



Ein konsequenter Rauchstopp hilft der Lunge

Ein konsequenter Rauchstopp hilft der Lunge
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung informiert zum 17. Deutschen Lungentag
"Gesunde Lunge - Grundlage des Lebens" lautet das Motto des diesjährigen Deutschen Lungentages am 20. September. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) nimmt den jährlich stattfindenden Aktionstag zum Anlass, um auf die Gefahren des Rauchens für die Gesundheit der Lunge aufmerksam zu machen.
Eine gesunde Lunge ist ein leistungsstarkes Organ, das den Körper mit lebensnotwendigem Sauerstoff versorgt, Krankheitserreger abfängt und Kohlendioxid abtransportiert. Pro Tag atmet ein Erwachsener über 10.000 Liter Luft ein und aus. Tabakrauch enthält über 4.800 verschiedene Substanzen, viele davon sind giftig. Bei ungefähr 90 Substanzen ist eine krebserzeugende Wirkung entweder nachgewiesen worden oder sie wird vermutet.
"Rauchen ruft chronische Entzündungsprozesse im Lungengewebe hervor und ist der Hauptrisikofaktor für Lungenkrebs", warnt Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der BZgA. "Lungenerkrankungen wie die chronisch obstruktive Lungenerkrankung COPD führen zu schweren Atemwegsfunktionsstörungen und zur Zerstörung von Lungengewebe", so Prof. Pott weiter. COPD steht für die englische Bezeichnung Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Der Begriff "obstruktiv" weist darauf hin, dass sich bei einer COPD die Atemwege verengen. Auch das Risiko, an einer Bronchitis oder einer Lungenentzündung zu erkranken, nimmt durch Tabakkonsum zu.
Laut einer Studie kanadischer Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen ist das Sterberisiko von Rauchern und Raucherinnen um das Dreifache höher als bei Menschen, die noch nie in ihrem Leben geraucht haben. Nachgewiesen wurde aber auch, dass sich der Rauchstopp selbst im mittleren und höheren Erwachsenenalter noch lohnt. "Mit neun zusätzlichen Jahren kann jemand rechnen, der mit 35 bis 44 Jahren die letzte Zigarette ausdrückt. Und ein Rauchstopp zwischen dem 45. und 54. Lebensjahr wird mit "6 Jahren mehr" belohnt - immer im Vergleich zu Personen, die nicht aufhören zu rauchen", appelliert Prof. Pott an die Raucherinnen und Raucher. "Und von der Langzeitwirkung ganz abgesehen: Die Regeneration des Körpers beginnt bereits nach kurzer Zeit. Zwölf Stunden nach der letzten Zigarette ist der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut gesunken und der Sauerstoff-Spiegel auf normaler Höhe. Alle Organe werden wieder besser mit Sauerstoff versorgt und die körperliche Leistungsfähigkeit steigt."
Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet mit ihrer "Rauchfrei"-Kampagne vielfältige Angebote für Menschen, die mit dem Rauchen aufhören möchten:
Telefonische Beratung unter der Rufnummer 01805/31 31 31 (14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 42 Cent/Min.).
Gruppenkurs "Rauchfrei Programm" Informationen zum Kursangebot, zu Anbietern vor Ort und den Möglichkeiten der Kostenerstattung gibt es unter: www.rauchfrei-programm.de
Online-Ausstiegsprogramm mit bewährten Informationen, Tipps und täglicher E-Mail (www.rauchfrei-info.de).
Online-Mentorenprogramm "Rauchfrei-Lotsen": Erfolgreiche Ex-Raucherinnen und Ex-Raucher geben im Rauchfrei-Forum (www.rauchfrei-info.de) praktische Tipps für den Ausstieg und motivieren zum Dranbleiben.
START-Paket zum Nichtraucherwerden mit Broschüre "Ja, ich werde rauchfrei", einem "Kalender für die ersten 100 Tage", einem Stressball und anderen hilfreichen Materialien. Kostenlose Bestellung über: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln, Fax: 0221/8992257, E-Mail: order@bzga.de
Informationen zum Deutschen Lungentag finden Sie unter: www.lungentag.de/
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA)
Ostmerheimer Str. 220
51109 Köln
Deutschland
Telefon: 0221-8992280
Telefax: 0221-8992201
Mail: poststelle@bzga.de
URL: <http://www.bzga.de>

Pressekontakt

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA)

51109 Köln

bzga.de
poststelle@bzga.de

Firmenkontakt

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA)

51109 Köln

bzga.de
poststelle@bzga.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist seit 1967 zum gesundheitlichen Wohle der Bürgerinnen und Bürger tätig. In dieser Zeit haben sich die Themen der gesundheitlichen Aufklärung erweitert, ihre Methoden geändert, und neue Aufgaben sind hinzugekommen. Gleichzeitig sind auch die Anforderungen an eine erfolgreiche Gesundheitsförderung gestiegen. Diesen Veränderungen haben wir Rechnung getragen und auf der Grundlage unseres Gründungsauftrags aus dem Jahre 1967 eine Neubestimmung vorgenommen. In diesem Sinne räumen wir in Zukunft der Erarbeitung von wissenschaftlichen Grundlagen und von Qualitätssicherungsverfahren noch mehr Raum ein. Durch nationale und internationale Kooperation fördern wir verstärkt ein arbeitsteiliges Vorgehen, denn erst durch die konsequente Nutzung der Stärken vieler Partner können Synergieeffekte entstehen. Mittelfristig streben wir den Aufbau als Clearingstelle an, damit Aktivitäten und Ressourcen auf zentrale Gesundheitsprobleme konzentriert und die Effektivität und Effizienz der gesundheitlichen Aufklärung gestärkt werden. Unsere Aufklärungsmaßnahmen konzentrieren wir auf ausgewählte Teile der Bevölkerung. In der nächsten Zeit ist dies vor allem die Zielgruppe "Kinder und Jugendliche". Unsere Kompetenz sehen wir in der Entwicklung, Umsetzung und wissenschaftlichen Überprüfung von Aufklärungsstrategien zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Dazu bedarf es auch der Beteiligung zentraler Kooperationspartner. Gleichzeitig wollen wir mehr als bisher Bürgerinnen und Bürger über aktuelle gesundheitliche Themen von bundesweiter Bedeutung informieren. Unverändert wichtig bleibt die langfristige Umsetzung der gesetzlichen und bundespolitischen Aufträge in der Sucht- und Aids-Prävention wie auch in der Sexualaufklärung und Familienplanung.