

Pressemitteilung

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden

Holger Ostermeyer

04.02.2013

<http://idw-online.de/de/news517630>

Buntes aus der Wissenschaft, Forschungs- / Wissenstransfer
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin, Psychologie
überregional

Universitätsklinikum
Carl Gustav Carus
DIE DRESDNER.



Nichtraucher bleiben oder werden – Dresdner Präventionsexperten motivieren junge Erwachsene

Das Präventionszentrum des Universitäts KrebsCentrums (UCC) am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden startet am 4. Februar – dem Weltkrebstag – mit einem neuen Angebot für junge Erwachsene. Ein Motivationsworkshop liefert Rauchern Anstöße zur Aufgabe des Nikotinkonsums und bestärkt Nichtraucher gezielt darin, es zu bleiben. Den eigens für diese Ziele konzipierten Workshop bieten die Mitarbeiterinnen des UCC vor allem Berufsschulen und anderen Einrichtungen an, in denen sie die Altersgruppe der 18- bis 25-Jährigen ansprechen können.

Weil in dieser Lebensphase die Motivation bei Rauchern sinkt, dem Tabak abzuschwören, offeriert der Workshop Denkanstöße und Informationen zur Abkehr vom Nikotinkonsum. Der Startschuss für das neue Veranstaltungsformat findet in zwei Klassen der Carus Akademie des Dresdner Uniklinikums statt, in denen angehende Physiotherapeuten unterrichtet werden.

Trotz der guten Nachricht, dass immer weniger Jugendliche und junge Erwachsene rauchen – unter den 18- bis 25-Jährigen waren es 2011 noch 36,8 Prozent (2001: 44,4 Prozent) – besteht in diesem Alter die größte Gefahr mit dem Rauchen zu beginnen. Denn unter den 12- bis 17-Jährigen haben nur rund 29 Prozent mindestens einmal geraucht, während es bei den 18- bis 25-Jährigen gut 72 Prozent sind. Und gerade in dieser Altersgruppe ist in den vergangenen Jahren die Motivation gesunken, den Tabakkonsum aufzugeben. 2011 äußerten knapp 61 Prozent der jungen rauchenden Erwachsenen in einer repräsentativen Umfrage, versucht zu haben, den Tabakkonsum aufzugeben. Acht Jahre vorher lag diese Zahl noch bei 74 Prozent.

„Wir kennen die Risiken des Rauchens sehr genau: Dies sind vor allem Krebserkrankungen in Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre, Lunge, Bauchspeicheldrüse, Niere und Blase. Aber auch chronische, das Herz-Kreislaufsystems betreffende Krankheiten gehören dazu. Deshalb lohnt es sich, jeden Raucher anzusprechen und ihm den Weg aus der Nikotinabhängigkeit zu zeigen und Nichtraucher in ihrer Abstinenz zu bestärken“, sagt Prof. Gerhard Ehninger, Geschäftsführender Direktor des Universitäts KrebsCentrums. „Durch Aufklärung und Information zu Themen der Verringerung von Krebsrisiken, Vorsorge und gesundheitsbewussten Verhaltensweisen möchten wir einen Beitrag dazu leisten, Krebserkrankungen zu vermeiden und damit die Chancen einer langfristig gesünderen Bevölkerung zu erhöhen“, so Prof. Ehninger weiter.

Geballte Informationen und persönliche Motivationen im Mittelpunkt

Der 90-minütige Workshop des UCC- Präventionszentrums besteht aus einem breiten Themenangebot, aus dem die Teilnehmer diejenigen auswählen können, die sie am meisten interessieren oder von denen sie sich am ehesten eine Unterstützung erwarten. Nicht selten ist das Rauchen mit falschen Vorstellungen verknüpft. Etwa der mittlerweile nicht mehr zulässige Begriff einer leichten Zigarette oder der vermeintlich entspannenden Wirkung des Nikotins. Die Zigarette beruhigt nur denjenigen der bereits abhängig ist – Tabakrauch beendet da kurzzeitig die Entzugerscheinungen. Wenig bewusst ist vielen Rauchern auch, wie viel Geld sie pro Jahr verbrennen: Wer täglich eine Schachtel für fünf Euro raucht, gibt dafür monatlich 150 Euro und in einem Jahr rund 1.825 Euro aus. Doch die abschreckende Wirkung – dazu zählt auch

das Wissen über die über den Tabakrauch inhalierten Schadstoffe oder die möglichen Krankheiten – können lediglich erste Anstöße liefern, sein Handeln zu überdenken.

Deshalb sprechen die Mitarbeiterinnen des UCC- Präventionszentrums intensiv die Selbstwahrnehmung der jungen Erwachsenen an: In welchen Situationen greifen sie oder ihre rauchenden Freunde zur Zigarette? Wie viele Menschen ihrer Umgebung rauchen überhaupt? – Bei genauem Überlegen kommt dabei in der Regel eine deutlich geringere Zahl heraus als ursprünglich angenommen. Doch ein geschärftes Bewusstsein allein reicht nicht aus. Deshalb erhalten die Teilnehmer des Workshops Informationen darüber, welche Entwöhnungsmethoden es gibt und wer sie beim Ausstieg unterstützen kann.

Nach Aufgabe des Rauchens sinkt Krebsrisiko

„Mit dem Rauchen aufzuhören ist leicht. Ich habe es schon hunderte Male geschafft“, sagte der amerikanische Schriftsteller Mark Twain. Ein Blick in die Statistiken belegt, dass es nur ganz wenigen Menschen gelingt, eigenständig nach einem spontanen Entschluss das Rauchen aufzugeben. Die Erfolgsrate liegt – ein halbes Jahr nach dem Rauchtopp erfasst – etwa bei einem Prozent. Deshalb ist die Unterstützung der Ausstiegswilligen so wichtig. Die Abkehr vom Tabakkonsum lohnt sich immer: Raucher, die zwischen dem 25. und dem 54. Lebensjahr ihre Sucht erfolgreich bekämpfen, erreichen statistisch gesehen die Lebenserwartung eines Nichtraucherers. Denn mit der Tabak-Entwöhnung lassen sich die Risiken vieler Erkrankungen deutlich senken. Dies sind vor allem Krebs in Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre, Lunge, Bauchspeicheldrüse, Niere und Blase. Aber auch chronische Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems gehören dazu. Sie führen zu Schlaganfällen, Herzinfarkten, Aussackungen von Hauptschlagadern oder Arteriosklerose als typische Folgen des Nikotinkonsums.

Aktionen zum Weltkrebstag finden in weltweit 86 Ländern statt

Der Weltkrebstag findet jährlich am 4. Februar statt und hat zum Ziel, die Vorbeugung, Erforschung und Behandlung von Krebserkrankungen ins öffentliche Bewusstsein zu rücken. Er wurde 2006 von der Union internationale contre le cancer (UICC), der Weltgesundheitsorganisation der Vereinten Nationen (WHO) und anderen Organisationen ins Leben gerufen. Die UICC koordiniert den Weltkrebstag, an dem sich nach eigenen Angaben fast 300 Organisationen in weltweit 86 Ländern beteiligen – darunter auch die Deutsche Krebsgesellschaft, die Deutsche Krebshilfe und das Deutsche Krebsforschungszentrum. Bei dem Aktionstag stand bislang die Vorbeugung und Bekämpfung von Krebs bei Kindern im Vordergrund.

Das Präventionszentrum des Universitäts KrebsCentrums

Die Veranstaltungen des UCC-Präventionszentrums richten sich an verschiedene Zielgruppen. Für Kinder gibt es neben dem Theaterstück „Clown Zitzewitz und der Sonnenschutz“ den Ernährungs-Workshop „Gesund essen – nicht nur etwas für Außerirdische“. Jugendliche und junge Erwachsene erfahren im Workshop „Mit Köpfchen gegen Krebs“ viel darüber, wie sich das Risiko reduzieren lässt, an Krebs zu erkranken: Vor allem durch eine gesunde Lebensweise wie etwa ausreichende Bewegung, ausgewogene Ernährung, Nichtrauchen, geringen Alkoholkonsum und adäquaten Sonnenschutz. Allein 2012 haben rund 1.200 Schülerinnen und Schüler sachsenweit erfolgreich an „Mit Köpfchen gegen Krebs“ teilgenommen. Die Evaluation und fortlaufende Weiterentwicklung der Veranstaltungen nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ist dem Präventionszentrum dabei ein wichtiges Anliegen.

Kontakt

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden

Universitäts KrebsCentrum

Präventionszentrum

Cornelia Zimmermann

Tel.: 0351 458 7443

E-Mail: praeventionszentrum@krebscentrum.de

URL zur Pressemitteilung: <http://www.krebscentrum.de>

