

## Pressemitteilung

### Mit Tipps der BZgA 2020 endlich rauchfrei werden!

*Köln, 16. Dezember 2019.* Viele Raucherinnen und Raucher wollen lieber heute als morgen mit dem Rauchen aufhören. Aufhörwillige, die rauchfrei in das neue Jahrzehnt starten wollen, unterstützt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit qualitätsgesicherten und kostenfreien Angeboten, die sich für einen erfolgreichen Rauchstopp bewährt haben.

**Dr. med. Heidrun Thaiss**, Leiterin der BZgA, betont: „Rauchen ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, Krebserkrankungen und die Lungenerkrankung COPD werden durch Rauchen verursacht. Rauchfrei zu werden ist daher eine Entscheidung für die eigene Gesundheit und mehr persönliches Wohlbefinden. Wer einen Rauchstopp plant, sollte qualitätsgesicherte Angebote nutzen, um die Erfolgsaussichten zu erhöhen.“

Studien konnten die Wirksamkeit von E-Zigaretten für einen vollständigen Rauchstopp nicht bestätigen. In vielen Fällen wird das Rauchen durch fortgesetzten E-Zigarettenkonsum ersetzt, sodass weiterhin schädliche Substanzen inhaliert werden.

#### **Als Hilfestellung für den Rauchausstieg gibt die BZgA praktische Tipps, damit aus guten Vorsätzen ein dauerhafter Rauchstopp wird:**

- Bereiten Sie sich gut vor: Machen Sie sich Ihre Rauchgewohnheiten bewusst und finden Sie Ihre individuellen Alternativen zum Rauchen.
- Entsorgen Sie neben Ihren Zigaretten auch alles, was Sie ans Rauchen erinnern könnte, zum Beispiel Aschenbecher, Feuerzeuge, Streichhölzer.
- Bitten Sie Ihre Familie, Ihren Freundes- oder Kollegenkreis um Unterstützung und lassen Sie sich von nahestehenden Menschen zum Durchhalten motivieren. Andere sollten Ihnen keine Zigaretten mehr anbieten oder sie etwa zum Mitrauchen verleiten.
- Am besten meiden Sie Situationen, in denen geraucht wird.
- Belohnen Sie sich mit Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen: Bewegung in der Natur, leckeres und gesundes Essen, Entspannung – was Ihnen und Ihrer Gesundheit gut tut, entscheiden Sie.
- Bleiben Sie motiviert und lassen Sie sich nicht entmutigen, auch wenn es vielleicht manchmal schwerfällt oder Sie einen kleinen Rückfall haben. Daraus lässt sich lernen! Wichtig ist, dass Sie nicht wieder in Ihre alten Rauchgewohnheiten zurückverfallen. Scheuen Sie auch nicht davor zurück, sich persönlich beraten zu lassen. Das steigert die Erfolgsaussichten.

>> Seite 2

Eine persönliche, individuelle Beratung bietet die BZgA aufhörwilligen Rauchenden unter der kostenfreien Rufnummer 0800 8 31 31 31 (Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr und Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr, auch aus dem Mobilfunknetz kostenfrei).

Online können sich Aufhörwillige bei der BZgA unter [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) für ein Ausstiegsprogramm und das Online-Forum anmelden. Ehemalige Raucherinnen und Raucher begleiten ehrenamtlich als Rauchfrei-Lotsinnen und -Lotsen alle Ausstiegswilligen.

### **Die Angebote der BZgA zur Unterstützung beim Rauchstopp im Überblick:**

#### **Kostenfreie Telefonberatung zum Rauchstopp unter 0800 8 31 31 31**

Montag bis Donnerstag 10 bis 22 Uhr, Freitag bis Sonntag 10 bis 18 Uhr

#### **Online-Ausstiegsprogramm mit persönlichen Online-Lotsinnen und -Lotsen**

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

#### **Informationen zum von den Krankenkassen unterstützten und evaluierten Gruppenkurs**

„Rauchfrei Programm“

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

**START-Paket** für werdende Nichtraucherinnen und Nichtraucher mit Broschüre, „Kalender für die ersten 100 Tage“, Stressball und anderen hilfreichen Materialien

**Broschüren** „Ja, ich werde rauchfrei“ und „Rauchfrei in der Schwangerschaft“

[www.bzga.de/infomaterialien](http://www.bzga.de/infomaterialien)

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

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: [www.bzga.de/infomaterialien](http://www.bzga.de/infomaterialien)

Fax: 0221/8992257

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