

Pressemitteilung 58/2018 vom 25.05.2018

Interaktives E-Book "Besser ohne" klärt über Gefahren des Rauchens auf



Viele Raucher würden gerne aufhören, schaffen es aber nicht allein.

Foto: Universitätsklinikum Heidelberg

Kostenloses E-Book der Thoraxklinik Heidelberg erklärt mit Videos, Interviews und animierten Grafiken, welche Auswirkungen Tabakrauch auf Körper, Gesundheit und Umwelt hat

Am 31. Mai ist Welt-Nichtrauchertag, den das deutsche Aktionsbündnis Nichtrauchen und die Deutsche Krebshilfe in diesem Jahr unter das Motto "Pass auf, an wen Du Dein Herz verschenkst" gestellt haben. Denn wer raucht, verschenkt die Gesundheit von Herz und Blutgefäßen. Diese und weitere Gefahren des Rauchens thematisiert das interaktive E-Book "Besser ohne", das das Team der Thoraxklinik am Universitätsklinikum Heidelberg speziell für Jugendliche und junge Erwachsene entwickelt hat. "Wir wollen junge Leute vom Rauchen abhalten, die nicht auf uns und unsere Ratschläge gewartet haben", erklären die Autoren Dr. Claudia Bauer-Kemeny, Prof. Dr. Felix Herth und Prof. Dr. Michael Kreuter von der Abteilung Pneumologie und Beatmungsmedizin.

"Raucherkarrieren" beginnen meist in jungen Jahren - wenn der unvermeidliche gesundheitliche Schaden noch weit weg und diesbezügliche Aufklärung oft nur als unerwünschte Gängelei erscheinen. Das E-Book soll die jungen Menschen daher bewusst auf lockere Art und ohne erhobenen Zeigefinger ansprechen, sorgt mit Videos, Interviews, Bildstrecken und animierten Grafiken für zahlreiche Aha-Effekte rund ums Rauchen, chemische Add-ons, die Wirkung von Nikotin und Tabakrauch auf Psyche und Organe oder bewährte Strategien für den Rauchstopp. So erfahren die Leserinnen und Leser beispielsweise, dass Raucher mit jedem Zug rund 4.800 Chemikalien inhalieren, die sonst in Batterien, Rattengift oder Putzmitteln verwendet werden, oder was Spiegelneuronen damit zu tun haben, das es sich in der Gruppe lieber raucht. Manche Kapitel laden auch zum Mitmachen ein.

Zum kostenlosen E-Book gelangt man online über die Website www.besserohne.com. Wer gleich auf der Website mit Tablet oder Handy weiter lesen möchte, findet alle Kapitel, weiterführende Links und Videos in responsivem HTML-Design und handy-tauglicher Version. Sowohl E-Book als auch Website gibt es in deutscher und englischer Version, die man sich auch vorlesen lassen kann. Darüber hinaus bietet die englische Version die Texte zusätzlich als Audiofiles in

französischer, spanischer, türkischer, russischer und arabischer Sprache an. "Wir hoffen mit diesem leicht zugänglichen E-Book mit peppigem Design möglichst viele Jugendliche aus verschiedenen Ländern und sozialen Schichten zu erreichen. Denn gerade in dieser Altersgruppe ist Prävention durch jugendgerechte Aufklärung so wichtig", erklärt die Initiatorin Dr. Claudia Bauer-Kemeny, Leiterin der Ambulanz für Tabakentwöhnung an der Thoraxklinik. Um ihre Idee realisieren zu können, erhielt sie 2016 den mit 30.000 Euro dotierten Medical Education Grant der European Respiratory Society.

Das E-Book ist so konzipiert, dass es sowohl als Unterrichtsmaterial als auch aus Interesse in der Freizeit gelesen werden kann. "Im Unterricht muss noch nicht einmal der Aspekt der Raucherprävention im Vordergrund stehen, ebenso lassen sich daran exemplarisch Themen wie die Wirkung von Werbung oder Mechanismen von Abhängigkeit und Sucht besprechen", ergänzt Bauer-Kemeny.

Jedes Jahr am 31. Mai erinnern die Weltgesundheitsorganisation WHO und ihre Partnerorganisationen am Welt Nichtrauchertag an die mit Tabakkonsum verbundenen gesundheitlichen Risiken und werben für wirksame Konzepte zu seiner Bekämpfung. Das diesjährige Motto "tobacco breaks hearts" bzw. das deutsche Äquivalent "Pass auf, an wen Du Dein Herz verschenkst" macht darauf aufmerksam, dass Rauchen vielfältige Schäden an Herz und Blutgefäßen verursacht. Es ist nach Bluthochdruck die zweithäufigste Ursache von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. So haben Raucher ein um 65 Prozent höheres Herzinfarkttrisiko als Nichtraucher, das erst zwei Jahre nach konsequentem Rauchstopp wieder auf das normale Level absinkt.

Qualifizierte Tabakentwöhnungsberatung in der Thoraxklinik

Doch auch wer die Risiken kennt, kommt deshalb nicht automatisch vom Tabakkonsum weg. Umfragen haben ergeben, dass 70 bis 90 Prozent der Raucher mit dem Rauchen aufhören wollen - aber sie wissen nicht wie oder schaffen es nicht allein. Für Raucher, die nicht davon loskommen, bietet die Ambulanz für Tabakentwöhnung an der Thoraxklinik umfassende Beratung und Unterstützung. Dabei setzt das Team auch gerne Motivationshilfen wie die "ohnekippe" App ein. Nach dem Motto "Keine Zigarette schmeckt so gut, wie sich Gesundsein anfühlt" motiviert sie mit Statistiken über eingespartes Geld, nicht aufgenommene Teermengen, Dauer der rauchfreien Zeit und Motivationsspielen dazu, den Griff zur Zigarette zu vermeiden. Die App richtet sich vor allem an Jugendliche und junge Erwachsene.

Kontakt:

Dr. Claudia Bauer-Kemeny
Ambulanz für Tabakentwöhnung
Wissenschaftl. Projektmanagement
Thoraxklinik, Universitätsklinikum Heidelberg
Tel.: 06221 396-8217
E-Mail: claudia.bauer@med.uni-heidelberg.de

Maria Abramidou
Ambulanz für Tabakentwöhnung
Tel.: 06221 396-7889

Weitere Informationen im Internet:

www.besserohne.com

www.rauchfrei-in-heidelberg.de

Qualifizierte Tabakentwöhnungsberatung in der Thoraxklinik: www.thoraxklinik-heidelberg.de/index.php