



## Rauchfrei das neue Jahr beginnen - Unterstützung beim Rauchausstieg

Von *voelker-albert*

Erstellt am 19 Dez 2017 - 11:28

BZgA unterstützt auf dem Weg zum Rauchstopp

Köln, 19. Dezember 2017. Der Jahreswechsel ist für viele Raucherinnen und Raucher Anlass, ihren Tabakkonsum zu beenden. Nach wie vor ist Rauchen das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko und kann zahlreichen Erkrankungen insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems, der Atemwege bis hin zu Tumoren Vorschub leisten. Wer rauchfrei ins neue Jahr starten will, gewinnt an Fitness, Wohlbefinden und Gesundheit. Gleichzeitig wird auch das mit dem Einatmen von Tabakrauch verbundene Risiko für die Menschen in der Umgebung verringert.

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), informiert: „Die BZgA unterstützt ausstiegswillige Raucherinnen und Raucher mit umfangreichen qualitätsgesicherten Angeboten. Beispielsweise nutzen mehr als 5.000 Aufhörwillige jeden Monat die persönliche telefonische Beratung der BZgA zur Rauchentwöhnung unter der kostenfreien Rufnummer 0800 8 31 31 31. Geschulte Beraterinnen und Berater nehmen sich Zeit für Gespräche, motivieren und unterstützen Aufhörwillige ganz individuell beim Rauchstopp.“

Unter anderem sind im Beratungsgespräch die Beweggründe für den Rauchausstieg Thema. Aber auch bei möglichen Ängsten, die mit einem Rauchstopp einhergehen können, helfen speziell geschulte Beraterinnen und Berater. Sie erläutern außerdem individuelle Etappen auf dem Weg in ein rauchfreies Leben sowie persönliche Belohnungsstrategien für rauchfreie Tage. Darüber hinaus geben sie Tipps, wie sich Rückfällen vorbeugen lässt und wie Aufhörwillige damit umgehen können, falls es doch dazu kommt. Außerdem beantworten sie allgemeine Fragen rund um die Risiken des Tabakkonsums und die Vorteile des Nichtrauchens. Bei Bedarf werden Aufhörwillige auch auf weiterführende Unterstützungsangebote vor Ort hingewiesen.

Internationale Studien belegen, dass eine telefonische Beratung den Weg zum Rauchstopp wirksam unterstützen und erleichtern kann. Die BZgA-Telefonberatung bietet Interessierten die Möglichkeit, sich bis zu fünf Mal vom Beratungsteam zurückrufen zu lassen. Das verbessert die Aussicht auf einen erfolgreichen Rauchstopp noch einmal deutlich.

Weitere qualitätsgesicherte Angebote der BZgA flankieren die Telefonberatung zum Rauchstopp:

Online-Ausstiegsprogramm mit bewährten Informationen, Tipps und täglicher E-Mail unter: [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) [1]

Gruppenkurs „Rauchfrei Programm“: Informationen zum Kursangebot, zu Anbietern vor Ort und den Möglichkeiten der Kostenerstattung gibt es unter: [www.rauchfrei-programm.de](http://www.rauchfrei-programm.de) [2]

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/](http://www.bzga.de/infomaterialien/) [3]

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 über:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

50819 Köln

Fax: 0221-8992257

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

Informationen zu der Aktion der Bundesdrogenbeauftragten „Rauchfrei unterwegs - Du und Dein Kind“ finden Sie unter: [www.rauchfrei-unterwegs.de](http://www.rauchfrei-unterwegs.de) [5]

---

Kontakt:

Dr. Marita Völker-Albert

Pressesprecherin der

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161

50825 Köln

Tel. 0221-8992280

Fax: 0221-8992201

E-Mail: [marita.voelker-albert@bzga.de](mailto:marita.voelker-albert@bzga.de) [6]

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

RSS-Feed: [www.bzga.de/rss-presse.php](http://www.bzga.de/rss-presse.php) [8]

Twitter: [www.twitter.com/bzga\\_de](https://twitter.com/bzga_de) [9]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:16):** <http://medkom24.eu/node/22871>

**Links:**

[1] <http://www.rauchfrei-info.de>

[2] <http://www.rauchfrei-programm.de>



[3] <http://www.bzga.de/infomaterialien/>

[4] <mailto:order@bzga.de>

[5] <http://www.rauchfrei-unterwegs.de>

[6] <mailto:marita.voelker-albert@bzga.de>

[7] <http://www.bzga.de>

[8] <http://www.bzga.de/rss-presse.php>

[9] [http://www.twitter.com/bzga\\_de](http://www.twitter.com/bzga_de)