Pressemitteilung

# Weltnichtrauchertag: Tipps für den Rauchstopp

## 3 Fragen an die AOK Sachsen-Anhalt

Magdeburg, 29. Mai 2024

Am 31. Mai ist Weltnichtrauchertag. Warum man mit dem Rauchen aufhören sollte und was die ersten Schritte sein können, erklärt Pressesprecherin Anna Mahler von der AOK Sachsen-Anhalt.

**Warum sollte ich mit dem Rauchen aufhören?**

Es gibt viele gute Gründe. Rauchen verursacht nicht nur Lungenkrebs, auch andere Krebsarten wie etwa Brustkrebs oder Bauchspeicheldrüsenkrebs werden durch die Schadstoffe im Tabakrauch begünstigt. Rauchen fördert zudem die Entstehung von Arteriosklerose, was zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen kann.

**Wie kann ich mit dem Rauchen aufhören?**

Neben einer Nikotinersatztherapie helfen auch Verhaltenstherapien, Nichtraucherseminare und Selbsthilfegruppen. Die AOK bezuschusst zum Beispiel Gesundheitskurse zur Suchtprävention. Vor allem Entspannung und Sport helfen bei der Stressreduktion und dem Verlangen nach einer Zigarette.

**Wie schnell wirkt sich ein Rauchstopp auf die Gesundheit aus?**

Bereits nach 14 Tagen stabilisieren sich Blutkreislauf und Lungenfunktion, nach drei bis neun Monaten werden die Atemwege nach und nach freier, die Haut wirkt frischer und weniger fahl. Nach fünf Jahren ist das Herzinfarktrisiko auf dem Niveau eines Nichtrauchers.

Zur AOK Sachsen-Anhalt:

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 835.000 Versicherte und 50.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Marktanteil von 41 Prozent ist sie die größte regionale Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

**Bilderservice:**

Für Ihre Berichterstattung in Verbindung mit dieser Pressemitteilung können Sie die beigefügten Fotos bei Angabe des Bildnachweises kostenfrei verwenden.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Rauchen ist riskant: Regelmäßiger Tabakkonsum erhöht die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken. Foto: AOK-Mediendienst |  | Anna Mahler, Pressesprecherin der AOK Sachsen-Anhalt. Foto: Mahler / AOK Sachsen-Anhalt |