

Rauchfrei in den Frühling: Warum es Sinn macht, mit dem Rauchen aufzuhören

Fast jeder vierte Erwachsene in Sachsen-Anhalt raucht. Der Raucheranteil liegt mit 22,5 Prozent deutlich über dem Bundesdurchschnitt von 18,9 Prozent. Mit einer Informations- und Mitmachkampagne „Neustart im Mai - Rauchfrei in den Frühling“ möchte die AOK Sachsen-Anhalt Menschen unterstützen, rauchfrei zu werden. Warum man mit dem Rauchen aufhören sollte, ob E-Zigaretten eine Alternative sind und wo man Hilfe findet, erklärt Franziska Glimm, Gesundheitscoach bei der AOK Sachsen-Anhalt.

Warum sollte ich mit dem Rauchen aufhören?

Es gibt viele gute Gründe, warum der Schritt in die Rauchfreiheit so lohnenswert ist: Rauchen kann zu chronischem Husten und Lungenerkrankungen führen. Es verschlechtert sich die körperliche Fitness und das Herz-Kreislauf-System wird geschädigt. Mögliche Folgeerkrankungen sind Herzinfarkt, Schlaganfall, (Lungen-)Krebs oder COPD.

Sind Vapes und E-Zigaretten eine Alternative?

Nein! Auch sie können krebserregende Stoffe und Rückstände beinhalten, deren langfristige Folgen noch nicht ausreichend erforscht sind. Sie sind also keine geeignete Lösung für eine Nikotinentwöhnung. Stattdessen kann die Suchtgefahr sogar erhöht werden, da auch Dampfen eine starke Abhängigkeit fördert.

Was können Menschen dann tun, um rauchfrei zu werden?

Ein echter Ausstieg ist nur ohne Nikotin möglich, um langfristig die Gesundheit zu schützen. Mit unserer Aktion „Neustart im Mai“ möchten wir Menschen beim Rauchstopp mit Kursen, Angeboten, fundiertem Wissen und individueller Motivation unterstützen. Infos gibt es im gesamten Mai unter www.deine-gesundheitswelt.de/rauchfrei.

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut mehr als 850.000 Versicherte und 57.000 Arbeitgeber online und vor Ort im ganzen Land. Mit einem Marktanteil über 42 Prozent ist sie die größte regionale Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.