



3 FRAGEN AN



Ernest Groman, wissenschaftlicher Leiter
des Nikotininstituts der MedUni Wien

TIPP



Makellos

Für perfektes Make-up, das stundenlang hält: Der „All Nighter Setting Spray“ mit Vitamin C von Urban Decay fixiert Make-up bis zu 16 Stunden lang. Das enthaltene Vitamin C sorgt für strahlende Frische. € 35,-



Perfekter Glow

Das Rosenwasser mit Hyaluron und Rosenquarz der holistischen Beauty-Expertin Barbara Forcher durchfeuchtet und erfrischt die Haut an heißen Sommertagen und duftet dabei herrlich nach Rose. Ideal für unterwegs. € 45,-, www.barbaraforcher.com

Fotos: EJW / Westend67 / picturedesks.com, www.leonhardhilzenseauer.com, beigestellt

25

Prozent der adipösen Teenager leiden unter Hypertonie. Immer häufiger leiden Kinder und Jugendliche an Bluthochdruck, Buben sind davon drei- bis viermal häufiger betroffen, so die MedUni Wien. Vor allem wird das Bauchfett bei erhöhtem Bauchumfang mit Bluthochdruck und frühzeitigen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems in Verbindung gebracht. Weitere Gründe sind anhaltende Belastungen durch Angst, Druck und Stress.

Abschied von der Zigarette

1,5 Millionen Menschen rauchen in Österreich täglich. Mediziner Groman berät Menschen, die damit aufhören wollen

1 Warum gibt es ausgerechnet in Österreich einen so hohen Anteil an Rauchern?

Wenn ein „Verhalten“ sozial diskriminiert wird, ist es unwahrscheinlich, durch Befragung international vergleichbare Ergebnisse zu erhalten: Das Nikotininstitut hat schon vor Jahren publiziert, dass Befragungsergebnisse mittels einer Stichprobe biochemisch verifiziert werden sollten. Raucher ist auch nicht gleich Raucher: Es macht gesundheitlich einen Unterschied, ob man fünf oder 50 Zigaretten am Tag raucht. Generell scheinen die Raucherzahlen in Österreich rückläufig zu sein.

2 Wie kann es gelingen, mit dem Rauchen aufzuhören?

Es gibt viele Wege zum Ziel und solange es nicht gefährlich oder mit zu hohen Kosten verbunden ist, unterstützen wir jeden. Selbst bieten wir das Programm Rauchfrei in fünf Wochen an und haben bereits über 5.000 Raucher beraten. Wenn man nicht zu uns kommen will, kann man dies auch im entsprechenden Buch nachlesen. Was ist wirklich wichtig: zum Beispiel einen Zeitpunkt setzen (innerhalb der nächsten zwei Wochen), sich beschäftigen, die Zigaretten wegwerfen

oder verräumen, sich in der ersten Zeit falls möglich eher mit Nichtraucher umgeben, sich schon vorher mit Hilfsmitteln vertraut machen, Alkohol in der ersten Zeit meiden, bewusst machen, falls Rauchverlangen und Entzugserscheinungen auftreten, dass diese bereits meist nach zwei bis drei Tagen nachlassen (bei manchen dauert es zwei bis drei Wochen).

3 Was empfehlen Sie Menschen, die eigentlich gar nicht aufhören wollen?

Wir sind in der erfreulichen Marktsituation, dass es zwischenzeitlich eine breite Palette von rauchfeien Alternativprodukten gibt, die weniger schädlich als Zigaretten sind. Dies war noch vor einigen Jahren nicht der Fall. Einerseits gibt es medizinischen Produkte in der Apotheke (Nikotinkaugummi, Pflaster etc) und wenn die nicht helfen, so hat man im gut sortierten Fachhandel bezüglich Alternativprodukten (Nikotinpouches, E-Zigaretten und Tabakerhitzer) die Möglichkeit sich beraten lassen. Wichtig ist, ein Produkt im Bedarfsfall zu finden, mit dem erwachsene Raucher zufrieden sind und von dem sie sich vorstellen können, es auch längerfristig zu verwenden. Das Ziel sollte natürlich die totale Abstinenz sein.