

Pressemitteilung

Welt-COPD-Tag am 15. November: Rauchen ist Risikofaktor Nummer eins BZgA unterstützt beim Rauchstopp

Köln, 10. November 2017. Weltweit sterben aktuell mehr als drei Millionen Menschen pro Jahr an den Folgen einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD, *engl. chronic obstructive pulmonary disease*). Auch in Deutschland zählt die COPD zu den häufigsten Todesursachen. Risikofaktor Nummer eins für die Entstehung einer COPD ist das Rauchen: Etwa neun von zehn COPD-Erkrankungen sind darauf zurückzuführen.

Anlässlich des Welt-COPD-Tages am 15. November 2017 erklärt **Dr. med. Heidrun Thaiss**, Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): „Das Gefährliche an einer COPD ist, dass sie sich schleichend entwickelt und schlimmstenfalls tödlich endet. Im frühen Stadium ist die Erkrankung nicht leicht zu diagnostizieren. Oft wird sie als so genannter Raucherhusten verharmlost, denn die ersten typischen Anzeichen einer COPD sind Husten, vermehrter Auswurf und auch Atemnot. Wird nicht schon im frühen Stadium die Diagnose COPD gestellt, kann die Erkrankung fortschreiten und zu einer weiteren Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit führen. Schließlich sind lebensbedrohliche Krankheitsschübe möglich.“

Frühe Symptome einer COPD sind **Atemnot, Husten und Auswurf** – die **AHA-Trias**. Eine ärztliche Diagnostik sollte so früh wie möglich erfolgen, um abzuklären, ob es sich um eine COPD handelt. Eine COPD ist zwar nicht heilbar, ihr Fortschreiten kann durch eine effektive Therapie jedoch verlangsamt und Symptome können gelindert werden. Da Rauchen der größte Risikofaktor für eine COPD ist, sind Nichtrauchen beziehungsweise Rauchstopp die wichtigsten Schritte zur Prävention und Behandlung einer COPD.

Der ehemalige Raucher Michael L. engagiert sich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung als so genannter **rauchfrei-Lotse** und begleitet auf www.rauchfrei-info.de Aufhörwillige persönlich beim Rauchstopp. Von seinen Erfahrungen, motivierenden Worten und hilfreichen Tipps profitieren viele Raucherinnen und Raucher, die aufhören wollen. Vor einigen Jahren erhielt Michael L. die Diagnose COPD: „Als rauchfrei-Lotse ist es mir daher ein besonderes Anliegen, anderen Betroffenen Mut zu machen. Ein Rauchstopp lohnt sich in jeder Phase der Erkrankung. Meine Lebensqualität hat sich danach eindeutig verbessert, so kann ich zum Beispiel wieder weitere Strecken laufen. Spezielle Atemtechniken und Bewegungsübungen helfen mir dabei, die Ausdauer und Belastbarkeit zu verbessern.“

Informationen zum Thema COPD stehen im Faktenblatt der BZgA: [https://www.rauchfrei-info.de/fileadmin/main/data/Dokumente/PDF_Download/Faktenblatt COPD Rauchen-1.pdf](https://www.rauchfrei-info.de/fileadmin/main/data/Dokumente/PDF_Download/Faktenblatt_COPD_Rauchen-1.pdf)

>> Seite 2

Angebote der BZgA zum Rauchstopp:

Telefonische Beratung zur Rauchentwöhnung unter der kostenlosen Rufnummer **0 800 8 31 31 31** – kostenfrei auch aus dem Mobilfunknetz

Online-Ausstiegsprogramm auf www.rauchfrei-info.de: Infos, Tipps und tägliche E-Mail. Ergänzt wird das Online-Ausstiegsprogramm durch die Möglichkeit einer persönlichen Unterstützung und Beratung durch die **rauchfrei-Lotsen**, die beim Rauchstopp online begleiten.

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

Gruppenkurs **„Rauchfrei Programm“**: In einer Gruppe gemeinsam zum Rauchstopp. Qualitätsgesichertes Angebot vor Ort, das von Krankenkassen anerkannt ist. Informationen unter www.rauchfrei-programm.de