

Welt Nichtrauchertag – „Lass Dich nicht anmachen“

Das diesjährige Motto des Welt Nichtrauchertages, der seit über 20 Jahren alljährlich am 31. Mai statt findet, lautet „Lass Dich nicht anmachen!“. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hatte diesen Tag erstmals 1987 ins Leben gerufen. Der Fokus in diesem Jahr liegt auf der Tabakwerbung bzw. der Durchsetzung eines umfassenden Tabakwerbeverbotes auch in Deutschland.

Bereits 2003 hat sich Deutschland mit der Unterzeichnung des WHO-Rahmenabkommens zur Eindämmung des Tabakkonsums zur Einführung eines konsequenten Tabakwerbeverbotes verpflichtet. Nachgekommen wurde dieser Verpflichtung allerdings bisher nicht. Ziel des diesjährigen Welt Nichtrauchertages ist es deshalb aufzuzeigen, dass Deutschland verpflichtet ist das umfassende Tabakwerbeverbot einzuführen um somit die Bevölkerung vor den gefährlichen Botschaften der Tabakindustrie zu schützen.

Auch der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging-Medizin e.V. (GSAAM) ist es wichtig, dass die Bevölkerung über die Folgen des Rauchens umfassend aufgeklärt wird. „Es gibt rund 19 Millionen Raucher in Deutschland. 140.000 von ihnen sterben jährlich an den Folgen des Tabakkonsums und ca. 3.400 Nichtraucher durch Passivrauchen“ so Prof. Kleine-Gunk, Präsident GSAAM. „Grundlegend für die Raucherentwöhnung ist ein freiwilliger und fester Entschluss. Davon sollte einen auch nicht die Furcht vor eventuellen Nebenwirkungen, wie Ruhelosigkeit, Gewichtszunahme, Schlafstörungen oder Entzugerscheinungen abhalten. Mit der richtigen Methode gelingt es jedem, mit dem Rauchen aufzuhören“ so Kleine-Gunk weiter.

Die Akupunktur ist dazu eine Methode, die in den letzten Jahren aufkam und auch vermehrt eingesetzt wird. Feine Nadeln werden dem Raucher dabei in die „Anti-Suchtpunkte“ – sie befinden sich hauptsächlich an den Ohren – gestochen. Dadurch soll die Suchtintensität sowie die Entzugssymptomatik gelindert und die Rückfallgefahr vermindert werden..

Studien fanden heraus, dass die „Schlusspunkt-Methode“ aufgrund ihrer Effektivität und besonderen Wirkung von den meisten Rauchern für die Entwöhnung bevorzugt wird. Es wird ein festes Datum bestimmt, an dem mit dem das Rauchen aufgegeben wird. Diese Entscheidung sollte dem engen Umfeld wie Familie, Freunden und Kollegen mitgeteilt werden, um weiteren Zigarettenangeboten zu entgehen. Zusätzlich hat sich bewährt, dass vor allem in der ersten Entwöhnungsphase Gewohnheiten, die mit dem Rauchen einhergingen verändert werden.

Wer nach und nach mit dem Rauchen aufhören will, sollte damit anfangen die tägliche Nikotindosis systematisch zu reduzieren. Somit vermindert sich die Nikotinabhängigkeit langsam und erleichtert das endgültige Aufhören. Hilfsmittel wie z.B. Nikotinersatzprodukte, Obst, Gemüse, Bücher oder CDs ermöglichen dem Raucher in typischen Situationen, wie z.B. beim typischen Griff nach der Zigarette, darauf zu verzichten und vereinfachen auch die psychische Entwöhnung. Diese Techniken für den leichteren Umgang mit der psychischen Entwöhnung kann man in speziellen Nichtraucherkursen erlernen. Der Austausch mit Gleichgesinnten – man unterstützt sich gegenseitig und geht Probleme gemeinschaftlich an – hilft auch schon oft bei der Raucherentwöhnung.

Die aktive Entwöhnungsphase dauert etwa sechs Monate. Darauf folgt die sogenannte Enthaltungsphase, in der es ehemaligen Rauchern nur noch geringe Mühe an Überwindung kostet, nicht zur Zigarette zu greifen. Nach ungefähr fünf Jahren bleiben die meisten dauerhafte Nichtraucher und werden nicht mehr rückfällig.

Über die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V.

Die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Anti-Aging Medizin e.V. (GSAAM) ist die größte europäische Anti-Aging Gesellschaft mit über 1000 Mitgliedern. Sie ist national- und international tätig und pflegt enge Kooperationen mit europäischen- als auch weltweit agierenden Fachgesellschaften. Der Präsident der GSAAM ist Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk. Die Aufgaben ergeben sich durch die Aufklärung und Erforschung physiologischer Alterungsprozesse sowie die Beschreibung medizinischer Verfahren und die Vorstellung von Arzneimitteln zur Verzögerung der Alterungsprozesse mit Verbesserung der Organesundheit. Des Weiteren werden Untersuchungssysteme zur Früherkennung gesundheitlicher Risiken (z.B. Herz- Kreislauferkrankungen, Schlaganfall, Osteoporose, Krebserkrankungen, Demenzformen) mit entsprechenden Verfahren der Prävention entwickelt. Ein wichtiger Aspekt der Arbeit ist die Entwicklung von Kriterien und Standards für eine Qualitätssicherung (Qualitätsmanagement) in der Präventions- und Anti-Aging Medizin und die Förderung der bundesweiten Weiterbildung.

Pressekontakt

ART.media Public Relations
Karoline Gordalla
Stromstraße 4, 10555 Berlin
Tel: 030 740 744 745
Email: karoline_gordalla@art-media.eu

ART.media

PUBLIC RELATIONS