaffen macht. Technischer Fortschritt führt dazu, dass wir bestimmte Aktivitäten immer schneller und in kürzerer Zeit durchführen können. Trotzdem gelingt es uns im Allgemeinen nicht, tatsächlich Zeit zu sparen, denn es kommt zu einem sogenannten „Rebound-Effekt“. Je schneller eine Aktivität durchgeführt werden kann, umso mehr und umso häufiger wird sie durchgeführt. Das beste Beispiel dafür ist der Verkehr. Je schneller die Transportmittel werden, umso weiter und häufiger fahren wir. Die für Transport aufgewendete Zeit bleibt immer ungefähr konstant, ganz egal mit welchen Transportmitteln wir uns fortbewegen.

Die Tretmühlen führen dazu, dass sich Menschen in Bezug auf ihr Glück häufig nicht optimal verhalten und zu stark ans Geldverdienen denken. Doch ein Mensch, der nur ans Geldverdienen denkt, handelt in Wirklichkeit unökonomisch. Er verhält sich ineffizient, in dem Sinn, dass er seine ihm zur Verfügung stehenden Ressourcen nicht optimal für sein Glück nutzt. Bei der Frage nach dem Glück des Einzelnen trifft sich somit die ökonomische Betrachtungsweise mit der Psychologie und der Philosophie. Es geht um eine Rückbesinnung auf den eigentlichen Zweck des Wirtschaftens, der nicht in der Einkommensmaximierung, sondern in einem guten Leben liegt. Eine ausschliesslich auf Wirtschaftswachstum ausgerichtete Politik ist aus diesem Grund ökonomisch ebenfalls verfehlt, denn das macht nur solange Sinn, wie die Menschen dadurch auch glücklicher oder zufriedener werden.

Mathias Binswanger ist Professor für Volkswirtschaftslehre an der Fachhochschule Nordwestschweiz und Autor des Buches „Die Tretmühlen des Glücks“, welches 2006 in der Schweiz zum Bestseller wurde. Sein neuestes Buch heisst „Sinnlose Wettbewerbe – Warum wir immer mehr Unsinn produzieren“ und ist 2010 erschienen.

Quelle: http://www.bundestag.de/bundestag/gremien/enquete/wachstum/Kommissionsdrucksachen/79_Mathias_Binswanger-Textbeitrag.pdf [21.03.2012]

INFOBOX

Option: Wahlmöglichkeit; eine Multioptionsgesellschaft ist eine Gesellschaft, die von einer Vielfalt an Wahlmöglichkeiten ihrer Mitglieder geprägt ist

Thema 2: Rauchen

Aufgabe 1

Raucher unter Druck?

Verfassen Sie eine Empfehlung.

Situation: Sie arbeiten in einer großen Firma und sind Belegschaftsvertreter/in für jugendliche Arbeitnehmer/innen. In Ihrer Firma sind Raucher/innen und Nichtraucher/innen beschäftigt. Nun soll das Thema *Rauchpausen* im Rahmen einer Betriebsvereinbarung neu geregelt werden. Als jugendliche/r Vertreter/in des Betriebsrats schreiben Sie eine Empfehlung an die Firmenleitung, in der Sie diesbezüglich einen Vorschlag machen, der sowohl gesetzeskonform ist als auch die Interessen der jugendlichen Mitarbeiter/innen widerspiegelt.

Lesen Sie den Zeitungsbericht *Druck auf die Raucher steigt* aus der Online-Ausgabe der Tageszeitung *Kleine Zeitung* vom 13. Jänner 2012 (Textbeilage 1).

Verfassen Sie nun die **Empfehlung** und bearbeiten Sie dabei die folgenden Arbeitsaufträge:

- Beschreiben Sie die Probleme, die sich laut Textbeilage durch unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse von Raucherinnen/Rauchern und Nichtraucherinnen/Nichtrauchern ergeben können.
- Diskutieren Sie – auf Basis der geltenden Gesetze zum Nichtraucherschutz – mögliche Maßnahmen zur Regelung der Rauchpausen.
- Entwerfen Sie eine begründete Empfehlung an die Betriebsleitung.

Schreiben Sie ca. 350 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.

Druck auf die Raucher steigt

Starker Tabak für die Raucher: Ab Montag werden Zigaretten wieder teurer, und schon bald könnten am Arbeitsplatz statt Glimmstängel nur noch die Köpfe rauchen.

Ulrich Dunst und Manfred Neuper

„Raucherpausen kosten die Betriebe bares Geld und stören den Arbeitsablauf“ – mit dieser Aussage sorgt Mario Ohoven, Präsident des deutschen Bundesverbands mittelständische Wirtschaft, in unserem Nachbarland derzeit für heiße Diskussionen. Er fordert ein Ende von Rauchpausen während der Arbeitszeit. Weitere Wirtschaftsverbände unterstützen dies und nennen das schwedische Konzept einer „rauchfreien Arbeitszeit“ als Vorbild.

Bei diesem Thema rauchen mitunter auch die Köpfe in steirischen Unternehmen, wie Thomas Krautner, Geschäftsführer der Industriellenvereinigung, bestätigt. „In Industriebetrieben rückt das Thema Gesundheit immer stärker in den Vordergrund. Dazu zählt neben Arbeitssicherheit und Alkoholverboten auch das Rauchen.“ Die Frage nach Rauchverboten werde in den Unternehmen unterschiedlich geregelt, „das wird auf betrieblicher Ebene diskutiert“. Thomas Spann, Direktor der Wirtschaftskammer, bestätigt, dass es kein eigenes Gesetz zu dieser Frage gibt. Zwischen 60 und 75 Prozent der steirischen Betriebe haben hier keine eigenen Regelungen getroffen, so Spann. Ein pauschales „gesetzliches Drüberhobeln“ hält Spann für nicht sinnvoll.

Nichtraucher benachteiligt?

Zentrale Frage der Debatte: Werden Nichtraucher durch die zusätzlichen Pausen ihrer Raucher-Kollegen in Sachen Arbeitszeit benachteiligt? Auch in der Steiermark gibt es Betriebe, deren rauchende Mitarbeiter vor Rauchpausen bei der Stechuhr ausstechen müssen. Andere, etwa Ikea in Graz Webling, gelten als „rauchfreie Unternehmen“, da lässt Schweden grüßen.

Die wohl intensivsten Erfahrungen haben aber die Mitarbeiter des Kärntner Autozulieferers Mahle gemacht, wo es große Widerstände gegeben hat, als plötzlich Angestellte fürs Rauchen ausstechen mussten und Arbeiter nur noch außerhalb der Arbeitszeit rauchen durften. Das habe sogar dazu geführt, dass einige Mitarbeiter von sich aus kündigten, heißt es in der Belegschaft. Mittlerweile jedoch gebe es positive Rückmeldungen – viele Mitarbeiter wurden zu Nichtrauchern. Und ihnen sind die ab Montag teureren Zigarettenpreise wohl egal.

In der Wirtschaftskammer geht man indes davon aus, dass in absehbarer Zeit eine EU-Richtlinie kommt, die ein generelles Rauchverbot in der Arbeitszeit bzw. am Arbeitsplatz vorsieht, so Spann.

Wann darf geraucht werden?

Bei mehr als 6 Stunden Arbeits-

zeit pro Tag ist laut Arbeitszeitgesetz eine Ruhepause von mindestens 30 Minuten einzuhalten, die jedoch nicht als Arbeitszeit gilt. Diese Pause kann auch zwei Mal 15 Minuten oder drei Mal zehn Minuten betragen. Ob man die Pause nutzt, um etwas zu essen, Kaffee zu trinken oder zu rauchen, ist dem Gesetzgeber egal.

Bei reiner Bildschirmarbeit sind nach 50 Minuten Arbeit zehn Minuten Pause vorgeschrieben, das gilt dann als Arbeitszeit.

Abseits dieser Pausenzeiten ist es in vielen Unternehmen Mitarbeitern aber auch noch erlaubt zu rauchen, bestätigt auch Arbeitsrecht-Juristin Katharina Urleb. Vielfach gebe es aber Betriebsvereinbarungen, in denen festgeschrieben ist, wann es (Raucher-) Pausen gibt, und ob diese als Arbeitszeit gelten oder nicht.

Ein generelles Rauchverbot im Betrieb können Unternehmen über solche Vereinbarungen auch verhängen.

Wo darf geraucht werden?

Das Arbeitnehmerschutzgesetz verpflichtet Betriebe, dafür zu sorgen, dass Nichtraucher vor Tabakrauch geschützt werden.

Das Rauchen ist verboten, wenn mindestens ein Raucher und ein Nichtraucher in einem Arbeitsraum arbeiten, in dem es keine räumliche Trennung gibt.

Auch in Aufenthaltsräumen und Bereitschaftsräumen sind Nicht-raucher vor Tabakrauch zu schützen, entweder durch Rauchverbot oder durch räumliche Trennung. An öffentlichen Orten (Büros mit Parteienverkehr zu fixen Zeiten, Einkaufszentren, Geschäftsloka-

len) gilt nach dem Tabakgesetz schon seit 2005 ein generelles Rauchverbot.

Raucherlaubnis gilt (sofern in Betriebsvereinbarungen nichts anderes ausgemacht ist), wenn ein Arbeitnehmer im Einzelbüro ohne Parteienverkehr bei geschlossener

Türe arbeitet; in Fabrikshallen, in denen keine explosionsgefährdeten Stoffe verarbeitet werden; in Räumen ohne Parteienverkehr, in denen ausschließlich Raucher arbeiten. ■

Quelle: <http://www.kleinezeitung.at/steiermark/graz/graz/2921995/druck-raucher-steigt.story> [13.01.2012]

INFOBOX

starker Tobak (ugs.): etwas, das von jemandem als unerhört, als Zumutung empfunden wird

Stechuhr: durch Karte oder biometrischen Fingerabdruck zu bedienendes Kontrollgerät zur Arbeitszeitaufzeichnung in Unternehmen

ausstechen: Bedienen der Stechuhr bei Verlassen des Arbeitsplatzes

Thema 2: Rauchen

Aufgabe 2

„Frauen rauchen anders – und hören anders auf“

Verfassen Sie eine Zusammenfassung.

Situation: Sie haben in Wikipedia das Stichwort *Rauchen* aufgerufen und dabei folgenden Vermerk entdeckt: „In diesem Artikel oder Abschnitt fehlen folgende wichtige Informationen: *Die Gründe/Motivation für den Tabakkonsum sind noch zu knapp dargestellt. [...] Du kannst Wikipedia helfen, indem du sie recherchierst und einfügst, aber bitte kopiere keine fremden Texte in diesen Artikel.* (Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Tabakrauchen> [11.12.2012]).

Da Ihnen das Thema ein Anliegen ist, beginnen Sie umgehend mit Ihrer Recherche. Dabei stoßen Sie auf der Website des Frauengesundheitszentrums auf Informationen zum Thema *Rauchen*.

Lesen Sie den Artikel *Frauen rauchen anders – und hören anders auf* von der Website des Frauengesundheitszentrums (Textbeilage 1).

Schreiben Sie nun die **Zusammenfassung** für Wikipedia und bearbeiten Sie dabei die folgenden Arbeitsaufträge:

- Nennen Sie Motive von Frauen für den Tabakkonsum.
- Vergleichen Sie soziale und historische Entwicklungen und Unterschiede im thematischen Zusammenhang.
- Erläutern Sie die gesundheitlichen Gefahren, denen besonders Frauen, die rauchen, ausgesetzt sind.

Schreiben Sie ca. 350 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.

Frauen rauchen anders – und hören anders auf

Immer mehr Frauen rauchen. Zugleich steigt die Zahl der Lungenkrebsfälle bei Frauen. Zigarettenkonsum und sozialer Status hängen eng zusammen. Für sozial benachteiligte Frauen ist Rauchen auch eine Bewältigungsstrategie für ihren schwierigen Alltag. Frauen sind, besonders bei einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit, auch durch passives Rauchen gefährdet. Rauchentwöhnungsprogramme müssen den speziellen Problemen und Stärken von Frauen entsprechen.

Der Griff zur Zigarette war für Frauen des neunzehnten Jahrhunderts ein Zeichen ihrer Selbstbestimmtheit – und eine Ausnahme. Heute sind rauchende Frauen längst ein gewohnter Anblick. Zwischen 1991 und 1999 hat sich der Anteil der Raucherinnen unter Österreichs Frauen verdoppelt. 2004 rauchten mit 47 Prozent bereits fast ebenso viele Frauen wie Männer (48 Prozent).

Mädchen rauchen früher und öfter

Bei den Jugendlichen zeigt sich der Trend noch stärker. 22 Prozent der jungen Raucherinnen rauchen täglich, bei den Burschen sind es 19 Prozent. Das Einstiegsalter für Mädchen liegt bei elf Jahren. Wenn Mädchen zu rauchen beginnen, spielen verschiedene persönliche und soziale Faktoren eine Rolle: Vorbilder, etwa rauchende Stars, aber auch Eltern und Lehrer/innen, Werbung, der Wunsch dazu zu gehören und erwachsen zu scheinen. Die Pubertät ist eine Lebensphase voller Herausforderungen, der Schulalltag oft von großem Druck geprägt. Rauchen wird als Ventil benutzt, als Mittel zur Entspannung. Vorbeugend wirken daher alle Maßnahmen, die Mädchen in dieser speziellen Zeit stärken und das Schulklima verbessern.

Manche Mädchen rauchen, um schlank zu sein. Ein gefährlicher Irrtum! Tatsächlich ist Rauchen sogar ein Risikofaktor für Fettsucht – auch wenn die extra für Frauen designten langen, „schlanken“ Zigaretten anderes verheißen. Ein weiterer Marketingtrick war die Einführung der so genannten Light-Zigaretten. Sie sind keineswegs ungefährlicher, sondern machen tiefere Lungenzüge möglich und damit den Weg frei für rund 4000 Schadstoffe. Ähnliches bewirken Zusatzstoffe wie Vanille, Schokolade und Menthol, die Husten und Ekel verhindern und schon den ersten Zug schmackhaft machen sollen. So können im Sinne der Tabakindustrie aus neugierigen Probierenden leichter abhängige Konsument/innen werden. Da Gelegenheit Raucher/innen macht, werden zum Schutz der Kinder und Jugendlichen international Altersbeschränkungen und hohe Zigarettenpreise empfohlen.

Immer mehr Frauen erkranken durch Tabak

Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) ist das Rauchen an 90 Prozent der weiblichen Lungenkrebsfälle schuld. Seit die Zahl der Raucherinnen steigt, erkranken auch immer mehr Frauen an Lungenkrebs. War das Sterberisiko für Männer zwischen 1998 und 2002 rückläufig, so ist es im gleichen Zeitraum für Frauen um 31 Prozent gestiegen. In der Steiermark sind bösartige Neubildungen der Atmungsorgane für Frauen bereits die dritthäufigste Krebstodesursache. Rauchen ist aber auch ein Risikofaktor für zahlreiche andere Erkrankungen: Kehlkopf-, Speiseröhren-, Bauchspeicheldrüsenkrebs, die chronische Lungenerkrankung COPD.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, vor allem Beinvenenthrombose, Herzinfarkt, Schlaganfall, treten besonders häufig bei Raucherinnen auf, die hormonelle Verhütungsmittel benutzen, wie etwa die Pille.

Da die Gebärmutter Schleimhaut in hohem Maße Giftstoffe speichert, verstärkt Rauchen auch die Gefahr an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken. Frauen, die nicht rauchen, haben ein geringeres Risiko sich mit HPV (Human Papilloma Viren) anzustecken. Raucherinnen mit einer HPV-Infektion erhöhen ihre Heilungschancen, wenn sie zu rauchen aufhören.

Raucherinnen müssen verstärkt mit geringer Fruchtbarkeit und Komplikationen in der Schwangerschaft rechnen und erleben öfter Früh- und Totgeburten. Sie leiden häufiger unter Menstruationsbeschwerden und verfrühten Wechseljahren. Das Osteoporoserisiko steigt. Dass auch Passivrauchen schadet, ist längst bewiesen. Die Rechte von Nichtraucherinnen müssen ernst genommen werden.

Rauchen als soziales Problem

Rauchen wird oft mit Geselligkeit verbunden. Doch viele Frauen greifen zur Zigarette, um Wut, Enttäuschung, Einsamkeit „runter zu rauchen“. Besonders wenn sie kleine Kinder haben oder Angehörige pflegen, ist Rauchen oft der einzige Anlass, sich zwischendurch eine Pause zu gönnen. Der einzige Moment, in dem Abgrenzung möglich ist. Untersuchungen belegen, dass Frauen bei Stress und frustrierenden Erlebnissen stärker als Männer ihren Zigarettenkonsum erhöhen. Dies fällt doppelt ins Gewicht, weil Frauen häufiger Benachteiligung und Abhängigkeit erfahren. Verstärkt trifft das Frauen aus sozial schwachen Gruppen, wie Frauen mit geringer Bildung, Migrantinnen, Frauen mit Behinderungen. So rauchen etwa Schülerinnen an Hauptschulen deutlich häufiger als Gymnasiastinnen. Soziale Verbesserungen und finanzielle Absicherung für Frauen sind daher Grundlage, wenn Mädchen vom Griff nach der ersten Zigarette abgehalten werden sollen. Und sie sind Grundlage, damit Gewohnheitsraucherinnen zu Nichtraucherinnen werden können und es auch bleiben.

Schritte ins Nichtraucherinnenleben

Im Idealfall dämpft frau die letzte Zigarette aus und ist fortan Nichtraucherin. Die Schlusspunkt-Methode kann funktionieren. Andere Frauen rauchen schrittweise immer weniger und hören dann ganz auf. Für manche kann die Entwöhnung Jahre dauern und Rückfälle einschließen. Generell werden Frauen häufiger rückfällig als Männer. Doch neue Studien zeigen, dass mit jedem weiteren Versuch der endgültige Erfolg näher rückt. Will eine Gewohnheitsraucherin aufhören, muss sie ihre Gewohnheiten ändern und Situationen meiden, in denen sie früher geraucht hat.

Die besten Begleiter am Weg zur Nichtraucherin sind der ehrliche, eigene Entschluss aufzuhören und die Zuversicht es auch zu schaffen. Hilfreich ist es, die eigenen Rauchgewohnheiten genau zu betrachten und sich mit Vor- und Nachteilen zu beschäftigen. Motivierend sind gerade die kurzfristigen Erfolge: So haben Nichtraucherinnen nicht nur schönere Haut und weißere Zähne, sie riechen auch besser und sparen Geld. Bei der Suche nach neuen Verhaltensweisen und Ritualen können Partner/innen, Freundinnen oder professionelle Berater/innen helfen. Selbsthilfegruppen geben neben Ansporn auch soziale Unterstützung. Beratungen zu den unterschiedlichen Möglichkeiten der Entwöhnung bieten verschiedene Stellen, etwa Krankenkassen und Magistrat. Gute Rauchentwöhnkurse dauern sechs Wochen und beachten auch seelische Aspekte.

Viele Raucherinnen denken daran aufzuhören und warten auf einen geeigneten Anlass. Erfolgversprechender als ein Jahreswechsel mit all den guten Vorsätzen sind eine neue Partnerschaft, ein neuer Arbeitsplatz, körperliche Probleme oder eine Schwangerschaft. Es ist typisch für Frauen, dass sie nicht für ihre eigene Gesundheit aufhören, sondern für die ihres Kindes. Trotzdem haben sie guten Grund dazu. Die Giftstoffe im Tabak schaden bereits Ungeborenen. Nach der Geburt leiden Babys und Kinder als passive Mitraucher/innen. Doch während Schwangere sehr oft motiviert den Rauchstopp schaffen, werden viele frischgebackene Mütter wieder rückfällig. Die erste Zeit mit dem Neugeborenen bringt viel Neues, oft auch Überforderung – eine Zigarette zur Entspannung kann da sehr verlockend scheinen. Gerade in dieser Phase brauchen Frauen daher gute Unterstützung.

Raucherinnen rauchen anders: früher, mehr und mit besonderen Risiken. Vorbeugende Maßnahmen, Informationskampagnen und Entwöhnungsprogramme müssen den Problemen, Stärken und Lebensumständen von Mädchen und Frauen gerecht werden.