

PRESSEAUSENDUNG

Zigarette? – Nein danke!: Lebensstilvortrag „Weniger Rauch – mehr Leben“

„Weniger Rauch – mehr Leben“ lautete der Titel des fünften Lebensstilvortrages im Rahmen des Projektes „Gesundes Salzburg 2010“. Der Referent Mag. Johannes Lämmerhofer informierte das interessierte Publikum über die schädlichen Auswirkungen des Rauchens und Möglichkeiten das Laster zu beenden. Der Weg in die Abhängigkeit vollzieht sich in drei Phasen: Die Probier-, die Experimentier- und die Abhängigkeitsphase. Bereits eine Zigarette pro Tag regelmäßig konsumiert führt in die Abhängigkeit. Bedenklich sind vor allem auch das teilweise frühe Einstiegsalter beim Rauchen und der steigende Frauenanteil. Schädlich beim Rauchen sind weniger das Nikotin als vielmehr die zugesetzten Bestandteile. Dies können bis zu 600 Stoffe sein. Die gesundheitlichen Risiken durch das Rauchen reichen von Herzinfarkt über Schlaganfall bis hin zu Diabetes, Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür sowie chronischen Atemwegserkrankungen und Lungenkrebs.

Die gute Nachricht ist „Der Ausstieg lohnt sich sowohl finanziell als auch gesundheitlich“, so Mag. Lämmerhofer. „Bereits nach einem Jahr ist das Herzinfarktrisiko um die Hälfte herabgesetzt, nach dreizehn Jahren Abstinenz sinkt das Risiko an Krebs zu erkranken auf das Niveau eines Nichtraucher.“ Damit der Ausstieg gelingt, sollte ein Raucherprotokoll geführt werden. Eine wertvolle Unterstützung können Medikamente, Nikotinersatzprodukte, Psychotherapie, Akupunktur, Autogenes Training aber auch Bücher sein. Der Schlüssel für einen erfolgreichen Ausstieg ist jedoch der eigene Wille. Damit man dann mit Überzeugung sagen kann: Zigarette? – Nein danke!

Am 27. Februar 2010 wird das Lebensstilprojekt mit einem Gesundheitstag zu den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Nichtrauchen fortgesetzt. Im März 2010 ist die Gründung einer Aktivgruppe geplant.

Bildtext (Bildnachweis: Strauß/Stadtgemeinde Bischofshofen, Originale in der Beilage)

	<p>Interessanter Lebensstilvortrag: „Weniger Rauch – mehr Leben“ von Mag. Johannes Lämmerhofer</p>
	<p>Mit dem „Spirometer“ konnten die Anwesenden zum Abschluss des Vortrages ihre Lungenleistung testen.</p>