

Rauchern droht ein Jahrzehnt weniger: Neue Studie schockt!

Am 2. Januar 2025 zeigt eine neue Studie die verheerenden Folgen des Rauchens auf die Lebenserwartung. Hilfe zum Rauchstopp.

London, Vereinigtes Königreich - Rauchen ist ein heimlicher Killer – das zeigt eine alarmierende Studie aus Großbritannien! Nach Angaben der britischen Regierung verkürzt jede Zigarette das Leben im Durchschnitt um 20 Minuten. Während Männer durchschnittlich 17 Minuten und Frauen 22 Minuten an Lebenszeit verlieren, summiert sich bei einer Packung mit 20 Zigaretten der Verlust auf fast sieben Stunden. Hochgerechnet auf ein Leben ohne Rauchstopp verlieren Raucher ganze zehn Jahre, wenn sie an ihrem schädlichen Laster festhalten, wie die Erkenntnisse des University College London (UCL) verdeutlichen, die im Journal „Addiction“ veröffentlicht wurden.

Gratis Hilfe beim Rauchstopp

Angesichts der alarmierenden Zahlen bietet die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) ab Januar 2025 kostenlose Rauchstopp-Kurse an, um Rauchern zu helfen, diesen gefährlichen Kreislauf zu durchbrechen. Die Kurse, die „Nikotinfrei in 6 Wochen“ heißen, finden wöchentlich in Gruppen von 5 bis 12 Personen statt. Durch verschiedene Motivationstechniken und Gruppengespräche wird der Weg zum Nichtraucher erleichtert. Diese Initiative verfolgt nicht nur das Ziel, die Gesundheitsrisiken zu minimieren, sondern auch die Lebensqualität der Teilnehmer zu steigern, wodurch sich die positiven Effekte schon nach wenigen Tagen spürbar einstellen

können, so berichtet der **Heute.at**.

Die britische Kampagne, die sich mit der Aufklärung über die Gefahren des Rauchens beschäftigt, könnte auch als Vorbild für Deutschland dienen. Schätzungen zeigen, dass in Deutschland jährlich rund 80.000 Menschen an den Folgen des Rauchens sterben. Ein geplantes Gesetz in England zielt darauf ab, den Kauf von Tabak künftig schrittweise komplett zu verbieten. Dies könnte in Zukunft einen Paradigmenwechsel im Umgang mit Tabakkonsum und der Prävention von Krebs nach sich ziehen. Denn wie es aus der Studie hervorgeht, ist Rauchen die häufigste vermeidbare Todesursache und verantwortlich für ein Viertel aller Krebserkrankungen, so wird in einer Mitteilung des britischen Gesundheitsministeriums betont, wie auch das **RND** berichtet.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	Rauchen
Ort	London, Vereinigtes Königreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.heute.at• www.rnd.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at