



RHEIN-SIEG-KREIS
LANDRAT

Grußwort

Die Sommerferien sind vorbei, das Schuljahr 2009/2010 beginnt. In guter Tradition startet gleichzeitig auch wieder der internationale Nichtraucherwettbewerb „**Be Smart – Don´t Start**“ für Schülerinnen und Schüler der Klassen fünf bis acht.

In den vergangenen Jahren – der Rhein-Sieg-Kreis ist jetzt zum achten Mal dabei – war die Beteiligung der Jugendlichen in unserer Region immer sehr hoch. Das freut mich natürlich nicht nur als Landrat des Rhein-Sieg-Kreises, sondern vor allem als Schirmherr von „**Be Smart – Don´t Start**“. Ich hoffe, dass auch in diesem Schuljahr viele von Euch am Wettbewerb teilnehmen. Rauchfrei werden oder es bleiben ist das Ziel!

In den letzten Jahren hat sich Einiges getan: Rauchen ist nicht mehr in, Nichtraucher-gesetze wurden verabschiedet, in vielen Lokalen und Gebäuden darf nicht mehr geraucht werden. Trotzdem gibt es noch (zu) viele Raucherinnen und Raucher in Deutschland. Jährlich sterben über 110.000 von ihnen an den Folgen des Tabakkonsums. Das sind etwa 300 Personen täglich. Erschreckende Zahlen!

Aber warum ist Rauchen so schädlich? Es gibt fast kein menschliches Organ, das nicht durch das Rauchen angegriffen wird und Schaden nimmt. Wer raucht, büßt im Durchschnitt 20 Jahre seiner normalen Lebenserwartung ein. Wer nicht raucht, sollte es daher auf jeden Fall sein lassen! Wer schon raucht, dem kann ich sagen: Aufhören lohnt sich! Schon wenige Stunden nach dem Rauchstopp stellt sich der Körper um. Nach ungefähr 20 Minuten

sinken Puls und Blutdruck. 24 Stunden nach dem Rauchstopp nimmt allmählich das Herzinfarkttrisiko ab.

Also: Meldet Euch noch heute zur Teilnahme an, macht mit beim Nichtraucherwettbewerb 2009/2010 und sagt gemeinsam mit Euren Klassenkameradinnen und –kameraden „Nein“ zum Rauchen. Die Klassen, die durchhalten werden wie immer mit tollen Sach- und Geldpreisen belohnt.

Ich drücke Euch auf jeden Fall schon jetzt die Daumen, dass Ihr konsequent bleibt und auf Zigaretten verzichtet. In diesem Sinne: **„Be Smart – Don´t Start“!**

Frithjof Kühn
(Landrat)