

TCZ 31.5.10

Fester Wille als Schlüssel zum Leben ohne Qualm

Heute ist Weltnichtrauchertag – Viele Kursangebote und Hilfen in Thüringen

Weimar/Erfurt. (mar) Eine Frage hören die Experten bei der Thüringer Landesstelle für Suchtfragen immer wieder: „Ich möchte ja gerne mit dem Rauchen aufhören. Aber werde ich dann nicht dick?“ Die Antwort ist ganz einfach: Nein. Bei einem Rauchstopp normalisiert sich die Nahrungsaufnahme im Körper und kurzfristig kann durchaus auch beim Gewicht zugelegt werden. Alle Erfahrungen zeigen aber, dass schon nach wenigen Monaten das Gewicht wieder im normalen Bereich ist.

„Der Schlüssel zu einem Leben ohne Tabakqualm für Frauen wie für Männer ist ein fester Wille“, unterstreichen die Fachleute anlässlich des heutigen Weltnichtrauchertages. Dazu gehören auch Bewegung und gesunde Ernährung. Die positiven Effekte für den Körper und auch zu mehr Wohlbefinden stellen sich dann ganz von alleine ein.

Tabakkonsum ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko in Deutschland. Jeder dritte Erwachsene in Deutschland raucht. Das sind etwa 16 Millionen Menschen. 140.000 Deutsche sterben jedes Jahr vorzeitig an den direkten Folgen des Rauchens.

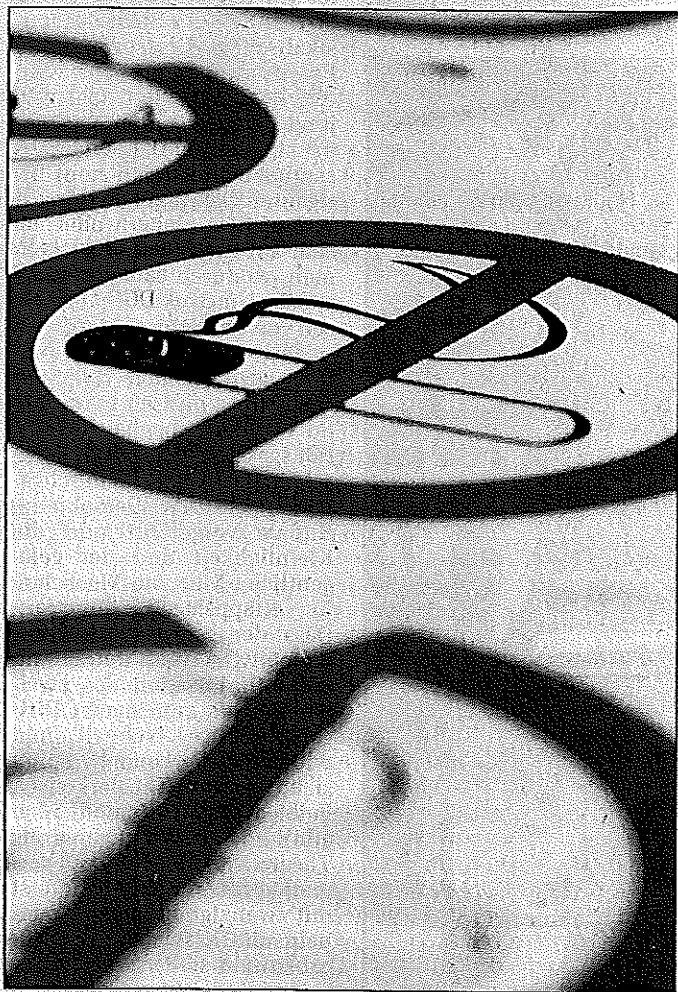
3300 Menschen sterben an den Folgen des Passivrauchens. Der volkswirtschaftli-

che Schaden für die Gesellschaft durch die Kosten des Rauchens ist enorm. Er wird auf 18,8 Milliarden Euro geschätzt.

Zur Sorge Anlass gibt, dass Rauchen unter den 12 bis 17-jährigen Mädchen und Jungen in Deutschland weit verbreitet ist. So rauchen aktuell 54 Prozent der männlichen und 68 Prozent der weiblichen Raucher in dieser Gruppe täglich. Der Anteil rauchender Jugendlicher liegt bei den Jungen bei 15 Prozent und bei den Mädchen bei 16 Prozent. Die erste Zigarette rauchen Jugendliche durchschnittlich mit 13,7 Jahren. Das tägliche Rauchen beginnt durchschnittlich mit 16 Jahren.

In Thüringen bieten Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstellen ein Kursangebot für Raucher, die den Tabakkonsum einstellen wollen. Denn die Erfahrung ist eindeutig: In der Gruppe fällt es vielen leichter, mit dem Qualmen Schluss zu machen, hier kann man sich gegenseitig motivieren, Probleme beim Rauchstopp besprechen und Tipps und Tricks austauschen.

i Nähere Informationen bei der Landesstelle für Suchtgefahren, Arnstädter Str. 50, 99096 Erfurt www.tls-suchtfragen.de



Schluss mit dem Rauchen: Diesen Vorsatz fassen viele Menschen. Erfahrungen zeigen: In einer Gruppe ist er viel leichter durchzusetzen. Foto: ddp

Viele Kinder rauchen passiv

Wissenschaftler stellen erschreckende Studie zum Welt Nichtraucherstag vor

Berlin. (apn) Mehr als 1,7 Millionen Kinder in Deutschland müssen jeden Tag zu Hause Zigarettenqualm einatmen. Das haben Wissenschaftler vom Deutschen Krebsforschungsinstitut herausgefunden.

Die Forscher sagen auch, dass die betroffenen Kinder

häufiger krank werden. Ihre Lungen werden angegriffen, sie bekommen Mittelohrentzündungen und Asthma.

„Kinder sind nicht nur zu Hause, sondern auch an anderen Orten nur unzureichend vor den Schadstoffen des Tabakrauchs geschützt“, warnte die Krebsexpertin Martina

Pötschke-Langer, vor dem Welt Nichtraucherstag am Montag. An diesem Tag wird weltweit daran erinnert, dass Menschen durch das Rauchen schneller sterben können.

Kinder sind besonders stark durch Passivrauchen gefährdet, wenn ihre Eltern im Auto rauchen. Dort könne die

Luft kann so verqualmt sein wie in verrauchten Kneipen.

In Gefahr sind aber auch ungeborene Kinder im Mutterleib. Lediglich ein Viertel der schwangeren Raucherinnen geben ihr Laster auf. 70 Prozent fangen bereits im ersten Jahr nach der Geburt wieder an.

Ha
do
Sk

TLZ 29.5.70