

---

## **Weltnichtraucher-Tag: Mit IKK zur Entwöhnung Über 75 Prozent der Erwachsenen sind bereits Nichtraucher**

**Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat den 31. Mai als Weltnichtraucher-Tag ausgewiesen, um weltweit auf die Gefahren des Rauchens aufmerksam zu machen. In diesem Jahr gibt es laut Bericht der Drogen- und Suchtbeauftragten der Bundesregierung positive Botschaften zum Tabakkonsum in Deutschland: So ist die Raucherquote bei den Erwachsenen seit dem Jahr 2003 um etwa 30 Prozent gesunken – über 75 Prozent rauchen nicht bzw. nicht mehr. Auch der Anteil rauchender Jugendlicher hat sich in den vergangenen 10 bis 15 Jahren um zwei Drittel verringert – wie auch der Anteil der Frauen, die in der Schwangerschaft weiter geraucht haben, sich in den letzten 10 bis 15 Jahren halbiert hat. Auch die IKK Südwest bietet Kurse für ihre Versicherten und eigene Mitarbeiter, um von Tabak oder Dampf wegzukommen.**

Die Schockbilder auf den Zigarettenpäckchen führen die möglichen Folgen des Rauchens seit einigen Jahren beispielhaft vor. Die Gesundheitsschäden, die nachweislich darauf zurückzuführen sind, sprechen für sich. Laut Drogen- und Suchtbericht 2018 sterben Schätzungen zufolge in Deutschland jährlich 121.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Die häufigsten Todesfälle resultieren aus Krebs- sowie Herz-Kreislaufkrankungen. So werden 90 % aller Lungenkrebsfälle durch das Rauchen verursacht. Auch bei COPD, der chronisch obstruktive Lungenerkrankung, ist Rauchen die Ursache Nr. 1.

Tabakrauch enthält etwa 4.800 verschiedene Substanzen, von denen über 90 als krebserregend und erbgutverändernd gelten. Die Giftstoffe belasten am stärksten die Atemwege und das Herz-Kreislauf-System, werden aber auch im ganzen Körper verteilt und können so alle Organe belasten. Auch angebliche Alternativen zur Zigarette wie E-Zigaretten, Tabakerhitzer, Wasserpfeifen oder E-Shishas enthalten – wenn auch oft in geringeren Konzentrationen – immer noch Schadstoffe.

Doch warum kommen wir so schlecht vom blauen Dunst oder dem duftigen Aerosol los? Nikotin, der Hauptwirkstoff der Tabakpflanze, gelangt nach dem Einatmen sekundenschnell ins Gehirn. Dort hat es sowohl anregende als auch beruhigende Effekte.

---

Ansprechpartner: Martin Reinicke  
Pressesprecher  
Tel.: 06 81/9 36 96-3031  
Mobil: 01 70/ 8 52 17 88  
Fax: 06 81/9 36 96-3015  
E-Mail: martin.reinicke@ikk-sw.de

Karin Richter  
Referat Unternehmenskommunikation  
Tel.: 06 81/9 36 96-3043  
Fax: 06 81/9 36 96-3015  
E-Mail: karin.richter@ikk-sw.de

Rauchen wird so zu einer Angewohnheit und schließlich entwickelt sich eine Nikotin-Abhängigkeit – mit Folgen, die oft erst Jahre später auftreten.

Wer den Weltnichtrauchertag zum Anlass nehmen möchte, rauchfrei zu werden, hat viele Möglichkeiten der Unterstützung; hier auf der Homepage der IKK Südwest <http://bit.ly/1GanSW9> oder hier <https://www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/das-rauchfrei-ausstiegsprogramm/>

Versicherte der IKK Südwest profitieren von Raucherentwöhnungskursen, die im Rahmen der Prävention erstattet oder auch bei Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements erfolgreich umgesetzt werden.

### **Die IKK Südwest**

Aktuell betreut die IKK mehr als 640.000 Versicherte und über 90.000 Betriebe in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland. Versicherte und Interessenten können auf eine persönliche Betreuung in unseren 20 Kundencentern in der Region vertrauen. Darüber hinaus ist die IKK Südwest an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr über die kostenfreie IKK Service-Hotline 0800/0 119 119 oder [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de) zu erreichen.