

Pressemitteilung

So wird aus guten Vorsätzen ein dauerhafter Rauchstopp

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hilft dabei, rauchfrei zu werden

Köln, 18. Dezember 2015. Noch vor Silvester die letzte Zigarette ausdrücken und dann rauchfrei in das neue Jahr starten: Zum Jahreswechsel nehmen sich viele Menschen vor, mit dem Rauchen aufzuhören. Dass es sich lohnt, rauchfrei zu werden, belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien. Durch einen Rauchstopp sinkt das Risiko für Krebs, Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich.

Zur Hilfestellung gibt die BZgA praktische Tipps, damit aus den guten Vorsätzen ein dauerhafter Rauchstopp wird:

Vorbereitung auf das Nichtrauchen: Hilfreich ist es, seine persönlichen Gewohnheiten beim Rauchen zu analysieren. Raucherinnen und Raucher erleben häufig in ganz bestimmten Situationen ein starkes Verlangen nach einer Zigarette. Aber auch Stimmungen, wie Langeweile oder Stress sind für viele eng mit dem Rauchen verbunden. Die Rauchgewohnheiten einige Tage lang aufzuschreiben ist hilfreich um zu erkennen, in welchen Situationen oder Stimmungen man sich bevorzugt eine Zigarette anzündet. Im nächsten Schritt gilt es, Alternativen zum Rauchen zu finden. Die BZgA-Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei“ gibt viele praktische Anregungen für den Weg zum Rauchstopp.

Bewegung hilft: Bewegung mindert mögliche Entzugserscheinungen nach einem Rauchstopp und kurbelt den Stoffwechsel an. Neben einer gesunden und ausgewogenen Ernährung ist Bewegung ein Baustein, um einer unerwünschten Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp entgegen zu wirken.

Stress reduzieren: Stress zählt zu den Hauptgründen für einen Rückfall. Für eine gute Balance zwischen Anforderungen und Entspannungsphasen sind zum Beispiel Atem- und Entspannungstechniken hilfreich.

Bei Rauchverlangen helfen die vier „A-Tipps“: Erstens „Aufschieben“, zum Beispiel zehn Mal tief durchatmen. Zweitens „Ausweichen“, Risikosituationen aus dem Weg gehen und beispielsweise die „Raucherecke“ in der Firma meiden. Drittens „Abhauen“ und sich für einen Moment aus einer unangenehmen und mit dem Rauchen verbundenen Situation zurückziehen. Viertens „Ablenken“, etwas Schönes machen, was möglichst wenig mit dem Rauchen verknüpft ist.

>> Seite 2

Mit Unterstützung gelingt der Rauchstopp leichter: Dafür bietet die BZgA auf www.rauchfrei-info.de Beratung und Begleitung an. Die sogenannten „Rauchfrei-Lotsen“ der BZgA unterstützen Andere auf dem Weg zum Nichtrauchen. Rauchfrei-Lotsen sind ehemalige Raucherinnen und Raucher, die ihren Rauchstopp erfolgreich bewältigt haben und nun speziell geschult ihre Erfahrungen und ihr Wissen weitergeben.

Angebote der BZgA zum Thema Rauchstopp:

- **Telefonische Beratung** zur Rauchentwöhnung unter der Rufnummer 0800/ 8 31 31 31 (kostenfreie Servicenummer).
- **Gruppenkurs** „Rauchfrei Programm“ Informationen zum Kursangebot, zu Anbietern vor Ort und den Möglichkeiten der Kostenerstattung gibt es unter: www.rauchfrei-programm.de
- **Online-Ausstiegsprogramm** mit bewährten Informationen, Tipps und täglicher E-Mail unter www.rauchfrei-info.de
- **Online-Mentorenprogramm** „Rauchfrei-Lotsen“ (<http://www.rauchfrei-info.de/community/ueberblick-der-rauchfrei-lotsen/>)
- **START-Paket** zum Nichtrauchen mit Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei“, einem „Kalender für die ersten 100 Tage“, einem Stressball und anderen hilfreichen Materialien. Kostenlose Bestellung über: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln, Fax: 0221/8992257, E-Mail: order@bzga.de