

Presseinformation

Hamburg, den 22. Januar 2008

Nichtraucher: VDF startet Internetkampagne **„Deutschland hört auf zu rauchen“**

Der Verband Deutscher Fitness- und Gesundheitsunternehmen (VDF) startet am 22. Januar 2008 die Internetkampagne „Deutschland hört auf zu rauchen“. Diese begleitet das seit Jahresanfang geltende Nichtraucherschutzgesetz und soll Menschen dazu bewegen, das Rauchen aufzugeben. Die Aktion setzt vor allem für die Zeit nach der letzten Zigarette mit Fitnesstraining an. Grund: Viele ehemalige Raucher nehmen nach dem Aufhören durch den veränderten Stoffwechsel zu. Trotz des guten Willens entscheiden sich daher viele Raucher gegen den Nikotinentzug. Durch das Training im Fitnessstudio stellen die angehenden Nichtraucher sicher, dass die gesundheitlich positiven Effekte des Nichtrauchens durch ein mögliches Übergewicht nicht aufgehoben werden. Auf der Internetseite www.deutschland-hoert-auf-zu-rauchen.de finden Verbraucher ab 22. Januar 2008 Hilfen, wie sie dem Rauchen ein Ende bereiten und welches Fitnessstudio sich in Ihrer Nähe befindet. Die Internetkampagne wird von jungen Spitzensportlern, wie beispielsweise Normann Stadler, Ironman Weltmeister unterstützt.

„Sport ist der Schlüssel für die körperliche Fitness. Wer das Rauchen aufgibt, tut seinem Körper Gutes. Regelmäßiger Sport kann einen wesentlichen Teil hierzu beitragen. Vor diesem Hintergrund unterstütze ich die Internetkampagne „Deutschland hört auf zu rauchen“, so Ironman Weltmeister 2006, Normann Stadler.

Der Druck auf die rund 20 Millionen Raucher in Deutschland wächst. Der Grund dafür ist das am 1. Januar 2008 in vielen Bundesländern in Kraft getretene Nichtraucherschutzgesetz. Galt das Rauchverbot bisher an den Stellen des öffentlichen Lebens, wie staatlichen Gebäuden, Taxis, Freizeit- oder Kultureinrichtungen, ist jetzt das Rauchen auch in Restaurants, Kneipen und Diskotheken verboten. Viele Raucher beabsichtigen daher mit dem Qualmen aufzuhören. Doch viele scheitern, da sie entweder der Nikotinsucht nachgeben oder den falschen Ansatz gewählt haben. „Deutschland hört auf zu rauchen“ greift den potenziellen Nichtrauchern beim

Nikotinentzug und den Tagen nach der letzten Zigarette mit Fitnesstraining unter die Arme.

Trotz der bekannten Gesundheitsrisiken schrecken viele Raucher vor dem Aufhören zurück, weil sie Angst davor haben, dass sie als Nichtraucher ein paar Kilos zulegen. Die Ursache für den Schock auf der Waage ist der veränderte Stoffwechsel. Das Nikotin beschleunigt die körperliche Verbrennung. Wer mit dem Rauchen aufhört, schraubt den Stoffwechsel auf das persönliche Normalmaß herunter. Das Übergewicht kann zudem die positiven Effekte des Nichtrauchens schnell aufheben. Denn die vermeidbaren Pfunde beeinträchtigen unter anderem die Lungenfunktion. Wer einer überdurchschnittlichen Gewichtszunahme entgegenwirken möchte, sollte sich nach der letzten Zigarette ausreichend bewegen. Regelmäßiges Ausdauertraining, wie beispielsweise auf dem Laufband im Fitnessstudio, bringt den Kreislauf in Wallung und pumpt mehr Blut durch die Gefäße und regt so den Stoffwechsel an. Ebenso wirksam ist das Krafttraining. Wer nach der letzten Zigarette Gewichte stemmt, fördert die körperliche Verbrennung um mehr als 19 Prozent. Die Kombination aus beiden steigert die Stoffwechselproduktion sogar um mehr als 50 Prozent. Für das innere Gleichgewicht sollte sich der Körper nach dem Training regenerieren. Bei der Auswahl des Fitness- oder Gesundheitsstudios sollte sich der Verbraucher vor allem für Qualität entscheiden.

„Die Mitgliedstudios des Verbandes Deutscher Fitness- und Gesundheitsunternehmen (VDF) zeichnen sich durch eine hohe Qualität aus. So weisen die VDF-Fitness- und Gesundheitsstudios häufig ein TÜV-Siegel auf oder sind qualitätsgeprüft. Darüber hinaus verfügen sie über gut ausgebildetes Personal, das Sie bei Ihrem Weg zum Nichtraucher entsprechend begleitet. Ich freue mich, wenn wir vielen Rauchern beim Nikotinentzug und in ein gesundes Leben helfen könnten“, ergänzt Kai Schimmelfeder, 1. Vorsitzender des Verbandes Deutscher Fitness- und Gesundheitsunternehmen e.V.

Mehr Informationen zur Internetkampagne: www.deutschland-hoert-auf-zu-rauchen.de

4.121 Zeichen bei durchschnittlich 98 Zeichen pro Zeile. Diese Meldung finden Sie auch unter www.vdf-fitnessverband.de.

Über den Verband Deutscher Fitness- und Gesundheitsunternehmen (www.vdf-fitnessverband.de)

Der Verband Deutscher Fitness- und Gesundheitsunternehmen e.V. – kurz VDF – wurde am 12. Januar 1997 in Frankfurt am Main gegründet und hat heute seinen Sitz in Hamburg. Seit der Gründung ist der VDF zu einer bedeutenden Institution mit steigendem Einfluss in seinem Wirkungsbereich gewachsen. Seine Aufgabe und Zielsetzung ist die bundeseinheitliche Interessenwahrnehmung der Betreiber von Fitness- und Gesundheitsunternehmen, deren Lieferanten

sowie Trainern. Als neutrale Interessenvertretung achtet er die wirtschaftlichen und geschäftlichen Aktivitäten seiner Mitglieder und betreibt daher keine Konkurrenzunternehmen. Als Branchenvertreter widmet er sich der Markt- und Problemanalyse, Bündelung und Durchsetzung aller branchenpolitischen Themen/Interessen. Er initiiert und unterstützt Maßnahmen zur Imageverbesserung und Qualitätssicherung und betreibt in diesem Sinne Lobbyarbeit im Interesse der gesamten Fitness- und Gesundheitsbranche. Der VDF ist ein gemeinnütziger Verein ohne eigenwirtschaftliche Zwecke. Geleitet vom ehrenamtlich agierenden Vorstand (5 Mitglieder) und unterstützt von der Geschäftsstelle werden die Geschäfte des Verbandes durchgeführt.

Pressekontakt

VDF

Timo Stehn

Tel.: +49 (0) 40 350 16 839

E-Mail: stehn@vdf-fitnessverband.de