



## BZgA: Weltnichtrauchertag 2020 - Jetzt den Rauchstopp schaffen

Von *voelker-albert*

Erstellt am 27 Mai 2020 - 09:08

Weltnichtrauchertag 2020 im Zeichen der Coronavirus-Pandemie - Jetzt den Rauchstopp schaffen

Anlässlich des Weltnichtrauchertags am 31. Mai 2020 informieren das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) über die Risiken des Rauchens.

Bundesgesundheitsminister Jens Spahn: „Die Coronavirus-Pandemie hat unser aller Alltag nachhaltig verändert. Das kann aber auch ein Anlass sein, schlechte Gewohnheiten zu hinterfragen. Mit dem Rauchen aufzuhören, ist immer eine richtige Entscheidung, denn Rauchen ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko in den Industrienationen. Wer das Qualmen lässt, schützt Lunge und viele weitere Organe und kann damit zusätzliche wertvolle Lebensjahre gewinnen.“

Rauchen schädigt primär die Lunge und die Bronchien und begünstigt Atemwegserkrankungen. Durch langjähriges Rauchen werden die Schleimhäute mit den erregerabwehrenden Flimmerhärchen durch teerhaltige Stoffe des Tabakrauchs zerstört, sodass Erreger und Feinstäube bis in die tiefen Lungenabschnitte vordringen und dort Schaden anrichten können.

Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA: „Wer sich entscheidet, mit dem Rauchen aufzuhören, entscheidet sich für ein gesünderes Leben. Der Rauchstopp verringert das Risiko für Lungenkrebs und COPD, aber auch zahlreiche weitere Erkrankungen und erhöht damit die Lebensqualität. Die BZgA unterstützt Raucherinnen und Raucher mit qualitätsgeprüften und kostenfreien Angeboten beim Rauchstopp. Viele der Aufhörwilligen nutzen aktuell vermehrt unsere digitalen und telefonischen Beratungsangebote auf dem Weg zum Rauchausstieg.“

Auf [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) [1] 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 individuell auf dem Weg zum Nichtraucher. Sie sind ehemalige Raucherinnen und Raucher, die ihren Rauchstopp erfolgreich bewältigt haben und mit ihren Erfahrungen zum Durchhalten motivieren. Ein Chat bietet die Möglichkeit zur gegenseitigen Unterstützung und zum Austausch. Neben den Online-Angeboten bietet die BZgA unter der kostenfreien Rufnummer 0800 8 31 31 31 eine qualifizierte Telefonberatung zum Rauchstopp.

Die BZgA informiert zu den Risiken des Rauchens im Kontext des Coronavirus unter:

[www.rauchfrei-info.de/informieren/rauchen-gesundheit/corona/](http://www.rauchfrei-info.de/informieren/rauchen-gesundheit/corona/) [2]

Unterstützungsangebote der BZgA für den Rauchstopp

- Telefonische kostenfreie Beratung zur Rauchentwöhnung: Rufnummer 0 800 8 31 31 31

- Online-Angebote auf [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de): [3]  
Online-Ausstiegsprogramm: Infos, Tipps und tägliche E-Mail. Ergänzt wird das Online-Ausstiegsprogramm



durch die Möglichkeit einer persönlichen Unterstützung und Beratung durch die rauchfrei-Lotsinnen & -Lotsen, die beim Rauchstopp online begleiten.

- START-Paket zum Nichtrauchen mit der Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei“, einem „Kalender für die ersten 100 Tage“, einem Stressball und anderen unterstützenden Materialien.

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

50819 Köln

Fax: 0221/8992257

E-Mail: [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de) [4]

[www.bzga.de/infomaterialien/](http://www.bzga.de/infomaterialien/) [5]

---

Kontakt:

Pressestelle der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161

50825 Köln

[pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de) [6]

[www.bzga.de](http://www.bzga.de) [7]

[www.twitter.com/bzga\\_de](https://www.twitter.com/bzga_de) [8]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 21:44):** <http://medkom24.eu/node/24728>

**Links:**

- [1] <http://www.rauchfrei-info.de>
- [2] <http://www.rauchfrei-info.de/informieren/rauchen-gesundheit/corona/>
- [3] <http://www.rauchfrei-info.de>:
- [4] <mailto:bestellung@bzga.de>
- [5] <http://www.bzga.de/infomaterialien/>
- [6] <mailto:pressestelle@bzga.de>
- [7] <http://www.bzga.de>
- [8] [http://www.twitter.com/bzga\\_de](http://www.twitter.com/bzga_de)