



Ausdämpfen, bitte!

Gründe gäbe es viele, mit dem Rauchen aufzuhören oder – besser noch – gar nicht erst anzufangen. Trotzdem führt Österreich die unrühmliche internationale Statistik rauchender Jugendlicher an. Anlässlich des Weltnichtrauchertages Ende Mai wurde deshalb wieder eindringlich auf die Notwendigkeit eines „Rauchstopp“ hingewiesen.

Man kann es ruhig als alltäglichen „normalen Wahnsinn“ bezeichnen: 300.000 Zigaretten werden in der Steiermark pro Stunde geraucht. Mit der unangenehmen Folge, dass jede Woche österreichweit rund 150 Menschen infolge ihres Tabakkonsums vorzeitig versterben – in etwa gleich viele Opfer, wie der Germanwings-Kopilot vor

» Mit Freiheit hat Rauchen nicht das Geringste zu tun: Der Wirkstoff Nikotin gelangt binnen weniger Sekunden ins Gehirn und macht körperlich abhängig. «
 Andrea Hirschenberger, STGKK-Generaldirektorin

Kurzem mit in den Tod riss, allerdings Woche für Woche. Ein Wahnsinn hier, genauso ein Wahnsinn dort ... Mit aufrüttelnden Zahlen wie diesen unterstrich der Grazer Univ.-Prof. Dr. Hellmut Sa-

monigg anlässlich des Weltnichtrauchertags die Notwendigkeit, im Kampf gegen das Rauchen nicht nachzulassen. Im Gegenteil, denn Österreich erweist sich in einschlägigen Statistiken leider als Spitzen-

reiter. Bei den Jugendlichen, die mindestens einmal pro Woche zur Zigarette greifen, führt Österreich vor Tschechien, Ungarn und Italien: 25 Prozent der Burschen und 29 Prozent der Mädchen (jeweils 15 Jahre alt) können hierzu-lande den Griff zum Glimmstängel nicht lassen. Eigentlich müsste man ja sagen, sie wollen ihn nicht lassen. Denn, so Samonigg, Onkologe und Gründer der Nichtraucher-

Sieben gute Gründe für einen „Rauchstopp“

- Nichtraucher sind unabhängiger:** Sie müssen nicht ständig auf die nächste Möglichkeit schießen, Zigaretten rauchen zu dürfen oder kaufen zu können.
- Nichtraucher fahren öfter auf Urlaub:** Wer eine Packung Zigaretten täglich raucht, der „verbrennt“ nicht nur über 7.000 Stück pro Jahr, sondern gleichzeitig mehr als 1.800 Euro.
- Nichtraucher ersparen ihrem Körper eine**

- Kaffeetasche Teer pro Jahr:** Wer ein Jahr lang 20 Zigaretten täglich raucht, sammelt den Inhalt einer Tasse Teer in seiner Lunge an!
- Nichtraucher schlafen besser:** Studien haben bewiesen, dass Rauchen die Tiefschlafphasen verkürzt.
- Nichtraucher leben durchschnittlich um zehn Jahre länger:** Aufgrund des Rauchens sterben pro Jahr weltweit mehr Menschen als durch Verkehrsunfälle, Alkohol, Drogen,

- AIDS und Brände zusammen! Damit ist das Rauchen die häufigste vermeidbare Todesursache der Welt.
- Nichtraucher küsst man lieber:** Braun oder gelb eingefärbte Zähne? Dazu noch schlechter Atem? Nicht wirklich ansprechend!
- Nichtraucher haben mehr Spaß am Sex:** Rauchen fördert Impotenz und beeinträchtigt die Spermienqualität.

Fotos: STGKK

Gemeinsam für einen Rauchstopp: Univ.-Prof. Hellmut Samonigg, Initiator der Aktion „Don't smoke“, STGKK-Generaldirektorin Andrea Hirschenberger und Gesundheits-Landesrat Christopher Drexler (v.li.).

Initiative „Don't smoke“, Rauchen gelte als schick und dessen Risiken würden von den Jugendlichen deshalb bewusst in Kauf genommen. Mit dem Argument, später ja wieder damit aufhören zu können. Aber was, so die berechtigte Frage des Professors, wenn man nicht mehr aufhören könne?

Erfolgreiche „Rauchfrei in 6 Wochen“-Seminare

In diese Kerbe schlug die Generaldirektorin der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse, Hofrätin Andrea Hirschenberger: „Rauchen ist äußerst ungesund, trotzdem wird geraucht. Das ist für uns ein Anlass, noch mehr aufzuklären.“ Zum Weltnichtrauchertag



schichte die STGKK deshalb eine Oldtimer-Straßenbahn auf das Netz der Graz Linien. In dem Fahrzeug wurde über die Gefahren des Rauchens informiert. Gleichzeitig wurde aufhörwilligen Rauchern ein Angebot gemacht: „Rauchfrei in 6 Wochen“. Mit diesen Seminaren bietet die STGKK ein wirkungsvolles Instrument, um den Griff zur Zigarette dauerhaft bleiben zu lassen. Seit dem Jahr 2007 haben sich auf diese Weise bereits

Unterwegs für einen Rauchstopp: Oldie-Bim am Weltnichtrauchertag.

mehr als 6000 Menschen helfen lassen – mit respektablem Erfolg: „Die Erfolgsquote liegt ein Jahr nach Seminarende bei 61 Prozent, auch international gesehen ein Spitzenwert“, freute sich Hirschenberger. Gesundheitslandesrat Christopher Drexler ging anlässlich der Pressekonferenz zum Weltnichtrauchertag auf das von der Bundesregierung in einen Gesetzesentwurf ge-

gossene Rauchverbot in der Gastronomie ein: „Österreich befindet sich auf dem Weg in den Kreis der entwickelten Länder, weil Gaststätten ab 2018 rauchfrei werden“, kommentierte er. Gleichzeitig forderte er, das Mindestalter für den Kauf von Zigaretten von 16 auf 18 Jahre anzuheben, wie im Großteil der EU üblich.

Reinhard Czár

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

Ort	Räumlichkeit	Tag	Start	Ende	Zeit
Graz	STGKK, Friedrichgasse 18, 8010 Graz, MVB 322	Mi	19.08.15	23.09.15	17:30
Graz	STGKK, Friedrichgasse 18, 8010 Graz, GRO 524	Do	27.08.15	01.10.15	17:30
Graz	STGKK, Friedrichgasse 18, 8010 Graz, GRO 524	Mo	14.09.15	19.10.15	17:30
Murau	Rathaus Murau, Raffalplatz 10, 8850 Murau, Sitzungssaal	Di	01.09.15	06.10.15	18:00
Thal	Marktgemeindeamt Thal, Am Kirchberg 2, 8051 Thal	Mo	14.09.15	19.10.15	18:00
Eichkögl	Gemeindeamt, 8322 Eichkögl 30	Di	15.09.15	20.10.15	18:00
Leibnitz	INTHEGES, Rüsthausgasse 2, 8430 Leibnitz	Do	17.09.15	22.10.15	19:00
Bruck	Praxis di bebe, Brandstetterstraße 16, 8600 Bruck	Mo	21.09.15	27.10.15	18:30
Voitsberg	STGKK Voitsberg, C.v.-Hätzendorfstraße 48, 8570 Voitsberg	Mo/Di	21.09.15	27.10.15	18:30
Hartberg	STGKK Hartberg, Ressorvarstraße 68, 8230 Hartberg	Di	22.09.15	27.10.15	18:00
Deutschlandsberg	STGKK, Fabrikstraße 10, 8530 Deutschlandsberg	Do	24.09.15	29.10.15	18:00
Leoben	STGKK Leoben, Mühltaler Straße 22, 8700 Leoben	Di	06.10.15	10.11.15	18:30

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

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

