

Ohne Rauch geht's auch! Testen Sie sich selbst!

Immer noch zu viele Raucherinnen und Raucher – aber immer weniger Menschen rauchen beziehungsweise immer mehr sind bereit, über ihr Rauchverhalten nachzudenken.

Der Hinweis auf den Zigarettenpackungen „Der Rauch dieser Zigarette kann tödlich sein“, ist keine leere Androhung, sondern leider die bittere Wahrheit. Raucher sterben im Durchschnitt früher als Nichtraucher.

Am 24.10.2018 bot eine bekannte Krankenkasse einen kostenlosen Schnelltest in unserer Schule an, der den Raucherinnen und Rauchern in kurzer Zeit bescheinigt, wie es um ihr Rauchen steht.

Dazu bließ man durch ein Gerät, den „Smokerlyzer“; die Probanden bekamen sofort farblich angezeigt, zu welcher Gruppe sie gehören: Raucher oder Nichtraucher, mäßiger, starker, stark abhängiger oder gefährlich abhängiger Raucher?



Funktionsweise des „Smokerlyzers“:

Es erfolgt die Messung des Kohlenmonoxid-Gehaltes im Blut.

Giftiges Kohlenmonoxid (CO) wird mit dem Rauch inhaliert und ist sehr schädlich, weil es die Menge Sauerstoff, die im Blut aufgenommen wird verringert. CO gelangt beim Rauchen in die Lunge und kann Krebs verursachen.

Die Höhe des gemessenen CO-Gehaltes gibt eine objektive Rückmeldung über die Abhängigkeitsstufe, in der sich die Testperson befindet. (AOK, Angebot zur Suchtprävention, Oktober 2018).

Im Laufe des Testtages waren sehr viele Schülerinnen und Schüler mit einem grünen „Glühbirnen“-Kugelschreiber zu sehen, den sie als Dank der Teilnahme erhielten – der Testtag stieß auf große Resonanz.

Benötigen Sie Unterstützung und Beratung, so stehen Ihnen gerne Frau Seiler und Herr Rothe, unsere Suchtberater der LSS, zur Verfügung!