

Pressemitteilung

Am Weltnichtrauchertag 2021 in eine rauchfreie Zukunft starten

Köln, 26. Mai 2021. Etwa jeder vierte Erwachsene in Deutschland raucht. Und rund 20 Prozent dieser Raucherinnen und Raucher versuchen einmal pro Jahr, mit dem Rauchen aufzuhören. Zum Weltnichtrauchertag am 31. Mai 2021 weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf ihre neue Online-Aktion „Statt Rauchen: Jetzt neue Alternativen entdecken“ und ihre qualitätsgeprüften Unterstützungsangebote für den Rauchstopp hin.

Michaela Goecke, Leiterin des Referats Suchtprävention der BZgA, betont: „Mit der Corona-Pandemie ist für aufhörwillige Raucherinnen und Raucher ein wichtiger Grund für den Rauchstopp hinzugekommen. Langjährig Rauchende leiden vermehrt an Erkrankungen, die das Risiko für einen schweren Verlauf von COVID-19 erhöhen. Hierzu zählen Lungenschäden oder Lungenerkrankungen, Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen. Generell gilt: Rauchen ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko und der Rauchstopp daher immer die richtige Entscheidung. Deshalb unterstützt und motiviert die BZgA auf dem Weg in eine rauchfreie Zukunft.“

Die Frage, ob sich Raucherinnen und Raucher häufiger mit dem neuartigen Coronavirus anstecken, ist noch nicht endgültig geklärt. Aus älteren Studien ist bekannt, dass Rauchen das Immunsystem schwächen und die Anfälligkeit für Atemwegsinfekte erhöhen kann. Ein Rauchstopp lohnt sich in jedem Fall. Er erfordert neben der Überwindung einer Tabakabhängigkeit auch eine Verhaltensänderung im Alltag, denn die Zigarette gehört für viele Raucherinnen und Raucher zu bestimmten Tageszeiten oder Ereignissen zur Routine.

Deshalb ruft die BZgA dazu auf, diese Verhaltensmuster zu durchbrechen und sie zu ändern. Hierzu startet auf www.rauchfrei-info.de unter dem Motto „Statt Rauchen: Jetzt neue Alternativen entdecken“ zum Weltnichtrauchertag eine neue BZgA-Mitmach-Aktion für alle Aufhörwilligen. Auf der Internetseite können sie ihre persönlichen Tipps für Alternativen zum Rauchen benennen. Die Anregungen und Ideen können andere Aufhörwillige inspirieren und zum Nachahmen anregen.

Jetzt die qualitätsgeprüften Angebote der BZgA zum Rauchstopp nutzen

„Gemeinsam aufhören statt alleine weiter rauchen“ ist der Leitsatz des rauchfrei-Forums auf www.rauchfrei-info.de. Im Austausch teilen Aufhörwillige und frische Ex-Raucherinnen und -Raucher Erfahrungen und bestärken sich gegenseitig. Auch können Interessierte sich online von ehrenamtlichen, speziell geschulten BZgA-rauchfrei-Lotsinnen und -Lotsen beim Rauchstopp persönlich begleiten lassen.

>> Seite 2

Weitere qualitätsgesicherte Rauchstopp-Angebote der BZgA:

- **Online-Ausstiegsprogramm:** Infos, Tipps und tägliche E-Mail unter www.rauchfrei-info.de mit Forum und Lotsinnen und Lotsen sowie der Aktion „Statt Rauchen: Jetzt neue Alternativen entdecken“
- **Telefonische Beratung zur Rauchentwöhnung** unter der kostenlosen Rufnummer 0 800 8 31 31 31 täglich, montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr
- **Informationsbroschüren:** „Ja, ich werde rauchfrei“ oder „Rauchfrei in der Schwangerschaft“: Die Broschüren können bei der BZgA kostenfrei bestellt oder direkt heruntergeladen werden unter www.bzga.de/infomaterialien
- **START-Paket** zum Nichtrauchen mit der Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei“, einem „Kalender für die ersten 100 Tage“, einem Stressball und anderen hilfreichen Materialien. Kostenlose Bestellung per E-Mail: bestellung@bzga.de

Die BZgA beteiligt sich mit ihren Rauchstopp-Angeboten auch an der Bundesinitiative „Rauchfrei leben – Deine Chance“ der Drogenbeauftragten der Bundesregierung unter: www.nutzedeinechance.de

Aktuelle Informationen der BZgA zu den Risiken des Rauchens im Kontext des Coronavirus unter: www.rauchfrei-info.de/informieren/rauchen-gesundheit/corona

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln
Online-Bestellsystem: www.bzga.de/infomaterialien
Fax: 0221/8992257
E-Mail: bestellung@bzga.de

Kontakt:

Pressestelle der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Maarweg 149–161
50825 Köln
pressestelle@bzga.de
www.bzga.de
www.twitter.com/bzga_de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit