



Angermünde, 25. Mai 2021

Presseinformation

Im Kampf gegen den Glimmstängel Interview zum Weltnichtrauchertag

Bereits seit 1987 gibt es am 31. Mai den Weltnichtrauchertag. Von der Weltgesundheitsorganisation ins Leben gerufen und von zahlreichen Akteuren mit immer neuen Ideen bereichert, hat der Tag vor allem eine wichtige Bedeutung: Über die Schäden des Tabakkonsums aufzuklären, gerade junge Menschen zum Nichtraucherdasein zu motivieren und Raucher dabei zu unterstützen, dem Glimmstängel adé zu sagen. Warum das alles andere als leicht ist, darüber informiert Horst Gierke, Leiter der Suchtberatungsstelle Angermünde, anlässlich des Weltnichtrauchertages im Interview.

Herr Gierke, bei jungen Leuten scheint die Rauchlust nachzulassen, sagen die Statistiken. Gibt's für Sie als Suchtberater also weniger zu tun?

Horst Gierke: Tatsächlich erscheint es so, dass der Tabakkonsum an Attraktivität bei jungen Leuten verliert. Aber das stimmt so nur auf den ersten Blick, denn bei den Konsumenten stellen wir nicht nur einen höheren Rauchkonsum fest, die jungen Leute fangen auch deutlich früher mit dem Rauchen an. Damit erhöht sich natürlich das Suchtpotenzial ebenso wie die Gesundheitsgefahr.



*In allen Suchtfragen versiert:
Beratungsstellenleiter
Horst Gierke Foto: GLG*

Der erste Zug schmeckt meist noch nicht, warum hat das Rauchen dennoch so ein hohes Suchtpotenzial?

Rauchen ist extrem attraktiv, weil Nikotin nur in die gewünschte Richtung wirkt. Für den einen ist eine Zigarette entspannend, für andere anregend, sie ist aber nicht wie zum Beispiel Alkohol bewusstseinsverändernd. Es folgt also kein Rausch, der eine gesellschaftlich negative Reaktion zur Folge hätte. Wir sprechen hier von einem bivalenten Wirksystem des Nikotins. Außerdem wirkt es binnen Sekunden und ist nach 30 Minuten bereits wieder neutralisiert. Aber genau das ist das Problem: Raucher greifen dann immer wieder zur Zigarette, was gravierende gesundheitliche Schäden zur Folge hat.

Und wie kommt man wirklich weg vom Glimmstängel?

Die wenigsten Raucher schaffen es ganz allein. Das muss man auch nicht, es gibt zum Beispiel uns als Beratungsstelle. Wir informieren, motivieren und geben viele Tipps. Zum Beispiel planen wir nicht nur den Tag des Rauchstopps, sondern auch die ersten 100 rauchfreien Tage, geben Alternativen für Kopf und Hände und helfen dabei, das erlernte Verhalten zu ändern. Das lohnt sich übrigens auch für diejenigen, die schon häufiger versucht haben aufzuhören. Es lohnt sich, nicht aufzugeben.

Vielen Dank für das Interview!

Die Suchtberatungsstellen des Medizinisch-Sozialen Zentrums Uckermark gGmbH finden sich in Tempelin, Prenzlau und Angermünde. Mehr Informationen gibt es auf der GLG-Website www.glg-gesundheit.de unter dem Suchbegriff Suchtberatung.