



BZgA zum Lungentag 2018: Ein Rauchstopp lohnt in jedem Alter

Von *voelker-albert*

Erstellt am 26 Sep 2018 - 09:25

BZgA zum Lungentag 2018: Ein Rauchstopp lohnt in jedem Alter

Köln, 26. September 2018. Rauchen ist nach wie vor der größte vermeidbare Risikofaktor für Lungenkrankheiten. Darauf weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) anlässlich des Deutschen Lungentages am 29. September 2018 hin.

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, erklärt: „Ein Rauchstopp ist die wirksamste Maßnahme zum Schutz aller Organe vor den Schadstoffen des Rauchens, insbesondere der Lunge. Erste gesundheitliche Verbesserungen sind schon kurze Zeit nach der letzten Zigarette zu spüren: Das Treppensteigen fällt leichter, die Hustenanfälle gehen zurück. Je früher sich jemand entschließt, mit dem Rauchen aufzuhören, desto besser. Es gibt kein ‚zu spät‘. Ein Rauchstopp lohnt in jedem Alter.“

Tabakkonsum ist für Lungenkrebs der Risikofaktor Nummer eins. Schätzungsweise 80 Prozent aller Lungenkrebstodesfälle sind durch das Rauchen bedingt. Pro Jahr sterben hierzulande etwa 45.000 Menschen an dieser Krebsart. Auch die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD, engl. chronic obstructive pulmonary disease) ist eine der häufigsten Erkrankungen, die durch Tabakkonsum begünstigt wird. Etwa neun von zehn COPD-Fällen sind auf das Rauchen zurückzuführen. Und nicht nur aktives, sondern auch Passivrauchen, also die unfreiwillige Aufnahme von Tabakqualm, steigert das Erkrankungsrisiko erheblich.

Weil Tabakkonsum psychisch und körperlich abhängig macht, fällt der Rauchstopp schwer. Die BZgA unterstützt Aufhörwillige mit qualitätsgesicherten Angeboten, sich aus der Abhängigkeit vom Rauchen zu befreien:

- Telefonische Beratung zur Rauchentwöhnung unter der kostenfreien Rufnummer 0800 8 31 31 31
- Gruppenkurs „Rauchfrei Programm“. Informationen zum Kursangebot, zu Anbietern vor Ort und den Möglichkeiten der Kostenerstattung unter: <http://www.rauchfrei-programm.de> [1]
- Online-Ausstiegsprogramm mit bewährten Informationen, Tipps und täglicher E-Mail unter: <http://www.rauchfrei-info.de> [2]
- Onlinementoren-Programm „Rauchfrei-Lotsen“: Erfolgreiche Ex-Rauchende begleiten bei der Tabakentwöhnung
- 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 der BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln
Online-Bestellsystem: <https://www.bzga.de/infomaterialien/> [3]
Fax: 0221 899 225 7
E-Mail: order@bzga.de [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:37): <http://medkom24.eu/node/23467>

Links:

- [1] <http://www.rauchfrei-programm.de>
- [2] <http://www.rauchfrei-info.de>
- [3] <https://www.bzga.de/infomaterialien/>
- [4] <mailto:order@bzga.de>