



## Welt-COPD-Tag 2018: BZgA rät zum Rauchstopp

Von *voelker-albert*

Erstellt am 16 Nov 2018 - 10:08

Welt-COPD-Tag 2018: BZgA rät zum Rauchstopp

Köln, 16. November 2018. Tabakkonsum ist die Hauptursache für eine Entstehung der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung, auch COPD (engl. Chronic obstructive pulmonary disease) genannt. Rund 80 bis 90 Prozent der COPD-Erkrankungen sind direkt auf das Rauchen zurückzuführen. Dabei ist besonders bemerkenswert, dass auch Passivrauchen ein erhebliches COPD-Risiko birgt. Zum Welt-COPD-Tag am 21. November 2018 empfiehlt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) den Rauchstopp.

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, betont: „Neben dem Nichtrauchen ist ein Rauchstopp der wichtigste Schritt zur Vermeidung und Risikominimierung einer COPD. Je früher jemand aufhört zu rauchen, desto größer sind seine Chancen und die der ihn umgebenden und mitrauchenden Menschen, nicht an COPD zu erkranken oder den Krankheitsverlauf zu verlangsamen. Es ist nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören – auch langjährige Raucherinnen und Raucher profitieren in vielerlei Hinsicht davon. Ein Rauchstopp lohnt immer und der beste Zeitpunkt dafür ist: sofort.“

Eine COPD-Erkrankung beginnt schleichend. Frühe Symptome wie vermehrter Husten, Auswurf und Kurzatmigkeit werden von den Betroffenen häufig übersehen oder als typische Begleiterscheinung des Rauchens hingenommen. Wenn die Krankheit weiter fortschreitet, fällt es den Patientinnen und Patienten immer schwerer, ohne Anstrengung zu atmen.

Die BZgA unterstützt Aufhörwillige dabei, mit dem Rauchen aufzuhören:

- Telefonische Beratung zur Rauchentwöhnung unter der Rufnummer 0 800 8 31 31 31 (kostenfreie Servicenummer)
- Gruppenkurs „Rauchfrei Programm“. Informationen zum Kursangebot, zu Anbietern vor Ort und den Möglichkeiten der Kostenerstattung gibt es 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 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) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:36):** <http://medkom24.eu/node/23588>

### Links:

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

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



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