

„Rauchen: Genuss – Laster – Sucht - Gift“

Michael Kunze

Das Wichtigste auf einen Blick

Tabak:

- Rauchen ist die wichtigste einzelne vermeidbare Krankheitsursache
- Nikotin ist eine Substanz, mit der man die Stimmung beeinflussen kann, daher raucht man
- Und es kann sich eine Abhängigkeit entwickeln
- Es ist der Verbrennungsprozess (des Tabaks), der die „Probleme“ verursacht; schädliche Substanzen entstehen zusätzlich zum Nikotin
- Aber man kann etwas gegen das Rauchen tun: politisch und persönlich

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

- auf gesellschaftlicher Ebene ist der Nichtraucherschutz wichtig, die Rauchverbote ebenso
- entscheidend ist aber die Preispolitik (Preiserhöhung) bei Tabakwaren
- es gibt wissenschaftlich gesicherte Methoden zur Diagnostik und Therapie der Tabakabhängigkeit

Das können Sie selbst tun

- Nichtrauchen
- Sollten Sie (noch) rauchen, stellt sich die Frage: sind Sie damit zufrieden oder unzufrieden?
- Ziel jeder Therapie der Tabakabhängigkeit ist: Ex-Raucher müssen den Therapie-Erfolg als eigene Leistung verstehen