

Pressemitteilung

Der Weltnichtrauchertag erinnert an die Gefahren des Rauchens

Am 31. Mai 2011 wird zum 24. Mal der Weltnichtrauchertag gefeiert. Der Tabakkonsum ist nicht nur eine hartnäckige Sucht, sondern auch krebserregend und tödlich. Der HausMed Coach Rauchfrei hilft allerdings selbst dem Kettenraucher, auf Nikotin zu verzichten und ein gesünderes Leben zu führen.

Der Weltnichtrauchertag, der 1987 von der Weltgesundheitsorganisation ins Leben gerufen worden ist, bietet auch in diesem Jahr wieder Anlass für Aktionen und Initiativen der Gesundheitsorganisationen. In Deutschland übernimmt die Deutsche Krebshilfe e.V. und das Aktionsbündnis Nichtrauchen die Koordination der Aktivitäten in diesem Rahmen. Ihre Forderungen sind unter anderem die Vermeidung von Plätzen und Einrichtungen, in denen geraucht wird, das Werben über soziale Netzwerke für die Vorteile des Nichtrauchens und das Motivieren von Kollegen und Freunden, an Raucherentwöhnungskursen teilzunehmen.

Am 31. Mai 2011 steht die Forderung nach einem **gesetzlichen Schutz der Nichtraucher** weit oben auf der Tagesordnung. Bundesweit gibt es bereits viele verschiedene Gesetze und Regelungen, die gewährleisten, dass öffentlichen Institutionen und Einrichtungen rauchfrei sind. Dazu hat sich Deutschland durch die Unterzeichnung der internationalen Tabak-Rahmenkonvention verpflichtet.

Folgen des Rauchens: Jeder kennt sie

Mit der Sorge um die Gefahren des Rauchens scheinen Organisationen wie die Deutsche Krebshilfe nicht verkehrt zu liegen. Wie es auf den meisten Zigarettenpackungen steht, verursacht Rauchen **Krebs**. Rund ein Drittel aller Krebs-Erkrankungen in Deutschland und anderen Industrieländern werden durch den Tabakkonsum hervorgerufen. Das ist kein Wunder; von den 4.800 verschiedenen Stoffen im Tabak erregen schließlich 40 erwiesenermaßen Krebs.

Im Vergleich zu Nichtrauchern können Raucher mit einer **kürzeren Lebenserwartung** rechnen, die im Schnitt um bis zu 25 Jahre reduziert werden kann. Ein rauchfreies Leben kann diese Prognose ein wenig verbessern. Dabei gilt ganz klar: Je früher man mit dem Rauchen aufhört, desto mehr steigt die Lebenserwartung.

Auch **Passivraucher** bleiben nicht verschont. Sie können durch das unbeabsichtigte Mitrauchen ebenfalls an Lungenkrebs erkranken. Auch Menschen, die bereits Krebs haben, sollten keine Minute länger überlegen, ob sie denn mit dem Rauchen aufhören sollten; es ist auch für sie allemal gesünder, rauchfrei zu leben.

Die Folgen vom Rauchen können **tödlich** sein; allein in Deutschland sterben jährlich 110.000 Menschen aufgrund Ihrer Nikotinsucht. Das bedeutet, dass mehr Menschen durch Tabakkonsum sterben als durch Aids, Alkohol, illegale Drogen, Verkehrsunfälle, Morde und Selbstmorde zusammen.

Rauchfrei werden durch individuelles Online-Coaching

Obwohl es wissenschaftlich bewiesen ist, dass ein rauchfreies Leben die Lebensqualität erhöht, die eigene Gesundheit verbessert und nach dazu das Portemonnaie entlastet, gibt es laut der Weltgesundheitsorganisation weltweit 1,1 Milliarden Menschen, die auf den Glimmstängel nicht verzichten. In Deutschland gibt es zwischen 16 und 20 Millionen Raucher im Alter zwischen 18 und 59 Jahren; es werden täglich rund 386 Millionen Zigaretten konsumiert.

Der Weltnichtrauchertag könnte für den einen oder anderen der Stichtag sein, um mit dem Rauchen aufzuhören. Dieses Ziel durchzusetzen klingt auf den ersten Blick schwieriger, als es wirklich der Fall ist. Der **HausMed Coach Rauchfrei**, ein strukturiertes Verhaltensschulungs-Programm, ist die Antwort auf das Rauch-Problem. Natürlich sind auch mit dem Coach erst einmal einige Hürden zu

überwinden. Aber es klappt! Auch einer Teilnehmerin des Coaches fiel die ersten zwei Wochen das Aufhören schwer. Sie hat es aber geschafft: „Mithilfe der Motivation und Unterstützung des **HausMed Coaches Rauchfrei** habe ich durchgehalten und sogar meinen Freund mitgezogen.“

Der **HausMed Coach Rauchfrei** unterstützt Sie, in nur 12 Wochen endgültig zum Nichtraucher zu werden. Das Beste ist, dass die Module dieses Verhaltensschulungs-Programm exakt auf Ihre Bedürfnisse und individuellen Rauchgewohnheiten angepasst ist.

Mit dem **HausMed Coach Rauchfrei** werden Sie Schritt für Schritt mit Hilfe von wissenschaftlich und psychologisch fundierten Informationen und Übungen Ihren Drang nach Zigaretten immer weniger verspüren. Um Rückfälle zu vermeiden, zeigt Ihnen der Coach, wie Sie individuelle Strategien dagegen entwickeln können. Vielleicht unterstützt Sie Ihr Partner oder Ihre gute Freundin, auf andere Gedanken zu kommen und weniger an das Rauchen zu denken?

Ein weiterer Tipp ist, viel Sport zu betreiben. Sie werden bald merken: Rauchen und regelmäßige Bewegung vertragen sich nicht. Auch eine gesunde Ernährung kann Ihr Bewusstsein nochmals an die schädlichen Folgen des Rauchens erinnern. Dass Sie im ersten Jahr durch das Nichtrauchen 1.825 Euro sparen, ist noch dazu ein willkommener Nebeneffekt. Der **HausMed Coach Rauchfrei** bietet für jeden Typ die richtigen Inhalte und Übungen; Sie müssen nur den Entschluss fassen, ein rauchfreies Leben führen zu wollen.

Weitere Informationen unter:

www.hausmed.de/rauchfrei, www.krebshilfe.de

Unternehmensinformation/Kurzprofil:

Die HausMed eHealth Services GmbH wurde 2010 als Initiative des Deutschen Hausärztesverbandes gegründet. In einem interdisziplinären Team aus Ärzten, Psychologen, Gesundheitspädagogen und E-Learning-Experten baut das junge Berliner Unternehmen ein innovatives Angebot im Bereich E-Health auf. HausMed bietet mit dem HausMed Coach einen verlässlichen Partner zur nachhaltigen Gesundheitsförderung und Prävention von Krankheiten sowie zur Verbesserung der Situation chronisch Kranker. Die internetbasierten 12-wöchigen Verhaltensschulungs-Programme begleiten die Teilnehmer dabei, ihre Gesundheitsziele zu erreichen.

Ansprechpartner/Kontakt:

Herr Nostitz

HausMed eHealth Services GmbH
Schlesische Str. 29-30

10997 Berlin

Tel.: 030 609 898 672

E-Mail: [presse\(at\)hausmed\(punkt\)de](mailto:presse@hausmed.de)

www.hausmed.de