

Weltnichtrauchertag – „Lass Dich nicht einwickeln“

31.05.2012, 12:26 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V.*
Presseagentur: *ART.media Public Relations*



„Lass Dich nicht einwickeln!“ ist das diesjährige Motto des Weltnichtrauchertages, der seit über 20 Jahren alljährlich am 31. Mai statt findet. Der Fokus liegt in diesem Jahr auf der Tabakindustrie, die als Einzige Gewinn aus der ganzen Sache erzielt. Jährlich sterben deutschlandweit 110.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums und weitere 3.300 Nichtraucher, die durch Passivrauchen erkranken.

Obwohl bekannt ist, dass Nikotin in seiner reinen Form giftig ist – eine Zigarette enthält zwischen 0,1 und 0,4 Milligramm – rauchen rund 27 Prozent der Deutschen. Rauchen kann nicht nur HerzKreislauf- und Atemwegserkrankungen sondern auch Krebs begünstigen.

„Die meisten Raucher fürchten die mit dem Aufhören einhergehenden Nebenerscheinungen wie Gewichtszunahme, Ruhelosigkeit, Schlafstörungen, Entzugserscheinungen, Konzentrationsschwierigkeiten etc.. Mit einem ernsthaften Willen und der richtigen Methode kann aber jeder mit dem Rauchen aufhören“ so Prof. Kleine-Gunk, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging-Medizin e.V. (GSAAM).

Die „Schlusspunkt-Methode“ wird von den meisten Rauchern gewählt, da sie als effektiv und besonders wirksam gilt. Das fanden zumindest Studien heraus. Bei dieser Methode wird ein festes Datum bestimmt an dem aufgehört wird. Es wird empfohlen diese Entscheidung Freunden, Kollegen und der Familie mitzuteilen, damit einem dann keine Zigarette mehr angeboten wird. Es sollten auch Gewohnheiten, die mit dem Rauchen einhergingen, verändert werden vor allem in der ersten Entwöhnungsphase.

Wer nicht gleich radikal von einem auf den anderen Tag aufhören will, sollte die tägliche Anzahl an Zigaretten systematisch reduzieren. Somit wird die Nikotinabhängigkeit langsam vermindert, was wiederum das endgültige Aufhören erleichtert, da die Entzugserscheinungen schwächer ausfallen. Stark Nikotinabhängige können in der Übergangsphase Nikotinpflaster oder Nikotinkaugummis verwenden. Diese kleinen Hilfsmittel ermöglichen dem Raucher in typischen Situationen, wie z.B. der Griff zur Zigarette nach dem Essen, darauf zu verzichten und vereinfachen auch die psychische Entwöhnung. In speziellen Nichtraucherkursen kann man auch die Techniken erlernen, die einen den Umgang mit der psychischen Entwöhnung erleichtern. Vielen hilft bei diesen Kursen vor allem der Austausch mit Gleichgesinnten – man unterstützt sich gegenseitig und kann Probleme gemeinsam lösen.

Eine Methode die in den letzten Jahren aufgekommen ist und immer mehr eingesetzt wird, ist die Akupunktur. Dabei werden dem Raucher feine Nadeln in die „Anti-Suchtunkte“, die sich hauptsächlich am Ohr befinden, gestochen. Die beruhigende Wirkung der Akupunktur soll die Entzugssymptomatik sowie die Suchtintensität lindern und auch die Rückfallgefahr reduzieren.

Bei der Phase der aktiven Entwöhnung sprechen die Mediziner von sechs Monaten. Gefolgt wird diese von der Erhaltungsphase. In dieser Phase kostet es den ehemaligen Raucher nur noch einen geringen Aufwand an Überwindung nicht rückfällig zu werden. Der Zeitraum nachdem die meisten dauerhafte Nichtraucher bleiben und nicht mehr rückfällig werden beträgt ungefähr fünf Jahre.

Portrait

Über die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V.:

Die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V. (GSAAM) ist die größte europäische Anti-Aging Gesellschaft mit über 1000 Mitgliedern. Sie ist national- und international tätig und pflegt enge Kooperationen mit europäischen- als auch weltweit agierenden Fachgesellschaften. Der Präsident der GSAAM ist Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk. Die Aufgaben ergeben sich durch die Aufklärung und Erforschung physiologischer Alterungsprozesse sowie die Beschreibung medizinischer Verfahren und die Vorstellung von Arzneimitteln zur Verzögerung der Alterungsprozesse mit Verbesserung der Organgesundheit. Des Weiteren werden Untersuchungssysteme zur Früherkennung gesundheitlicher Risiken (z.B. Herz- Kreislauferkrankungen, Schlaganfall, Osteoporose, Krebserkrankungen, Demenzformen) mit entsprechenden Verfahren der Prävention entwickelt. Ein wichtiger Aspekt der Arbeit ist die Entwicklung von Kriterien und Standards für eine Qualitätssicherung (Qualitätsmanagement) in der Präventions- und Anti-Aging Medizin und die Förderung der bundesweiten Weiterbildung.

News-ID: 636588 • Views: 1632 (Stand: 09.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/636588/Weltnichtrauchertag-Lass-Dich-nicht-einwickeln.html>