

Kreis Böblingen: Nur wer nicht raucht, kann nicht daran sterben

Die unbequeme Wahrheit: Das Patentrezept zum Nichtraucher-Werden gibt es nicht: Der Weg weg vom blauen Dunst ist meist mühsam. Letztlich muss ihn jeder selbst gehen. Aber nicht ohne Unterstützung: Krankenkassen wie die AOK Stuttgart-Böblingen helfen dabei mit eigenen Kursen.

Kreis Böblingen, den 01.02.2019. Tabak war zu Beginn des 16. Jahrhunderts aus der Neuen Welt importiert worden. Die "trockene Trunkenheit des Tabaks" und die "Sauferei des Nebels", wie das Rauchen anfangs bezeichnet wurde, begann jedoch erst im 17. Jahrhundert Mode zu werden. Das "Tabaktrinken" wurde bei geistiger Arbeit oder zur Entspannung eingesetzt. Man versprach sich dadurch eine verbesserte Konzentrationskraft und eine Schärfung der Gedanken. Bereits Ende des 19. Jahrhunderts erkannte man die Schädlichkeit des Rauchens und beklagte das rasche Ansteigen der Raucherquoten. In der Bundesrepublik Deutschland ist zwischen 1950 und 1975 die Zahl der jährlich konsumierten Zigaretten von rund 500 pro Person auf etwa 2000 angestiegen. Diese Zahlen halten sich seither auf diesem hohen Niveau nahezu konstant. Laut dem Statistischen Bundesamt rauchen übrigens rund 33% der Männer und etwa 27% aller Frauen, Frauen mit steigender Tendenz! Laut einer im Juni und Juli 2018 von der AOK Baden-Württemberg in Auftrag gegebenen Forsa-Umfrage rauchen die Baden-Württemberger durchschnittlich 14 Zigaretten oder Zigarillos pro Tag.

Dem Bericht der Drogenbeauftragten zufolge sterben bundesweit jährlich über 115.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Das Zigarettenrauchen verursacht in der Bundesrepublik jährlich mehr Todesfälle als AIDS, Alkohol, illegale Drogen, Verkehrsunfälle, Morde und Suizide zusammen. Bei den Jugendlichen und jungen Erwachsenen geht der Trend zu orientalischen Wasserpfeifen, sogenannte Shishas, und zu elektronischen Inhalationsprodukten wie E-Zigaretten und E-Shishas, die aber ebenfalls gesundheitsschädliche Substanzen enthalten. Dr. Elisabeth Schöndorf, Pressesprecherin der AOK Stuttgart-Böblingen: „Die Hoffnung der Politik, mit abschreckenden Bildern auf Tabakwaren, Raucher vom Rauchen abzubringen, wird durch die repräsentative Forsa-Studie zerschlagen. 90 Prozent der regelmäßigen Raucher gaben an, die Bilder eher nicht abschreckend zu finden“.

Das Wissen um gesundheitliche Folgen motiviert viele Raucher, den Tabakkonsum aufzugeben. Wie schwer dies ist, wissen die meisten aus eigener Erfahrung. „So versuchen laut einer Erhebung des Deutschen Krebsforschungszentrums 65 % der Raucherinnen und Raucher zum Teil mehrfach, das Rauchen aufzugeben, meist leider ohne Erfolg“, so Schöndorf. „Mit dem Rauchen aufzuhören lohnt sich in jedem Alter“, ergänzt Hildegund Neu-Schaub, Gesundheitsexpertin und Leiterin der Rauchersprechstunde im AOK-Gesundheitszentrum auf dem Flugfeld. Nikotin hat ein hohes und nachhaltiges Abhängigkeitspotential. Deshalb reichen gute Vorsätze und ein starker Wille oft nicht aus. "Hilfreich ist eine gute Vorbereitung, eine effektive Methode, oder die Unterstützung einer Gruppe", sagt Neu-Schaub, die selbst schon viele heutige Nichtraucher auf ihrem Weg begleitet hat.

Infos zu Rauchersprechstunden und Kursen, die eine unterstützende Begleitung in ein nikotinfreies Leben bieten, gibt es bei der AOK unter 07031 30690-21.

**AOK – Die Gesundheitskasse
Stuttgart-Böblingen**
Bezirksdirektion der AOK Baden-Württemberg

Die AOK Baden-Württemberg versichert über 4,4 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 18 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg unter:
www.aok-bw.de

**AOK Baden-Württemberg
Bezirksdirektion
Stuttgart-Böblingen
Pressestelle**

Presselstraße 19
70191 Stuttgart

Telefon 0711 2069-1025

Telefax 0711 2069-91-1026

E-Mail wassiliki.babel@bw.aok.de

www.aok-bw-presse.de/stuttgart-boeblingen