



Präsentiert Modellzigarette zum Ausdampfen: STGKK-Obfrau Verena Nussbaum (li.) und STGKK-Generaldirektorin Andrea Hirschenberger mit Gesundheitslandesrat Christopher Drexler.



Bestens beraten: Die Expertinnen der STGKK informierten eingehend über die Möglichkeiten zur Tabakentwöhnung.



Gut besucht: Der STGKK-Stand am Eisernen Tor in Graz war nicht nur während der Pressekonferenz gut besucht.

Weltnichtrauchertag 2014: Aufatmen mit der STGKK

„Aufatmen rechnet sich“, lautete das Motto, mit dem die Steiermärkische Gebietskrankenkasse an einem Infotag in der Grazer Innenstadt auf die Vorteile des Rauchstopps aufmerksam gemacht hat.

Die Zahlen sind alarmierend: Jedes Jahr sterben rund 14.000 Österreicherinnen und Österreicher an Krankheiten, die mit dem Rauchen im direkten Zusammenhang stehen. Raucher sterben im Durchschnitt zehn Jahre früher als Nichtraucher. „Unter allen EU-Staaten sind wir trauriger Spitzenreiter beim Anteil der jugendlichen Raucher, dafür europaweites Schlusslicht bei der Tabakprävention – so kann es einfach nicht bleiben!“, betont STGKK-Obfrau Verena Nuss-

baum im Hinblick auf aktuelle Studien. Nussbaum wie auch Gesundheitslandesrat Christopher Drexler sind sich einig: Ein generelles Rauchverbot in der Gastronomie, wie in vielen Ländern bereits umgesetzt, ist das Gebot der Stunde. „Tabakkonsum ist ein Risiko-

faktor für sechs der acht Haupttodesursachen auf der Welt“, erklärt STGKK-Generaldirektorin Andrea Hirschenberger. „Die STGKK bietet seit vielen Jahren erfolgreiche Tabakentwöhnseminare an, die international anerkannt und wissenschaftlich fundiert sind. 5000 Personen

konnten wir seit 2007 bei uns begrüßen, zwei von drei sind nach den Seminaren rauchfrei“, unterstreicht Hirschenberger. Die Tabakpräventionsstrategie Steiermark wird von der STGKK und dem Land Steiermark in Auftrag gegeben und finanziert sowie von Vivid – der Fachstelle für Suchtprävention – koordiniert.

Anschauliche Beispiele in der Grazer Innenstadt

Am 27. Mai konnten sich Aufhörwillige bei einem großen Informationszelt in der Grazer Innenstadt über die zahlreichen Entwöhnangebote der STGKK informieren. Neben Gratis-Kohlenmonoxidmessungen der Atemluft konnte man sich direkt zu „Rauchfrei in 6 Wochen“-Seminaren anmelden, bei einem Gewinnrechner seinen persönlichen Gewinn an Gesundheit, Le-

benszeit und Geld ermitteln, im Online-Programm „Der Tabakkörper“ einen direkten Vergleich von Rauchern und Nichtrauchern anstellen oder anhand einer überdimensionalen Modellzigarette (siehe Foto) einige giftige Inhaltsstoffe des Tabakrauchs nachvollziehen. Die Überraschung war bei vielen Besuchern groß, dass im Tabakrauch giftige Chemikalien entstehen, die sonst in Nagellackentferner, Rattengift, Batterien, Autoreifen oder aggressiven Putzmitteln enthalten sind. Besonders eindrucksvoll war der Einsatz einer Wärmebildkamera zur Ermittlung von arteriellen Verengungen in den Fingerspitzen bereits nach einer Zigarette. Nach dem Tabakkonsum wurden an den Fingerspitzenoberflächen bis zu vier Grad kühlere Temperaturen gemessen als davor. Auch dieses Jahr gab es wieder ein

Gewinnspiel, wo es Lebensmitteltgutscheine der Firma Spar sowie einen Fitnessstest (Spiroergometrie inkl. Lungenfunktionsstest) des forum energetix in Leibnitz zu gewinnen gab. 20 Anmeldungen zu Seminaren konnten direkt am Stand vereinbart werden, Hunderte

Beratungen und Kohlenmonoxidmessungen wurden durchgeführt und der eine oder andere Passant zumindest zum Nachdenken bewegt, sein Rauchverhalten in Zukunft zu ändern.

Bernhard Stelzl

Aufatmen rechnet sich

- Ausgangswerte: Ein Jahr rauchfrei, Konsum: eine Packung (20 Zigaretten) täglich / Kosten: € 4,50
- » 7.300 Zigaretten nicht geraucht;
 - » € 1.640,- erspart;
 - » Weg als Nichtraucher: 613,2 m (alle nichtgerauchten Zigaretten nebeneinander);
 - » 21.900 Minuten erspart, 15,21 Tage (Rauchdauer von drei Minuten/Zigarette);
 - » 60 g Kondensat/Teer und Kohlenmonoxid nicht aufgenommen.

Hier geht's zum Gewinnrechner: www.endlich-aufatmen.at/rechner



„Rauchfrei in 6 Wochen“ – Termine (weitere Termine auf www.stgkk.at/tabakentwoehnung)

Ort	Räumlichkeit	Tag	Start	Ende	Zeit
Graz	STGKK, Friedrichgasse 18, 8010 Graz, MVB 322	Mi	20.08.14	24.09.14	17:30
Graz	STGKK, Friedrichgasse 18, 8010 Graz, GRO 524	Di	26.08.14	30.09.14	17:30
Graz	STGKK, Friedrichgasse 18, 8010 Graz, GRO 524	Do	11.09.14	16.10.14	17:30

Ab einer Mindestteilnehmeranzahl von 6 Personen ist ein Seminar auch in Ihrem Betrieb oder Gemeinde möglich. Weitere Termine unter www.stgkk.at/tabakentwoehnung. „Rauchfrei in 6 Wochen“-Stammtisch: STGKK Graz, Friedrichg. 18, 8010 Graz

Information u. Anmeldung:
STGKK-RaucherInnen-Helpline 0316/8035 1919
oder raucherhelpline@stgkk.at



Fotos: STGKK; Firma freud - Getty Images International (l/r)

STGKK-Internet-Entwöhnung im frischen Gewand



Tabak-Entwöhnangebote im Internet sind deshalb so wertvoll, da sie eine breite Bevölkerung erreichen, kaum Kosten für die Teilnehmer bringen und ohne Wartezeit sofort zur Verfügung stehen. Um das Entwöhnangebot der STGKK zu erweitern und vor allem junge Personen anzusprechen, gibt es seit 2009 das Programm „Endlich aufatmen“. Im April erschien das Programm im neuen Design. Einfach anmelden und schon werden Sie durch acht interaktive Mails auf Ihrem Weg zur Rauchfreiheit unterstützt. Außerdem können Sie im Blog des Rauchfrei-Telefons über Ihre Erfahrungen berichten und sich mit anderen austauschen. Weiters sind auch viele aktuelle Informationen und Fakten zum Rauchen, Passivrauchen und Rauchstopp auf der Website zu finden. Natürlich finden Sie auch viele Tipps und Tricks zur Rauchstoppunterstützung. Profitieren Sie vom Gewinnrechner, der Ihnen ausrechnet, wie viel Teer, Zeit, Geld etc. Sie sich und Ihrer Lunge durch einen Rauchstopp sparen können oder bereits eingespart haben! www.endlich-aufatmen.at