



Neuer Ratgeber „Risiko Rauchen“: Wie Nikotin wirkt, warum es abhängig macht und wie man davon loskommen kann

Utl.: In Kooperation von MedUni Wien und MANZ Verlag aktuell erschienen

(Wien, 23-04-2019) Jährlich sterben in Österreich zwischen 12.000 und 14.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums. Tabakabhängigkeit und starkes Rauchen sind ernstzunehmende Krankheiten, die auch als solche anerkannt und behandelt werden müssen. In ihrem neuen, soeben erschienenen Ratgeber „Risiko Rauchen“ in Kooperation von Medizinischer Universität Wien und MANZ Verlag erklären die beiden AutorInnen Michael Kunze und Gerda Bernhard von der MedUni Wien, wie es überhaupt zu einer Tabakabhängigkeit kommen kann, welche Gesundheitsrisiken damit verbunden sind und mit welchen Strategien man sich am besten von dieser Sucht befreien kann, wenn man den starken Willen dazu hat.

Das Buch beschäftigt sich auch kritisch mit der politischen Einstellung in Österreich zum Rauchen: „Was das Thema Rauchen angeht, nimmt Österreich im europäischen Vergleich eine unrühmliche Sonderstellung ein. Zwar zählen wir im wissenschaftlichen Bereich zu den international führenden Ländern, im politischen Umgang mit dem Tabakkonsum und seinen Folgen sind wir aber rückständig – beginnend beim Nichtrauchererschutz über die Preis- und Steuerpolitik bis hin zu den Therapieangeboten. Und das, obwohl die Nikotinsucht eine nach WHO-Klassifikation anerkannte Krankheit ist und obwohl es ein Faktum ist, dass es für nikotinabhängige Menschen enorm wichtig ist, dass ihre Umwelt, einschließlich Gastronomie, möglichst rauchfrei ist. Nur so kann es ihnen gelingen, abstinent zu werden und zu bleiben“, betonen die AutorInnen. Fazit: „Wir sind in Österreich nicht gut in der Tabakkontrolle, weil wir uns konsequent der wissenschaftlich gesicherten Erkenntnis verweigern, dass es eine therapiewürdige Tabakabhängigkeit gibt.“

Welche Hilfe gibt es?

Der Ratgeber erhebt nicht den mahnenden Zeigefinger und fordert Raucher zum Aufhören auf – es zeigt viel mehr jene Hilfen auf, die zur Verfügung stehen, wenn jemand mit dem Rauchen aufhören will oder wenigstens den Nikotinkonsum einschränken möchte. Denn eines steht fest: „Jede Zigarette, die eingespart wird, ist ein kleiner Beitrag zur Gesunderhaltung.“ Bereits wenige Tage nach dem letzten Zug stellen sich positive Auswirkungen auf die Gesundheit ein: das Herzinfarkttrisiko sinkt rapide, der Geruchs- und Geschmackssinn sowie die Herzfrequenz normalisieren sich, die Atmung befreit und die Lungenfunktion verbessert sich.

Die beiden AutorInnen zeigen auf, wie man es schaffen kann, schrittweise zu dieser allgemeinen Verbesserung der persönlichen Gesundheit zu gelangen – wie man richtig mit



der Krankheit Tabakabhängigkeit umgeht, welche empfohlenen Ersatztherapien und unterstützende Maßnahmen es gibt, bis hin zu praktischen Tipps zur Raucherentwöhnung und Nikotin-Ersatzprodukten und warum es sinnvoll ist, ein Raucherprotokoll zu führen. Untermauert werden die leicht verständlichen Informationen mit wissenschaftlichen Studienergebnissen an der Medizinischen Universität Wien und mit interessanten Grafiken – außerdem kommen zahlreiche ÄrztInnen und ForscherInnen der MedUni Wien zu Wort, die die möglichen Folgen des Rauchens skizzieren.

Und schließlich gibt es auch die besten Tipps und Tricks für den Tag X, für den richtigen Zeitpunkt, mit dem Rauchen aufzuhören: „Wählen Sie eine stressarme Zeit dafür. Sorgen Sie dafür, dass Sie sich mit etwas beschäftigen können, was Ihnen Freude macht. Vermeiden Sie verführerische Situationen, die den Griff zur Zigarette auslösen könnten“, so die wichtigsten Ratschläge der ExpertInnen.

MedUni Wien im MANZ Verlag: Hilfreiche Ratgeber und wissenswerte Bücher

In Kooperation von MedUni Wien und MANZ Verlag sind unter dem Claim „Gesundheit.Wissen“ nun bereits acht Ratgeber erschienen: „Pollen und Allergie“ (2015), „Bluthochdruck“ (2015), „Diabetes“ (2016), „Impfen“ (2016), „Gesundheit im Alter“ (2017) sowie „Prostatakrebs“ (2018), „Geschmeidige Kost“ (2018) und nun „Risiko Rauchen“. Unter dem Claim „Aspekte der Wissenschaft“ gibt es das Buch „Klimawandel und Gesundheit“, das im Sommer 2017 veröffentlicht wurde sowie die „Bionische Rekonstruktion“ (Anfang 2018).

Link zu allen Büchern und zur Online-Bestellung: <https://bit.ly/2ji1em9>.

Buchtip: „Risiko Rauchen“, Michael Kunze und Gerda Bernhard, MANZ Verlag Wien in Kooperation mit der MedUni Wien, 160 Seiten, April 2019. 21,90 EUR. ISBN: 978-3-214-13743-4.

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
**Leitung Kommunikation und
Öffentlichkeitsarbeit**
Tel.: 01/ 40 160-11501
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Mag. Thorsten Medwedeff
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160-11505
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit rund 8.000 Studierenden ist sie heute die größte

medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit 5.500 MitarbeiterInnen, 27 Universitätskliniken und drei klinischen Instituten, 12 medizinteoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.