



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé



Weltnichtrauchertag am 31. Mai

Wo ein Wille, da verschiedene Wege

Anlässlich des Weltnichtrauchertages am 31. Mai erinnern das Gesundheitsministerium und die Fondation Cancer gemeinsam daran, dass mehr als die Hälfte aller Raucher in Luxemburg gern von ihrer Sucht loskommen möchten. Die Möglichkeiten des Ausstiegs sind mannigfaltig. Wer möchte, kann sich dahingehend bei der Fondation Cancer telefonisch beraten lassen oder am Raucher-Entwöhnungsprogramm des Gesundheitsministeriums teilnehmen.

55 Prozent der Raucher in Luxemburg würden gern mit dem Rauchen aufhören. Und immerhin 19 Prozent wollen ihren Konsum eindämmen. Bei einer geschätzten Zahl von 96.000 Rauchern in Luxemburg sind das 53.000 Menschen, die sich von ihrer Nikotinabhängigkeit befreien wollen. Das ergab die von der Fondation Cancer bei TNS ILRES in Auftrag gegebene, 2014 durchgeführte Umfrage über das Rauchverhalten in Luxemburg.

Wege gibt es viele. Wer Unterstützung beim Rauch-Stopp benötigt, kann sich beim Service 'Tabac-Stop' der Fondation Cancer melden (Tel. 45 30 331). Der Service informiert unter anderem über die verschiedenen Rauchentwöhnungsmethoden und darüber, welche positiven Auswirkungen auf Körper und Psyche ein Rauchstopp hat. Wer lieber online Hilfe sucht, kann sich unter www.info-tabac.lu umschaun. Dort findet man unter anderem einen Fünf-Etappen-Plan zum Aussteigen.

Wer eine Beratung von Angesicht zu Angesicht wünscht, für den sind vermutlich die verschiedenen Beratungsstellen der Krankenhäuser und der 'Ligue Médico-Sociale' das Richtige. Die entsprechenden Telefonnummern findet man auch auf der Webseite www.info-tabac.lu der Fondation Cancer. Allgemeinmediziner bieten ebenfalls entsprechende Beratungen an.

Professionelle Betreuung und Nikotinersatz erhöhen die Ausstiegchancen

Professionelle Beratungsangebote und Nikotinersatz-Medikamente könnten die Chancen, dass der Ausstieg gelingt, verdoppeln, so die Weltgesundheitsorganisation. Staatliche Raucherentwöhnungs-Angebote mit voller oder teilweiser Kostenübernahme gibt es allerdings nur in 21 Ländern weltweit, die gerade mal 15 Prozent der Weltbevölkerung repräsentieren. Das Luxemburger Gesundheitsministerium bietet gemeinsam mit der CNS seit 2008 ein Raucher-Entwöhnungsprogramm an, das acht Monate dauert und dessen Kosten zum Teil rückerstattet werden. Informationen findet man unter www.sante.public.lu.

Raucherentwöhnung als politische Priorität

Bei der Tabakentwöhnung hat das persönliche ebenso wie das gesellschaftliche Umfeld einen enormen Einfluss auf die Motivation und den Erfolg beim Rauchstopp.

Politische Maßnahmen, wie etwa die Ausweitung des Nichtraucherschutzgesetzes vom 18. Juli 2013, fördern die Normalität des Nichtrauchens im gesellschaftlichen Bewusstsein. Sie erleichtern dem Raucher, durch die Tatsache dass er an rauchfreien Orten weiterhin uneingeschränkt am gesellschaftlichen Leben teilhaben kann, den Rauchstopp.

Jährlich sterben in Luxemburg etwa 1.000 Menschen an den Folgen ihres Tabakkonsums (Quelle: Nationale Statistik zur Sterblichkeit der Gesundheitsdirektion von 2014). Die häufigste Todesursache dabei ist Krebs. Der im Jahr 2014 initiierte erste Nationale Aktionsplan gegen Krebs (2014-2018) mobilisiert alle nationalen Akteure im Kampf gegen Krebs. Die Ausweitung der Raucherentwöhnungsangebote stellt dabei explizit einen Schwerpunkt zur Krebsprävention dar.

Um die bestehenden Unterstützungsangebote kontinuierlich an die Bedürfnisse der Raucher anzupassen, wird als nächster Schritt eine detaillierte Evaluation des Raucherentwöhnungsprogrammes des Gesundheitsministeriums stattfinden.

Der nationale Tabak-Aktionsplan wird derzeit von einem Expertenausschuss überarbeitet und im Anschluss daran der Abgeordnetenkammer zur Begutachtung vorgelegt werden.

'iCoach' steht virtuell zur Seite

Die Europäische Kommission veranstaltet seit 2011 die Kampagne „Les ex-fumeurs, rien ne les arrête“. Auch 2015 spricht sie damit speziell die Gruppe der 24- bis 35-jährigen Raucher an. Beim Rauchstopp helfen soll die neu aufgelegte Version der digitalen Plattform 'iCoach', eine Art virtueller Coach, der im Internet und als mobile Applikation für Apple- und Android- Geräte verfügbar ist. Das Angebot ist gratis und einfach in der Bedienung. In Luxemburg haben bereits 35% von 1.600 angemeldeten Nutzern von dem Programm profitiert und innerhalb von drei Monaten mit dem Rauchen aufgehört. Informationen sind unter stopsmokingcoach.eu erhältlich.

Mit Vorbereitung und Unterstützung in ein rauchfreies Leben

Die positiven Effekte des Rauchstopps zeigen sich bereits nach kurzer Zeit:

- Nach 20 Minuten sinken Blutdruck und Herzfrequenz auf ein normales Niveau.
- Nach 24 Stunden ist das durch den Tabakrauch aufgenommene Kohlenmonoxid vollständig abgebaut.

Bereits nach 2-3 Wochen stabilisiert sich der Kreislauf und die Lungenfunktion verbessert sich spürbar.

Nach 10 rauchfreien Jahren ist das Krebsrisiko eines Ex-Rauchers genauso hoch wie das eines Nichtrauchers.

Sie wollen Ihren Wunsch nach einem Leben ohne Zigarette in die Tat umsetzen?

Machen Sie heute den ersten Schritt, informieren Sie sich, und nutzen Sie eines der zahlreichen Unterstützungsangebote. Sprechen Sie mit Ihrer Familie, Ihren Freunden und Ihren Arbeitskollegen über Ihre Entscheidung, mit dem Rauchen aufzuhören.

Setzen Sie am Weltnichtrauchertag ein Zeichen: Starten Sie in Ihren ersten Tag ohne Zigarette, oder tragen Sie sich den Tag, an dem Sie mit dem Rauchen aufhören wollen, in Ihren Kalender ein.

Weitere Informationen zum Weltnichtrauchertag: www.who.int

INFORMATIONS NON DESTINÉES À PUBLICATION :

Contacts :

Ministère de la Santé

PUTZ Monique :

E-Mail : monique.putz@ms.etat.lu

Tél.: (+352) 247-85624

Dr STEIL Simone

E-Mail : simone.steil@ms.etat.lu

Tél.: (+352) 247-85564

Fondation Cancer

THOMMES Lucienne :

E-Mail : information@cancer.lu

Tél.: (+352) 45 30 331