

Sieben Wochen BEWUSST(er)

Faktencheck Rauchen

„Ein leidenschaftlicher Raucher, der immer von der Gefahr des Rauchens für die Gesundheit liest, hört in den meisten Fällen auf - zu lesen.“ (Sir Winston Churchill)

Die Bevölkerung teilt sich in Raucher und Nichtraucher. Die Nichtraucher tendieren hin und wieder dazu, missionieren zu wollen und verärgern mit ihren (gut gemeinten) Ratschlägen und Forderungen ihre rauchenden Mitmenschen. Zielführend ist das „Missionieren“ nur selten, da sich die meisten Raucher über die Schäden sehr wohl klar sind.

Die Tabakpflanze ist in Europa seit vielen hundert Jahren bekannt. Die Einstellung zum Rauchen ist immer einem Wandel unterlegen gewesen. Den intensivsten Wandel konnte man miterleben, seit es das Nichtraucherschutzgesetz (2007) gibt.

Warum Menschen rauchen, ist sehr unterschiedlich. Interessant ist es sicher, sich selbst zu hinterfragen, was einen am Konsum festhalten lässt. Welche Bedürfnisse werden gestillt bzw. warum ist es so schwer, wieder aufzuhören. Nikotin gehört zu den Stoffen mit dem höchsten Suchtpotenzial. Das heißt, dass der Einstieg in die Sucht relativ schnell erfolgt und der Ausstieg aus dem Konsum entsprechend schwierig ist.

Die Aktion „Sieben Wochen BEWUSST(er)“ möchte Sie ermuntern, Ihren Tabakkonsum kritisch zu betrachten und ihn zu reduzieren bzw. tatsächlich einen Rauch-Stopp einzulegen. Auf der Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (<https://challenge.rauchfrei-info.de/>) gibt es hilfreiche Tipps und Unterstützungsmöglichkeiten. Gerne können Sie sich auch bei den Mitarbeiterinnen der Drogen- und Suchtberatungsstelle beraten lassen.

Sollte Ihnen eine Abstinenz eine zu große Hürde sein, versuchen Sie es mit einer Reduktion. Vielleicht kann auf die selbstverständliche Zigarette zum Kaffee oder Tee verzichtet werden. Neben den Vorteilen für Ihre Gesundheit schützen Sie auch Ihre Mitmenschen, sind ein gutes Vorbild für Kinder und Jugendliche und sind am Umweltschutz beteiligt (<https://unfairtobacco.org/tabak-zerstort-umwelt-und-klima/#/>).

Super, wenn Sie sich für einen Rauch-Stopp entschieden haben! Und immer daran denken: Belohnen Sie sich mit etwas Schönerem dafür – irgendwo müssen Sie ja mit dem eingesparten Geld hin!

Martina Engelhard-Oxe

Fachstelle für Suchtprävention
Drogen- und Suchtberatungsstelle
Haldensleben

03904 6685850
praevention-hdl@web.de

Marieluise Brauer & Janina Pfennig

Amt für Gesundheit und
Verbraucherschutz
SB Öffentlicher Gesundheitsdienst

03904 7240-2551
gesundheit@landkreis-boerde.de