



Gemeinsam für den Rauchstopp:
STGKK-Obfrau Verena Nussbaum, Gesundheitslandesrat Christopher Drexler und VIVID-Geschäftsführerin Claudia Kahr (v.li.).

Rauchstopp rettet Leben!

Zum Welt Nichtrauchertag am 31. Mai präsentierte die Steiermärkische Gebietskrankenkasse am Grazer Tummelplatz ein spektakuläres „begehbare Lungenmodell“. Trauriger Hintergrund: In Österreich stirbt nach wie vor jede Stunde ein Mensch an den Folgen des Rauchens, und Jugendliche greifen bei uns besonders oft zum Glimmstängel.

Österreich ist, was das Rauchen betrifft, Spitzenreiter oder Schlusslicht – je nach Sichtweise. Ganz vorne befinden wir uns bei den jugendlichen Rauchern. Obwohl deren Zahl nach neuesten Studien rückläufig ist, liegt Österreich immer noch im internationalen Spitzenfeld: Knapp 14 Prozent der Schülerinnen und 19 Prozent der Schüler rauchen täglich. Zählt man die Gelegenheitsraucher dazu, liegt der Raucheranteil der 17-Jährigen bei fast 30 Prozent. „Neben den bewährten Tabakentwöhn-Angeboten muss unser Hauptaugenmerk darauf gerichtet sein, dass junge Menschen erst gar nicht mit dem Rauchen beginnen. Hier ist vor allem Bewusstseinsbildung nötig, die STGKK setzt daher verstärkt auf Präventionsarbeit in Schulen. Besonders wichtig wäre aus

meiner Sicht die Anhebung des gesetzlichen Bezugsalters für Tabakwaren von 16 auf 18 Jahre, wie es in den meisten europäischen Ländern längst üblich ist“, forderte demzufolge STGKK-Obfrau Verena Nussbaum und warnte eindringlich: „Mit jedem Atemzug nimmt ein Raucher 4.800 verschiedene Substanzen auf, davon 250 giftige und 90 krebserregende Stoffe.“ Was für ein Wunderwerk der menschlichen Natur von diesen unterschiedlichen Giften geschädigt wird, zeigte eindrucksvoll ein eigens für den Welt Nichtrauchertag herangeschafftes überdimensionales Lungenmodell: In der knapp sechs Meter langen naturalistischen „Skulptur“ wurden am Tummelplatz in der Grazer Innenstadt die vielen Krankheitsbilder auf eindringliche Weise plastisch dargestellt.

Zehn verlorene Jahre

In Österreich stirbt jede Stun-

de ein Mensch an den Folgen des Rauchens. Durchschnittlich liegt die Lebenserwartung von Rauchern zehn Jahre unter jener von Nichtrauchern. Trotz dieser erschütternden Fakten hinkt Österreich beim Nichtraucher-Schutz hinter dem europäischen Durchschnitt weit hinterher und bildet das Schlusslicht vergleichbarer Staaten, was Gesundheitslandesrat Christopher Drexler anspricht: „Ich bin seit Langem ein Verfechter des absoluten Rauchverbots in der Gastronomie, das ja mit Mai 2018 in Österreich endlich kommt, damit schließen wir an den Standard der westlichen Welt an. Auch wenn jemand nicht komplett mit dem Rauchen aufhört, wird er sicherlich weniger rauchen.“

Punktgenaue Unterstützung

Die STGKK bietet gemeinsam mit dem Land Steiermark und VIVID, der steirischen Fachstelle für Suchtpräven-



„Begehbare Lunge“: Zum Welt Nichtrauchertag zeigte die STGKK eindrucksvoll, was Rauchen anrichten kann.

Foto: STGKK/Wien

„Rauchfrei in 6 Wochen“-Seminare für Erwachsene (weitere Termine auf www.stgkk.at/tabak)

Ort	Räumlichkeit	Tag	Start	Ende	Zeit
Bruck an der Mur	Praxis dibebe, Brandstetterstraße 16, 8600 Bruck	Do	06.10.16	10.11.16	18:00
Deutschlandsberg	STGKK, Fabrikstraße 10, 8530 Deutschlandsberg	Do	06.10.16	10.11.16	18:00
Fürstenfeld	LKH Fürstenfeld, Krankenhausgasse 1, 8280 Fürstenfeld	Do	29.09.16	03.11.16	17:30
Graz	STGKK, Friedrichgasse 18, 8010 Graz	Mo	22.08.16	26.09.16	17:30
Graz	STGKK, Friedrichgasse 18, 8010 Graz	Mi	31.08.16	05.10.16	17:30
Graz	STGKK, Friedrichgasse 18, 8010 Graz	Di	20.09.16	25.10.16	17:30
Hartberg	STGKK, Rössvarstraße 68, 8230 Hartberg	Di	30.08.16	04.10.16	18:00
Knittelfeld	LKH Knittelfeld, Gaalerstraße 10a, 8720 Knittelfeld	Di	20.09.16	25.10.16	17:30
Leibnitz	INTHEGES, Rüsthausgasse 2, 8430 Leibnitz	Do	29.09.16	03.11.16	19:00
Leitring	Ord. Dr. Johann Holler, Dr. Billroth-Weg 66, 8430 Leitring	Mi	07.09.16	12.10.16	18:00
Liezen	STGKK, Ausseer Straße 42a, 8940 Liezen	Mo	19.09.16	24.10.16	18:00
Mürzzuschlag	STGKK, Sparkassenplatz 3, 8680 Mürzzuschlag	Mo	26.09.16	31.10.16	18:30
Voitsberg	STGKK, C.v.-Hötendorfstraße 48, 8570 Voitsberg	Mo	03.10.16	27.10.16	18:30
Weiz	Ord. Dr. Herbert Ederer, Marburger Straße 29, 8160 Weiz	Mi	14.09.16	19.10.16	18:00

Ab einer Mindestteilnehmeranzahl von 6 Personen ist ein Seminar auch in Ihrem Betrieb oder Ihrer Gemeinde möglich. Weitere Termine unter www.stgkk.at/tabak.

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



tion, maßgeschneiderte Unterstützung auf dem Weg in die Rauchfreiheit. In den erfolgreichen „Rauchfrei in 6 Wochen“-Seminaren werden die Teilnehmer in Kleingruppen von den Vorteilen eines Rauchstopps überzeugt. Der Selbstbehalt beträgt 30 Euro, der Rest wird von der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse und vom Gesundheitsressort des Landes Steiermark finanziert. Die Erfolgsquote ist beachtlich: 61 Prozent der Teilnehmer sind auch nach

einem Jahr noch rauchfrei! Speziell die Jugend gilt es von einem Rauchstopp zu überzeugen. Claudia Kahr, Geschäftsführerin von VIVID: „Botschaften sollen auch die Sprache von Jugendlichen und jungen Erwachsenen sprechen. Ein Zugang dazu ist eine App für Smartphones, die das Gesundheitsministerium erstellen ließ. Die App funktioniert nach dem Vorbild von „Quizduell“ und beinhaltet 464 Fragen zum Thema Tabak.“

Hausberger/Czar

Wunderwerk Lunge: Wussten Sie, dass ...

- » ... sich die Lunge über 20.000-mal am Tag bewegt?
- » ... die Lunge bis zu 20.000 Liter Luft pro Tag aufnimmt?
- » ... die Oberfläche der Lunge der eines Tennisplatzes entspricht?
- » ... die Lungenfunktion zwischen 16 und 17 Uhr am besten ist?
- » ... der Weltrekord im Apnoetauchen (ohne Sauerstoffflasche) bei 21 Minuten und 33 Sekunden liegt?
- » ... ein Raucher mit jedem Zug 4.800 Substanzen aufnimmt?
- » ... von diesen 4.800 Substanzen 250 giftig sind?
- » ... und weitere 90 krebserregend?

Foto: STGKK

Unsere Gewinner



Gutscheine im Wert von 500,- Euro vom OBI Markt Graz Mitte, um so richtig „loszugarteln“, verlosteten wir in der letzten Ausgabe der XUND. Das Glückseliger suchte sich dieses Mal Monika Diethardt aus Graz aus. Auf unserem Foto sehen Sie die Gewinnerin mit OBI-Markt-Graz-Mitte-Leiter Markus Jäger und Dieter Hausberger von der STGKK. Die Buchpreise aus dem Gewinnspiel der letzten Ausgabe gingen an Karina Deutscher aus Unterpurkla, Josef Koller aus Krieglach, Christa Hierzenberger aus Leoben, Margareta Roßmann aus Wolfsberg und Gabi Schönherr aus Seckau. Die Redaktion gratuliert den Gewinnern wie immer herzlich und lädt zu einem neuerlichen Gewinnspiel (siehe Seite 2) ein. Machen Sie mit, es zahlt sich aus!