

## **Nordlichter qualmen mehr als der Bundesdurchschnitt Auch E-Zigaretten und E-Shishas sind nicht harmlos**

**Kiel (15.01.2020).** Mit dem neuen Jahr beginnt die Zeit der guten Vorsätze: Dabei steht für viele Schleswig-Holsteiner der Wunsch mit dem Rauchen aufzuhören ganz weit oben auf der Agenda. Denn im nördlichsten Bundesland wird weiterhin mehr geraucht als im Bundesdurchschnitt: So qualmten im Norden im Jahr 2017 insgesamt 23,5 Prozent der Bevölkerung, 27,2 Prozent Männer und 19,9 Prozent Frauen. Das übersteigt den Bundesdurchschnitt von 22,5 Prozent. Dies teilte heute die AOK NORDWEST auf Basis der aktuellen Mikrozensus-Auswertung des Statistischen Bundesamtes mit. „Rauchen schädigt nahezu jedes Organ im Körper. Dennoch greift fast jeder Vierte in Schleswig-Holstein zur Zigarette. Das zeigt uns, dass wir nicht nachlassen dürfen, über die Gefahren des Rauchens aufzuklären und für die Vorteile des Nichtrauchens zu werben. Und das so früh wie möglich, damit Kinder und Jugendliche erst gar nicht mit dem Rauchen anfangen“, sagt AOK-Vorstandsvorsitzender Tom Ackermann.

Rauchen ist neben Stress, mangelnder Bewegung und ungesunder Ernährung einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankheiten, chronische Atemwegserkrankungen, Krebs und Typ 2 Diabetes. Rauchen verursacht bis zu 90 Prozent aller Lungenkrebsfälle und erzeugt daneben zahlreiche weitere Krebsarten. An den Folgen des Rauchens sterben in Deutschland jedes Jahr rund 120.000 Menschen. „Obwohl die Gesundheitsgefahr, die vom Rauchen ausgeht, seit langem bekannt ist, ist die Raucherquote in Schleswig-Holstein immer noch zu hoch und muss weiterhin reduziert werden“, so Ackermann.

Das betrifft auch die Verwendung von E-Zigaretten oder E-Shishas, die besonders bei jüngeren Menschen im Trend sind. Der Suchtbericht 2018 der Bundesregierung zeigt, dass in der Altersgruppe der 16 bis 29-Jährigen fast jeder Fünfte bereits E-Zigaretten verwendet hat. Viele Raucher glauben, dass E-Zigaretten gesünder sind als konventionelle, oder erhoffen sich sogar, dass sie mit Hilfe der elektronischen Variante den Ausstieg schaffen. „Als Hilfsmittel für einen Rauchstopp sind die elektronischen Zigaretten allerdings wenig geeignet, weil sie das orale Ritual - also das Ziehen an einer Zigarette - aufrechterhalten und damit das



Suchtgedächtnis aktivieren“, so Ackermann. Bei Jugendlichen sind besonders E-Shishas beliebt, die scheinbar nikotinfrei und bunt bemalt mit süßen oder fruchtigen Aromamischungen locken und der Einstieg zum Tabakrauchen sein können.

Für AOK-Chef Ackermann ist der Kampf gegen das Rauchen eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung, die nicht nur von den Krankenkassen allein geführt werden kann. Die AOK NORDWEST unterstützt ihre Versicherten mit zahlreichen Angeboten auf dem Weg zum Nichtrauchen, angefangen von speziellen Kursangeboten vor Ort oder liveonline-Kursen über das Internet. Experten stehen per Internet zur Verfügung, um persönliche Tipps zu geben und Fragen rund um den Rauchausstieg zu beantworten. Zusätzlich werden in Schulprogrammen bereits Kinder und Jugendliche über die Vorteile des Nichtrauchens aufgeklärt und zu einem Leben ohne Zigarette motiviert.

**Ihr Gesprächspartner:**

Jens Kuschel, Pressesprecher  
AOK NORDWEST – Die Gesundheitskasse.  
Edisonstraße 70, 24145 Kiel

Telefon 0800-2655-50528  
Mobil 01520-1566136  
E-Mail [presse@nw.aok.de](mailto:presse@nw.aok.de)

