

Zum Welt- Nichtrauchertag

Die EY BKK informiert



Weltnichtrauchertag 31.05.2017

Erst rauchfrei ... dann bauchfrei

Tabakrauch enthält über 4.800 verschiedene Substanzen, viele davon sind giftig und krebs-erzeugend. Beim Einatmen des Rauchs werden diese Giftstoffe über die Lunge aufgenommen und im gesamten Körper verteilt. Die Folge: So gut wie jedes menschliche Organ wird durch das Rauchen geschädigt.

Tabakkonsum erhöht nicht nur das Risiko für Atemwegs- und Herz-Kreislauf-erkrankungen oder Krebs. Auch zum Beispiel die Mundgesundheit wird durch das Giftgemisch im Tabakrauch beeinträchtigt. Rauchende Frauen nach der Menopause leiden zudem häufiger unter Osteoporose, bei Männern kann in Folge des Rauchens die Potenz geschwächt werden.

Der durch das Rauchen freigesetzte Suchtstoff Nikotin überwindet die Blut-Hirnschranke und greift in Stoffwechselprozesse des Gehirns ein. Innerhalb kurzer Zeit kann sich eine körperliche Abhängigkeit vom Rauchen entwickeln. Eine psychische Abhängigkeit entsteht durch die oft vielfältigen Funktionen, die die Zigarette im Leben des Rauchenden übernimmt. So dient sie in Stresssituationen als Anlass für eine Pause oder sie erleichtert den Kontakt zu

anderen Menschen. Bei vielen Rauchern strukturiert die Zigarette den Tagesablauf. Wenn diese Funktionen im Rahmen eines Ausstiegs durch passende Alternativen ersetzt werden, steigen die Erfolgchancen für den Rauchstopp erheblich.

Wer mit dem Rauchen aufhört, schafft beste Voraussetzungen für ein gesünderes Leben – ein Rauchstopp senkt eindeutig die genannten Gesundheitsrisiken.

Hier können Sie Informationsmaterial bestellen:

rauchfrei – Startpaket
<http://www.bzga.de/infomaterialien/foerderung-des-nichtrauchens/rauchfrei-startpaket/>



Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
BZgA <https://www.rauchfrei-info.de/>

EY BKK
Rotenburger Str. 16
34212 Melsungen

Telefon EY intern: 39255 (EYBKK)
www.ey-bkk.de

EY
Building a better
working world

BKK®

