



Nichtraucher-Apps im Selbsttest

4 von 5 Rauchern wollen mit dem Rauchen aufhören. Ein ebenso hoher Anteil der Raucher stirbt an den Folgen des Zigarettenkonsums. Ich gehöre seit Jahren zur ersten Fraktion und will kein Teil der zweiten Gruppe werden. Ich will Nichtraucher sein.

Nachdem ich mich erfolglos durch alle sinnvollen (und sinnfreien) Methoden der Rauchentwöhnung gekämpft habe, werde ich Kräuterzigaretten und Nikotinspray hinter mir lassen und Neues ausprobieren. Nach kurzer Recherche stürzte ich mich auf drei Nichtraucher-Apps, die mir beim Giftentzug helfen sollten:

App Nr. 1:

Der Nichtraucher Coach – „Viel hilft viel“

Der Nichtraucher-Coach ist ein Alleskönner und sei hier stellvertretend für das Prinzip der meisten Nichtraucher-Apps genannt. „Der Nichtraucher Coach“ bietet viele Optionen – von denen viele unbrauchbar sind. Andere Optionen gefallen dafür umso besser und sind dementsprechend häufig auch bei Konkurrenzprodukten zu finden.

Kern der App sind die zahlreichen Hochrechnungen und Statistiken, die „Der Nichtraucher Coach“ zur Verfügung stellt. Sehr interessant ist die Rubrik „meine Erfolge“, denn endlich werden aus Phrasen wie „Rauchfrei fühlst du dich besser!“ oder „Was das kostet!“ handfeste, anspornende Daten. Und nach nur kurzer Zeit der Abstinenz überschüttet mich die App mit „Erfolgen“. Das Programm gratuliert mir zum normalisierten Blutdruck, zum normal schlagenden Herzen und zu vielen anderen Standards, über die Nichtraucher nur müde lächeln können.

Spätestens als die App anfängt meine Sparmaßnahme auch als solche auszuweisen, wird mir ein wenig mulmig. Eine stetig wachsende Zahl zeigt, wie viel Geld ich seit dem Ende der Glimmstängel gespart habe. Kann das wirklich so viel Geld sein? Oder anders gefragt: Habe ich wirklich dermaßen viel Geld für rauchbares Nervengift ausgegeben?

Visuelle Elemente lenken vom Selbstzweifel ab. Verschiedene bunte Balken illustrieren, wie mein Herzinfarktisiko zurückgeht. Ich ergötze mich an meiner langsam grüner werdenden Lunge. Sich füllende Balken und Blasen sind vielleicht doch einprägsamer als reiner Text. Das eigentlich Befriedigende ist die Bedeutung der flimmernden Bildchen: Die App überschlägt, wie viel Lebenszeit ich seit dem Aufhören gewonnen habe. Oder heißt es: wie viel Lebenszeit ich durch das Rauchen noch nicht verloren habe?

Da die App praktisch kostenfrei ist, fällt es schwer Schwachstellen auszudeuten, zumal die Software durchaus gelungen ist. Einige Funktionen haben mich zumindest irritiert. „So wirkt Nikotin“ ist jedem Raucher geradezu unangenehm klar und „Was mich am Rauchen stört“, ist bestenfalls ein Platzhalter. Für mich eher kontraproduktiv sind die täglichen „aufheiternden Texte“. Während des Nikotinentzugs bin ich eine griesgrämige Version meiner selbst, daher haben mich „aufheiternde Texte“ eher zum Deinstallieren als zum Schmunzeln verleitet.

Zusätzlich findet man weiterführende Links zu Nichtraucher-Videos, die kaum Neues erklären und leider langatmig genug sind, um aufgekratzte Raucher anzuöden.

Zu guter Letzt wird man auf kostenpflichtige Ausstiegskurse hingewiesen, die zum einen die Idee einer Nichtraucher-App ein wenig untergraben, und zum anderen so viel kosten, dass man auch gleich wieder rauchen könnte. Damit das nicht passiert, wird schnell die zweite App betrachtet.

App Nr. 2:

QuitNow! – „Rabiatere Mittel“

Das Ausrufezeichen in „QuitNow!“ passt. Die App ist kein Alleskönner wie „Der Nichtraucher Coach“, dafür ist „QuitNow!“ umso radikaler. Doch zunächst werden mir die scheinbaren Standards einer Nichtraucher-App präsentiert. Die App zeigt mir, seit wann ich nicht mehr rauche, wie viele Zigaretten ich seither vermieden habe und natürlich wie viel Geld und Lebenszeit sozusagen als Bonus dabei rausprangen. Außerdem sind die „Erfolge“ auch hier wieder zu finden, sogar in aufgehübschter Form. Jede Errungenschaft ist mit einem digitalen Pokal verknüpft, der fortan mein QuitNow!-Profil ziert und jedem mitteilt, dass ich wieder normal riechen kann oder dass meine Lunge nicht länger wie eine Rosine aussieht. Hier beginnt die Misere: Durch die App bin ich nun Teil eines integrierten und permanent aktiven Nichtraucher-Chats. Als ich mich jedoch mit anderen Nutzern über das Nichtrauchen austauschen wollte, bzw. mit meinen „Erfolgen“ zu prahlen versuchte, wurde ich prompt

nach Alter und Geschlecht gefragt. Erst als ich gebeten wurde Fotos per Privatnachricht zu übermitteln, wurde ich stutzig genug um das Chatarchiv zu durchforsten. Meine Befürchtung wurde bestätigt: Im Chat wird viel geflirtet, aber wenig geholfen.

Auch wenn ich keine Fotos verschickte, hat die App als solche schon ein gewisses Fotoarchiv zu bieten. Sobald einem nämlich die Lust auf eine Zigarette überkommt, soll man eine Art Panikknopf drücken. Was man dann auf seinem Handy sieht, sind Bilder von zerfressenen Organen, geschwärzten Lungen, amputierten Beinen, verfaulten Zähnen und anderer Scheußlichkeiten, die ich einfach nicht identifizieren konnte. Es ist das gleiche Prinzip wie bei den abschreckenden Bildern auf Zigarettenpackungen. Manche sagen, die Bilder schrecken tatsächlich ab; ich behaupte, dass die Bilder nur aufwühlen und Stress verursachen. Und Raucher haben eine sehr fragliche Methode um mit Stress umzugehen.

Was vielleicht mehr Stress bereitet als Bilder von verfaulten Innereien, ist die Abwesenheit eines „Rückfallknopfes“. Als angehender Nichtraucher kann es schließlich passieren, dass man in einem verzweifelten Moment eine halbe Zigarette raucht. Dann ist zwar eine Schlacht verloren, der Krieg aber noch lange nicht – außer bei dieser App. Wer einmal einen Fehler macht, fängt von vorne an. Was tut man also nach einem Rückfall? Entweder fängt man tatsächlich wieder von vorne an (und bekommt Erfolge zugesprochen, die schon längst Geschichte sind) oder man verschweigt den Rückfall vor der App – und belügt sich damit selbst.

App Nr 3.:

Get Rich or Die Smoking! – „Reich wird man erst durch die Dinge, die man nicht begehrt“

Bei dieser App dreht sich alles um das liebe Geld. Ich erhalte keine „Erfolge“, die erklären wie sich mein Lungenvolumen normalisiert. Ich bekomme keine Mitteilung über dazugewonnene Lebenszeit. Aber zumindest poppen auch keine Schreckbilder auf.

Dafür zeigt mir ein pixeliger Dollarsack, wie viel Geld ich seit dem Aufhören gespart habe.

Außerdem bin ich wie bei „QuitNow!“ durch das Installieren der App automatisch Mitglied einer Nichtraucher-Community. Erstaunlich ist, dass im Forum tatsächlich über Rauchentwöhnung gesprochen wird. Im Großen und Ganzen finde ich hier eine nette Community, die ebenso gerne tröstet wie Komplimente verteilt.

Das Alleinstellungsmerkmal der App ist allerdings nicht die aktive Community, sondern die Konzentration auf den Geldgewinn. Bei „Get Rich or Die Smoking!“ kann ich mir sogenannte

Wunschlisten erstellen. Anhand persönlicher Rauchgewohnheiten und dem Zeitpunkt des Aufhörens errechnet die App, wann ich mich mit bestimmten Konsumgegenständen belohnen darf. Ich kann zwischen voreingestellten Klassikern wählen oder eigene Wünsche inklusive Foto und Preis definieren. Das Konzept wird durch ein Widget unterstützt, das mir auch bei geschlossener App anzeigt, wie lange es noch dauert, bis ich mir dieses oder jenes kaufen kann. Die Methode ist sehr interessant, aber auch ein wenig fraglich: Mir wird gesagt, dass ich einen noch viel größeren und teureren Konsummangel habe und deswegen sei mir geraten, den Zigarettenmangel besser zu verkraften und bloß nicht aufzugeben. Ich konnte mich mit dem Prinzip nur partiell anfreunden.

Fazit

Fast alle Nichtraucher-Apps folgen dem gleichen Prinzip. Sie belohnen, indem sie Besserungen der Gesundheit betonen. Sie erinnern, indem sie jeden rauchfreien Moment dokumentieren. Und manchmal bestrafen sie, indem sie die Konsequenzen des Qualmens aufzeigen.

Auch viele hier nicht vorgestellte Apps arbeiten ähnlich. Man schaltet Erfolge frei und bekommt Ersparnisse vorgerechnet. Letztlich hätte man das alles durch Papier und Bleistift ersetzen können – bis auf die Community-Funktion natürlich. Wenn man der Typ für eine solche Gruppe ist, kann der soziale Aspekt sogar das beste Argument für Nichtraucher-Apps werden.

Auch wenn ich persönlich nicht begeistert bin, würde ich die Apps jedem Raucher empfehlen. Sicher hilft es de facto vielen Rauchern, wenn digitale Errungenschaften das Erfolgzentrum des Gehirns verwöhnen. Und selbst wenn man die Apps durch Analoges ersetzen wollte - wer trägt heute noch Bleistift und Papier bei sich? Außer vielleicht Zigarettenpapier...