

Thema: Gute Vorsätze fürs neue Jahr! – So besiegen Sie den inneren Schweinehund!

Beitrag: 2:04 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Abnehmen, mehr Sport treiben, mehr Zeit mit der Familie und gesünder Leben – auch für das Jahr 2019 setzen sich Millionen Deutsche wieder jede Menge gute Vorsätze. Die meisten davon sind aber schon in den ersten Wochen wieder Geschichte, weil der innere Schweinehund eben doch stärker ist. Vor allem am Klassiker schlechthin verzweifeln viele, nämlich, mit dem Rauchen aufzuhören. Aber warum ist es so schwer, von den Glimmstengeln wegzukommen und wie kann man es doch schaffen? Helke Michael hat sich mal schlaugemacht.

Sprecherin: Gerade mal drei bis vier Prozent der Raucher schaffen es, dieses ungesunde Laster dauerhaft abzulegen. Denn tatsächlich hat Nikotin eine ähnlich stimulierende Wirkung wie Koffein. Dazu ist der Mensch ein Gewohnheitstier und hält an lieb gewonnenen Ritualen wie der Zigarette zum Kaffee, nach dem Kino oder an der Bushaltestelle fest. Es gibt aber eine Alternative, die schon vielen geholfen hat – die E-Zigarette.

O-Ton 1 (Philip Drögemüller, 24 Sek.): „Sie hat große Vorteile: Sie ist um 95 Prozent bis 99 Prozent weniger schädlich als die Tabakzigarette. Da bei der E-Zigarette nichts mehr verbrannt wird, fallen hier tausende der giftigen Stoffe weg, die bei Tabakverbrennung entstehen. Die Folge ist: Die Kondition wird besser, die Lunge erholt sich, dieser üble Raucherhusten verschwindet, und man schmeckt endlich wieder alles.“

Sprecherin: Erklärt Philip Drögemüller vom unabhängigen Verband Bündnis für Tabakfreien Genuss. In Europa haben immerhin sechs Millionen Raucher ihren alten Glimmstengel gegen die E-Zigarette eingetauscht.

O-Ton 2 (Philip Drögemüller, 19 Sek.): „Es gibt eine Untersuchung des Bundesgesundheitsministeriums, wonach über 80 Prozent der Dampfer tatsächlich Frucht-Liquids konsumieren, viele andere Menthol oder Süßaromen. Und das ist letztendlich auch ein ganz wichtiger Grund, warum sie bei der E-Zigarette bleiben: Eine Tabakzigarette schmeckt dann nicht mehr.“

Sprecherin: Gleichzeitig sparen die sogenannten Dampfer gegenüber Rauchern richtig viel Geld.

O-Ton 3 (Philip Drögemüller, 8 Sek.): „Wer täglich eine Schachtel Zigaretten kauft, zahlt im Jahr etwa 1.800 Euro. Mithilfe der E-Zigarette können diese Kosten halbiert werden.“

Sprecherin: Damit der Umstieg wirklich gelingt, sollte man sich vorher richtig beraten lassen. Denn nicht jede E-Zigarette ist für Einsteiger geeignet.

O-Ton 4 (Philip Drögemüller, 25 Sek.): „Ebenso sollte man mit der richtigen Nikotinstärke und einem Geschmack einsteigen, der zu einem passt. Diese Fragen werden alle im Fachhandel beantwortet, und dort kann der Raucher dann auch das richtige Produkt für seine Bedürfnisse finden, kann unterschiedliche Modelle testen und Geschmäcker. Ein wichtiger Tipp für den ersten Zug an der E-Zigarette: Nicht so heftig dran ziehen wie an einer Tabakzigarette, ausprobieren und geduldig sein. Dann klappt es auch!“

Abmoderationsvorschlag: Endlich aufhören mit dem Rauchen. Diesen guten Vorsatz fürs neue Jahr könnten Sie tatsächlich mal einhalten. Helfen kann Ihnen hier die E-Zigarette, die nachgewiesenermaßen 90 Prozent weniger schädlich ist als die Tabakzigarette. Allerdings eilt der E-Zigarette ein schlechter Ruf voraus, der vor allem auf Fehlinformationen und zu wenig Aufklärung beruht. Mehr Infos finden Sie unter www.tabakfreiergenuss.org.



Thema: Gute Vorsätze fürs neue Jahr! – So besiegen Sie den inneren Schweinehund!

Interview: 4:06 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Abnehmen, mehr Sport treiben, mehr Zeit mit der Familie und gesünder Leben – auch für das Jahr 2019 setzen sich Millionen Deutsche wieder jede Menge gute Vorsätze. Die meisten davon sind aber schon in den ersten Wochen wieder Geschichte, weil der innere Schweinehund eben doch stärker ist. Vor allem am Klassiker schlechthin verzweifeln viele, nämlich, mit dem Rauchen aufzuhören. Aber warum ist es so schwer, von den Glimmstengeln wegzukommen und wie kann man es doch schaffen? Das fragen wir jetzt Philip Drögemüller vom unabhängigen Verband Bündnis für Tabakfreien Genuss, hallo!

Begrüßung: „Hallo, guten Tag!“

- 1. Herr Drögemüller, die Wenigsten – nämlich gerade mal drei bis vier Prozent – schaffen es, wirklich dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören. Warum ist das so schwer?**

O-Ton 1 (Philip Drögemüller, 38 Sek.): „Das liegt vor allem an der anregenden Wirkung des Nikotins. Ähnlich wie übrigens Koffein wirkt Nikotin so, dass die Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden kann, Müdigkeit beseitigt wird. Daran gewöhnt sich der Körper. Und hinzu kommen eben diese wichtigen psychischen Faktoren wie Gewohnheiten: Man glaubt, eine Tabakzigarette zu brauchen in bestimmten Situationen, an der Bushaltestelle, nach dem Kinobesuch beispielsweise oder nach dem Essen. Das ist der Klassiker. Den Verzicht darauf schaffen ohne Hilfsmittel also die wenigsten Raucher. Doch es gibt tatsächlich eine Alternative, die schon vielen geholfen hat.“

- 2. Welche wäre das?**

O-Ton 2 (Philip Drögemüller, 43 Sek.): „Das ist die elektrische Zigarette. Sie hat große Vorteile: Sie ist um 95 Prozent bis 99 Prozent weniger schädlich als die Tabakzigarette. Und das Wichtige dabei: Der Raucher muss seine lieb gewonnenen Gewohnheiten nicht aufgeben. Da bei der E-Zigarette nichts mehr verbrannt wird, fallen hier tausende der giftigen Stoffe weg, die bei Tabakverbrennung entstehen. Die Folge ist, das kenne ich selber aus eigener Erfahrung seit sechs Jahren: Die Kondition wird besser, die Lunge erholt sich, dieser üble Raucherhusten verschwindet, und man schmeckt endlich wieder alles. Das sind wichtige Gründe, warum in Europa bisher sechs Millionen Menschen tatsächlich mit der E-Zigarette es geschafft haben, den Tabakstopp herzustellen.“

- 3. Was gibt's denn noch für Gründe, warum sogenannte Dampfer nicht wieder zurück zur Tabakzigarette wechseln?**

O-Ton 3 (Philip Drögemüller, 36 Sek.): „Wichtige Gründe sind Geschmack und Kosten. Dadurch wurden schon viele Raucher überzeugt. Es gibt eine Untersuchung des Bundesgesundheitsministeriums, wonach über 80 Prozent der Dampfer tatsächlich Frucht-Liquids konsumieren, viele andere Menthol oder Süßaromen. Und das ist letztendlich auch ein ganz wichtiger Grund, warum sie bei der E-Zigarette bleiben. Eine Tabakzigarette schmeckt dann nicht mehr. Hinzu kommt, dass Dampfen einfach günstiger ist als Rauchen. Wer täglich eine Schachtel Zigaretten kauft, zahlt im Jahr etwa 1.800 Euro. Mithilfe der E-Zigarette können diese Kosten halbiert werden.“

- 4. Worauf sollten Raucher beim Umstieg auf die E-Zigarette achten?**



O-Ton 4 (Philip Drögemüller, 38 Sek.): „Wichtig ist, dass man sich richtig beraten läßt. Es gibt sehr viele unterschiedliche E-Zigaretten-Modelle, und nicht alle sind tatsächlich für Einsteiger geeignet. Ebenso sollte man mit der richtigen Nikotinstärke und einem Geschmack einsteigen, der zu einem passt. Diese Fragen werden alle im Fachhandel beantwortet, und dort kann der Raucher dann auch das richtige Produkt für seine Bedürfnisse finden, kann unterschiedliche Modelle testen und Geschmäcker. Ein wichtiger Tipp für den ersten Zug an der E-Zigarette, und das ist das, was ich falsch gemacht habe, als ich angefangen habe vor sechs Jahren: Nicht so heftig dran ziehen wie an einer Tabakzigarette, ausprobieren und geduldig sein. Dann klappt es auch!“

5. *Wie stehen denn Jugendliche zur E-Zigarette? Viele Kritiker haben ja Angst, dass Kinder und Jugendliche dadurch zum Rauchen verleitet und nikotinsüchtig werden könnten. Ist das begründet?*

O-Ton 5 (Philip Drögemüller, 26 Sek.): „Nein, das ist es nicht. Es gibt Studien aus Großbritannien und Deutschland, die eindeutig belegen, dass Jugendliche nicht durch E-Zigaretten zum Rauchen gebracht werden. E-Zigaretten sind ausschließlich für erwachsene Raucher gedacht, die eine weniger schädliche Alternative zu Tabak suchen. Das ist in Deutschland tatsächlich seit 2016 auch sehr gut durch das neue Jugendschutzgesetz geregelt. E-Zigaretten dürfen nicht an Jugendliche verkauft werden. Und das ist auch richtig so!“

6. *Ein Problem hat die E-Zigarette aber: Einen schlechten Ruf. Woher kommt der und was muss passieren, um den zu verbessern?*

O-Ton 6 (Philip Drögemüller, 46 Sek.): „Die Vorurteile stammen, so sehen wir es, hauptsächlich aus Fehlinformationen oder auch aus Unwissen. Nur etwa ein Drittel der Bevölkerung weiß tatsächlich, dass E-Zigaretten weniger gesundheitsschädlich sind als Tabakzigaretten. Sogar um 95 Prozent weniger schädlich, wie wir gesehen haben. Hier ist es wichtig, dass aufgeklärt wird. Staatliche Stellen müssen darüber informieren, damit Raucher das nötige Wissen haben, um ihre Entscheidungen treffen zu können. Und die E-Zigaretten-Industrie muss weiterhin Raucher informieren dürfen. Gerade wird über Werbeverbote für E-Zigaretten diskutiert. Das finden wir kontraproduktiv. Denn wir müssen sehen: Jedes Jahr sterben in Deutschland 120.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums. Das muss geändert werden, die Menschen müssen informiert werden. Und dazu kann die E-Zigarette einen großen Beitrag leisten.“

Philip Drögemüller vom Bündnis für Tabakfreien Genuss e.V. zum Thema E-Zigarette. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Vielen Dank!“

Abmoderationsvorschlag: Endlich aufhören mit dem Rauchen. Diesen guten Vorsatz fürs neue Jahr könnten Sie tatsächlich mal einhalten. Helfen kann Ihnen hier die E-Zigarette, die nachgewiesenermaßen 90 Prozent weniger schädlich ist als die Tabakzigarette. Allerdings eilt der E-Zigarette ein schlechter Ruf voraus, der vor allem auf Fehlinformationen und zu wenig Aufklärung beruht. Mehr Infos finden Sie unter www.tabakfreiengenuss.org.

Thema: Gute Vorsätze fürs neue Jahr! – So besiegen Sie den inneren Schweinehund!

Umfrage: 0:34 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Endlich aufhören zu rauchen! Das neue Jahr ist für viele genau die Gelegenheit, auf die sie gewartet haben, um sich zu motivieren. Doch kaum hat man sich den guten Vorsatz gesetzt, ist er schon wieder gebrochen. Der innere Schweinehund ist einfach zu stark. Aber wenn es Ihnen ein Trost ist: Sie sind nicht allein! Wie oft haben Sie sich denn schon fürs neue Jahr vorgenommen, mit dem Rauchen aufzuhören?

Mann: „Ich habe noch gar nicht damit aufgehört. Ich würde gerne, aber ich schaffe es nicht. Mein Kopf ist noch nicht so weit.“

Frau: „Jährlich bestimmt der, vier Mal. Ganz bestimmt. Und wir haben es wieder fürs neue Jahr ins Auge gefasst und suchen jetzt die Alternative, weil es ist eigentlich ein No-Go.“

Mann: „Ich glaube, ich werde weiter rauchen, bis es irgendwann „Klick“ im Kopf macht. Dass der Kopf sagt: Das ist nicht gut für dich.“

Frau: „Ich habe einen Urlaub damals genutzt, um aufzuhören. Habe auf dem Weg dahin die letzte Zigarette geraucht und seit dem keine mehr angepackt.“

Mann: „Ja, ich rauche. Aber nur gelegentlich, weil ich sehr viel Stress habe und ich versuche in diesem Zuge immer wieder mal aufzuhören.“

Frau: „Ja, man hat immer Vorsätze und hält sie dann nicht ein, weil der Stress doch wieder da.“

Abmoderationsvorschlag: Sie haben es gehört: Viele verzweifeln und scheitern am Ende. Es gibt aber eine Alternative, die schon sehr vielen Rauchern geholfen hat, aufzuhören und mit der man mit vielen lieb gewonnenen Gewohnheiten nicht brechen muss. Mehr dazu hören Sie in ein paar Minuten. Dann sprechen wir mit einem Experten vom Bündnis für Tabakfreien Genuss.

