

Rauchstopp-Wettbewerb zum Welttag ohne Tabak

Junge Rauchende hören aus anderen Gründen auf als ältere

Ältere Rauchende werden durch krankheitsbedingtem Stress und ärztliches Zureden zum Aufhören motiviert, jüngere durch hohe Zigarettenpreise, lästigen Rauchgeruch und allgemeine Gesundheitsorgen. Eine Teilnahme am nationalen Rauchstopp-Wettbewerb erhöht zusätzlich die Motivation, sich für ein rauchfreies Leben zu entscheiden.

Claudia Zbinden

Eine aktuelle Untersuchung von 2052 Raucherinnen und Rauchern im US-Bundesstaat New York verglich die Altersgruppe der über 65jährigen mit der Gruppe der 17- bis 65jährigen (Chest Meeting Abstracts 2007;132: 489b). Beide Gruppen besuchten einen sechswöchigen Kurs zur Tabakentwöhnung.

Ältere Rauchende können für einen Rauchstopp gewonnen werden, wenn ihre altersbedingten Beweggründe angesprochen werden. Die über 65jährigen waren signifikant häufiger kürzlich im Spital gewesen und litten häufiger unter Herzkrankheiten, Krebs, COPD und/oder Asthma.

Bei jüngeren Personen hingegen stehen signifikant öfter folgende Hindernisse einem Rauchstopp im Wege: Gewichtszunahme, Stressreaktionen sowie Angst vor einem Rückfall und vor Entzugssymptomen.

5000 Franken zu gewinnen

Der nationale Rauchstopp-Wettbewerb findet statt zum Welttag ohne Tabak vom 31. Mai. Mitmachen können alle Rauchenden, die täglich Zigaretten, Zigarren, Pfeife oder andere Tabakwaren konsumieren. Die Bedingung ist, vom 4. Juni bis zum 3. Juli 2008 nicht zu rauchen. Als Preise zu gewinnen sind einmal 5000 und zehnmal 500 Franken. Auf der Anmeldekarte für den Wettbewerb ist der Rauchstopp von einem Paten oder einer Patin schriftlich zu bezeugen. Für diese Personen werden zusätzlich zehnmal 100 Franken

verlost. Die Anmeldung erfolgt online auf www.at-schweiz.ch. Die Anmeldekarte kann aber auch telefonisch bei der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention unter Nummer 031 389 92 46 bestellt werden. Anmeldeschluss ist der 3. Juni 2008.

Rauchstopplinie 0848 000 181

Wenn die Zeit für eine Kurzintervention zur Tabakentwöhnung fehlt oder wenn unerwartet Schwierigkeiten auftauchen, können Rauchende direkt an die nationale Rauchstopplinie 0848 000 181 verwiesen werden. Die speziell ausgebildeten Beraterinnen wissen genau Bescheid über die verschiedenen wissenschaftlich erprobten Aufhörmethoden (Deutsch, Französisch und Italienisch, Montag bis Freitag, 11 bis 19 Uhr, 8 Rappen pro Minute ab Festnetz).

Der nationale Rauchstopp-Wettbewerb zum Welttag ohne Tabak wird getragen von der Krebsliga Schweiz, der Schweizerischen Herzstiftung, der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz und vom Tabakpräventionsfonds finanziell unterstützt. Partnerorganisationen sind die Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH, die pharmaSuisse, die Schweizerische Zahnärztesellschaft, der Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner und die Swiss Dental Hygienists. Wie in den vorangehenden Jahren wird der Wettbewerb ebenfalls von Nicorette unterstützt.

Korrespondenz:
Claudia Zbinden
Projektmanagerin
Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention Schweiz
Effingerstrasse 40
CH-3001 Bern

claudia.zbinden@at-schweiz.ch