

# Medienservice BZgA

## BZgA unterstützt beim Rauchausstieg – endlich rauchfrei werden

Zum Jahreswechsel die letzte Zigarette ausdrücken oder den letzten Zug an der E-Zigarette nehmen und dann rauchfrei in das neue Jahr starten: Das nehmen sich viele Menschen vor. Der Rauchstopp ist ein Gewinn für die Gesundheit. Auch werden die Menschen im persönlichen Umfeld nicht mehr dem Passivrauchen ausgesetzt.

Für den Rauchausstieg bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) verschiedene Methoden und Herangehensweisen. Damit kann jede Raucherin und jeder Raucher den für sich richtigen Weg finden. Die BZgA-Website [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) gibt Tipps und Informationen zum Nichtrauchen und unterstützt dabei, den Rauchstopp erfolgreich zu meistern.

### Interview

**Drei Fragen an Dr. Johannes Nießen, Errichtungsbeauftragter des Bundesinstituts für Prävention und Aufklärung in der Medizin (BIPAM) und Kommissarischer Leiter der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):**

#### **Welche Vorteile hat ein Rauchstopp?**

Wer mit dem Rauchen aufhört, entscheidet sich für ein gesünderes Leben. Ein Rauchstopp verringert das Risiko, an Krebs zu erkranken. Aber auch Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Schlaganfälle oder chronische Bronchitis lassen sich häufig auf das Rauchen zurückführen. Nach einem Rauchstopp verbessert sich die Lungenfunktion und das Risiko für eine koronare Herzkrankheit sinkt deutlich. Ein weiterer Vorteil des Rauchstopps ist die finanzielle Ersparnis.

#### **Welche Folgen hat es, wenn andere passiv mitrauchen?**

Passivrauchen schädigt dauerhaft die Gesundheit. Auch bei Nichtrauchenden. Der Rauch kann schwere Erkrankungen auslösen: Lungenkrebs, koronare Herzkrankheiten, Schlaganfall und Krebs. In geschlossenen Räumen und im Auto ist Tabakrauch besonders gefährlich. Besonders gefährdet sind Kinder und Jugendliche. Sie nehmen mehr Giftstoffe über die Atmung auf. Atemwegsprobleme sowie Asthma können die Folge sein. Babys, die Tabakrauch einatmen müssen, haben verglichen mit Kindern aus einer rauchfreien Umgebung ein höheres Risiko, durch plötzlichen Kindstod zu sterben.

#### **Wie kann ich mit dem Rauchen aufhören?**

Alle können ihren Weg zum Nichtrauchen finden. Ein Rauchstopp lohnt sich in jedem Fall. Er erfordert neben der Überwindung der Tabakabhängigkeit auch eine Verhaltensänderung im Alltag. Deshalb ist eine gute Vorbereitung wichtig. Die Zigarette gehört für viele Raucherinnen und Raucher zu bestimmten Tageszeiten oder Ereignissen dazu. Wenn das Verlangen nach einer Zigarette aufkommt, sind beispielsweise die vier A-Tipps hilfreich: Aufschieben, Ausweichen, Abhauen, Ablenken. Das Verlangen wird auch ohne Zigarette

vorbeigehen. Kritischen Situationen wie Raucherpausen aus dem Weg gehen. Das Rauchen bewusst durch andere Tätigkeiten ersetzen. Persönliche Beratung, die auf die eigene Situation zugeschnitten ist, erhalten. Aufhörwillige am Beratungstelefon der BZgA.

### Allgemeine Informationen

#### **Die BZgA unterstützt beim Rauchausstieg mit alltagsnahen, praktischen Tipps, damit aus guten Vorsätzen ein dauerhafter Rauchstopp wird:**

- Für das Gelingen des Rauchstopps ist es wichtig, dass sich Raucherinnen und Raucher die persönlichen Gründe für den Rauchausstieg verdeutlichen und zur Motivation am besten auch aufschreiben. Mögliche Motive: Gutes Vorbild für die eigenen Kinder sein, die eigene Gesundheit verbessern, sich fitter fühlen zu wollen oder auch Geld zu sparen.
- Rauchende sollten sich ihrer Rauchgewohnheiten bewusst werden und individuelle Alternativen zum Rauchen finden, zum Beispiel als Ersatzhandlung Kaugummi zu kauen oder mit Freunden zu telefonieren.
- Neben Tabakzigaretten, E-Zigaretten, Tabakerhitzern und Co. sollte alles entsorgt werden, was an das Rauchen erinnern könnte, zum Beispiel Aschenbecher, Feuerzeuge und Streichhölzer.
- Die Familie sowie der Freundes- oder Kollegenkreis können um Unterstützung gebeten werden – von nahestehenden Menschen können sich Nichtraucher zum Durchhalten motivieren lassen. Andere Menschen sollten keine (E-)Zigaretten mehr anbieten und nicht zum Mitrauchen verleiten.
- Am besten ist es, Situationen ganz zu vermeiden, in denen geraucht wird.
- Belohnung ist eine gute Motivation: Aktivitäten, die Spaß machen, zum Beispiel Bewegung in der Natur, leckeres und gesundes Essen, Entspannung.
- Ein Rückfall ist nicht das Ende des Rauchstopps: Daraus lässt sich lernen. Wichtig ist, nicht wieder in alte Rauchgewohnheiten zurückzufallen.
- Auf [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) bietet die BZgA ein Online-Ausstiegsprogramm mit täglichen Informationen und Tipps, wie der Rauchstopp gelingen kann. Speziell geschulte ehrenamtliche rauchfrei-Lotsinnen und -Lotsen unterstützen und begleiten im rauchfrei-Forum individuell auf dem Weg zum Nichtrauchen. Die Lotsinnen und Lotsen sind ehemalige Rauchende, die ihren Rauchstopp erfolgreich bewältigt haben und mit ihren Erfahrungen Aufhörwillige zum Durchhalten motivieren. Ein Chat bietet die Möglichkeit zur gegenseitigen Unterstützung und zum Austausch.

>> Seite 3

- Neben den Onlineangeboten auf [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) bietet die BZgA unter der kostenfreien Rufnummer 0800 8 31 31 31 qualifizierte telefonische Beratung zum Thema Rauchstopp.

#### Weiterführende BZgA-Informationen:

Das Rauchfrei-Ausstiegsprogramm unter:

[www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/das-rauchfrei-ausstiegsprogramm/](http://www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/das-rauchfrei-ausstiegsprogramm/)

Unterstützung beim Rauchstopp unter:

[www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/unterstuetzung-beim-rauchstopp/](http://www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/unterstuetzung-beim-rauchstopp/)

Methoden zum Rauchstopp unter:

[www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/methoden-zum-rauchstopp/](http://www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/methoden-zum-rauchstopp/)

Vorteile des Rauchstopps unter:

[www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/vorteile-des-rauchstopps/](http://www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/vorteile-des-rauchstopps/)

Passivrauchen bei Kindern und Jugendlichen unter:

[www.rauchfrei-info.de/informieren/passivrauchen-gesundheit/kinder-jugendliche/](http://www.rauchfrei-info.de/informieren/passivrauchen-gesundheit/kinder-jugendliche/)

Passivrauchen bei Erwachsenen unter:

<https://rauchfrei-info.de/informieren/passivrauchen-gesundheit/erwachsene/>

#### Übersicht der kostenfreien BZgA-Angebote:

**Telefonische Beratung** zur Raucherentwöhnung unter der kostenfreien Servicenummer 0800 8313131, montags bis donnerstags von 10-22 Uhr; freitags bis sonntags von 10-18 Uhr.

**Online-Ausstiegsprogramm** mit bewährten Informationen unter [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) sowie persönlicher Unterstützung durch die Online-Mentoren „Rauchfrei-Lotsinnen und -Lotsen“ unter: <https://rauchfrei-info.de/community/die-rauchfrei-lotsen-im-ueberblick/>

**Gruppenkurs** „Rauchfrei Programm“ Informationen zum Kursangebot, zu Anbietern vor Ort und den Möglichkeiten der anteiligen Kostenerstattung durch die Krankenkassen gibt es unter:

[www.rauchfrei-programm.de](http://www.rauchfrei-programm.de)

**Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: <https://shop.bzga.de/>

Fax: 0221/8992257

E-Mail: [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de)