

# Raucherentwöhnungs-Seminare boomen weiter

**Viele Raucher wollen ihr Laster aufgeben, doch oft gelingt es nicht. 2015 wird die steiermärkische Gebietskrankenkasse, gemeinsam mit dem Land Steiermark und der Suchtpräventionsstelle VIVID, wieder die Seminare „Rauchfrei in 6 Wochen“ anbieten.**

Die Nachfrage nach Raucherentwöhn-Seminaren steigt weiter. Im vergangenen Jahr gingen 43 Prozent aller Todesfälle auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurück, oft bedingt durch das Rauchen.

## „Jeder fünfte Steirer ist Raucher“

Die Zahlen rund um das Thema Rauchen sind nach wie vor alarmierend, sagt Bernd Thurner von der Suchtpräventionsstelle VIVID in Graz: „Wir haben Österreichweit 850.000 Menschen, die wirklich stark vom Rauchen abhängig sind. In der Steiermark sind es 175.000 Menschen, die wirklich täglich rauchen, also ungefähr jeder fünfte Steirer. Und dann noch einmal dazu 50.000 gelegentliche Raucher.“

## Jede Stunde stirbt ein Mensch an den Folgen

Die Folgen des Rauchens sind verheerend: Die Kampagne „Don't smoke“ - gegründet von einem Steirischen Arzt - zeigte, so Thurner, dass in Österreich jede Stunde ein Mensch an den Folgen des Rauchens stirbt. Auch das Passivrauchen fordert jede 8. Stunde ein Todesopfer. Steiermarkweit ergibt das rund 1500 Todesfälle im Jahr. Doch das Aufhören fällt vielen Rauchern schwer.

## „Rauchfrei in sechs Wochen“

Dabei helfen kann das Gruppenseminar „Rauchfrei in 6 Wochen“. „Das ist ein Seminar in dem man einfach versucht typische Rauchsituationen zu bewältigen. Das heißt, man berücksichtigt einerseits die körperlichen, die psychischen und die sozialen Abhängigkeitsfaktoren, und versucht dann einfach in Schlüsselsituationen zu lernen, wieso rauche ich, Strategien zu entwickeln wie man in so einer schwierigen Stresssituation nicht raucht und dann eben aufzuhören“, sagt Thurner.

## „Seminare gibt es landesweit“

Sechs Einheiten zu je eineinhalb Stunden umfasst das Seminar „Rauchfrei in 6 Wochen“, angeboten wird es im ganzen Land, so Thurner: „Mit Jahresbeginn bietet die Steiermärkische Gebietskrankenkasse 22 Seminare an. In Graz beginnt ein Kurs am 14.1., in Judenburg am gleichen Tag, in Fürstenfeld am 13. Jänner, in Weiz am 14. Jänner. Das heißt, eine ganze Reihe an Terminen, die in der ganze Steiermark starten.“

Die Kurse der letzten Jahre konnten deutliche Erfolge erzielen: 62 Prozent aller Teilnehmer konnten unmittelbar nach dem Seminar aufhören, ein Jahr später sind noch immerhin 60,7 Prozent rauchfrei.

## Links:

- **Steiermärkische Gebietskrankenkasse** <<http://www.stgkk.at/portal27/portal/stgkkportal/content/contentWindow?contentid=10007.711920&action=2&>

viewmode=content>

- **Land Steiermark** <[http://www.verwaltung.steiermark.at/cms/beitrag/12156407/74836432/\\_1](http://www.verwaltung.steiermark.at/cms/beitrag/12156407/74836432/_1)>
- **Suchtpräventionsstelle VIVID** <<http://www.vivid.at/>>
- **Kampagne „Don't smoke“** <<https://www.dontsmoke.at/>>

---

Publiziert am 28.12.2014

Zwei Klicks für mehr Datenschutz: Erst wenn Sie dieses Feld durch einen Klick aktivieren, werden die Buttons aktiv, und Sie können Ihre Empfehlung an Facebook, Twitter und Google+ senden. Schon beim Aktivieren werden Informationen an diese Netzwerke übertragen und dort gespeichert. Näheres erfahren Sie durch einen Klick auf das i.

- nicht mit Facebook verbunden  Social-Media-Dienste aktivieren



- nicht mit Twitter verbunden



- nicht mit Google+ verbunden



- **Zwei Klicks für mehr Datenschutz: Erst wenn Sie dieses Feld durch einen Klick aktivieren, werden die Buttons aktiv, und Sie können Ihre Empfehlung an Facebook, Twitter und Google+ senden. Schon beim Aktivieren werden Informationen an diese Netzwerke übertragen und dort gespeichert. Näheres erfahren Sie durch einen Klick auf das i.** <<http://orf.at/stories/socialmedia>>