

## Verbot greift: Weniger Menschen greifen zur Zigarette

Von den einen als drastischen Einschnitt in ihre Entscheidungs- und Handlungsfreiheit empfunden – von den anderen als Segen gepriesen: Seitdem der Nichtraucherschutz in öffentlichen Gebäuden und Einrichtungen sowie den meisten gastronomischen Betrieben in Deutschland gilt, haben viele Raucher den Glimmstengel „an den Nagel“ gehängt: Einer aktuellen Forsa-Umfrage (Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen) zufolge ist die Anzahl der Raucher seit Beginn des Jahres um rund 15 Prozent zurückgegangen. Mehr als ein Drittel aller Deutschen griff bislang regelmäßig zur Zigarette, mehr als die Hälfte von ihnen rauchte mindestens eine Schachtel am Tag. Von den Medizinern der B·A·D GmbH, die zu den führenden Anbietern im Arbeits-, Gesundheits- und Umweltschutz zählt, wird dieser Trend als überaus positiv gewertet. Die Absage an das Rauchen lohnt sich in jedem Alter, so die Fachleute, die um eine verbesserte Lebensqualität bereits kurz nach dem Rauch-Stopp wissen. Den Trend zur Absage an den Glimmstengel un-



termauern auch die Zahlen des Statistischen Bundesamtes: Demnach ging der Konsum von Zigaretten von 381 Millionen im Jahr 2000 auf täglich 251 Millionen bis Ende des Jahres 2007 zurück.

Nach den Erfahrungen der Experten machen sich die gesundheitlichen Vorteile

schnell bemerkbar. Bereits acht Stunden nach der letzten Zigarette ist das Kohlenmonoxid aus der Blutbahn vertrieben, rund neun Monate lang dauert es, bis der Raucherhusten verschwindet. Nach rund 15 rauchfreien Jahren sind ehemalige Raucherinnen und Raucher nicht mehr stärker als Nichtraucher gefährdet, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden.

Die B·A·D-Fachleute erhoffen ein Anhalten des positiven Trends. Ihre Empfehlung an alle Raucher, die ab Herbst wieder bei Wind und Wetter zur Frönung ihres Lasters vor die Tür gejagt werden, ist die „Schlusspunkt-Methode“: Es gilt, einen Tag auszuwählen, an dem der Griff zur Zigarette endgültig der Vergangenheit angehört. Raucher, die der Nikotinsucht aus eigenen Kräften nicht entsagen können, können sich vom Betriebs- oder Hausarzt beraten lassen. Hier lässt sich individuell klären, welche Methode des Rauch-Stopps am effektivsten ist. ●