

Endlich Nichtraucher

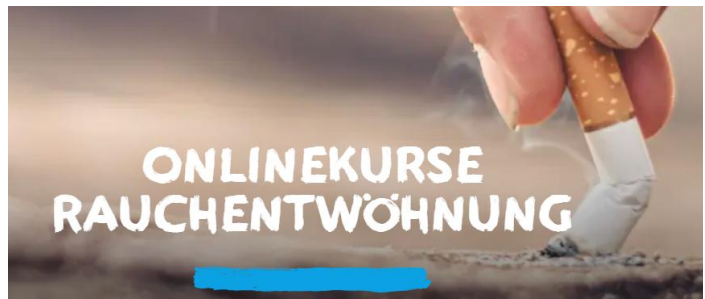
Auf der Baustelle, in der Werkstatt oder unterwegs zum nächsten Kunden – der Arbeitsalltag ist oft hektisch und manchmal nervenaufreibend.

Da greifen viele zwischendurch zur Zigarette. Doch was kurzfristig beruhigt, schadet langfristig. Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, aufzuhören.

Nikotin greift den Körper an – ab dem ersten Zug. Rauchen zählt neben unzureichender Bewegung und ungesunder Ernährung zu den größten Bedrohungen für unsere Gesundheit. Laut dem Bundesministerium für Gesundheit sterben in Deutschland jedes Jahr rund 127.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums – mehr als durch Alkohol, Drogen und Verkehrsunfälle zusammen. Tabak schädigt fast jedes Organ, verursacht Krebs, Herzinfarkte und chronische Atemwegserkrankungen (COPD). Trotz der bekannten Risiken greift etwa jeder dritte Erwachsene in Deutschland regelmäßig zur Zigarette. Ein Rauchstopp lohnt sich in jedem Alter, betont Prof. Dr. med. Carl-Peter Criée, Vorsitzender der Deutschen Atemwegsliga (DAL): „Lungenzellen erneuern sich ständig und die Lunge ist sogar in der Lage, sich zu einem gewissen Grad selbst zu reparieren.“ Durch den Rauchverzicht wird das Risiko für Krebs- und Lungenerkrankungen deutlich reduziert.

Unterstützungsangebote zur Rauchentwöhnung

„Ebenso lässt sich die Gefahr eines Myokardinfarkts oder Schlaganfalls durch die Tabakentwöhnung signifikant senken“, sagt Prof. Criée. Laut dem Experten haben rund 70 Prozent aller Raucherinnen und Raucher den Wunsch, nicht mehr zum Tabak zu greifen.



Die meisten schaffen es jedoch nicht ohne entsprechende Unterstützungsangebote: „Wir

beobachten dies vor allem bei Patientinnen und Patienten, die im Krankenhaus aufgenommen werden. Aktuelle Zahlen zeigen, dass rund ein Drittel von ihnen raucht“, so Prof. Criée. „Daher begrüßen wir es, wenn Krankenkassen vermehrt Nichtraucherurse anbieten. Die Instrumente und Methoden sind da, um vielen Menschen ein rauchfreies – und

damit in der Regel auch längeres, gesünderes Leben zu ermöglichen.“

Die IKK classic unterstützt dabei, den inneren Schweinehund an die Leine zu nehmen – mit vielen Angeboten rund um die Rauchentwöhnung – digital oder vor Ort.

Auf der Webseite der IKK classic finden Sie viele Tipps und Angebote rund um den Rauchstopp: **ikk-classic.de/schweinehund**

