



Weltnichtrauchertag am 31. Mai 2013 Rauchfrei in den Sommer – Angebote der BZgA zum Rauchstopp

Von *voelker-albert*

Erstellt am 29 Mai 2013 - 09:44

Weltnichtrauchertag am 31. Mai 2013

Rauchfrei in den Sommer – Angebote der BZgA zum Rauchstopp

Köln, 29. Mai 2013. Etwa 30 Prozent der Erwachsenen in Deutschland rauchen. Von ihnen spielen 80 Prozent mit dem Gedanken, aufzuhören oder weniger zu rauchen. Der wichtigste Grund für einen Rauchstopp ist die Gesundheit. Denn wer raucht, hat ein deutlich erhöhtes Risiko, an Herz-Kreislaufkrankungen und an Krankheiten der Atemorgane wie Lungenkrebs oder COPD zu erkranken und vorzeitig zu sterben. So leben im Durchschnitt Nichtraucher zehn Jahre länger als Raucher.

Ebenfalls spielen Tabaksteuererhöhungen – wie zu Beginn dieses Jahres - und die damit verbundenen Mehrkosten für viele Menschen eine Rolle, ihren Tabakkonsum zu reduzieren oder völlig mit dem Rauchen aufzuhören. Auch der Trend zur rauchfreien Gastronomie, der mit den Nichtraucher-Schutzgesetzen in den einzelnen Bundesländern umgesetzt wird, führt dazu, dass immer mehr Menschen einen Rauchstopp anstreben.

Anlässlich des Weltnichtrauchertages am 31. Mai erklärt Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): „Ein Rauchstopp lohnt sich in jedem Alter. Wer mit dem Rauchen aufhört, erhöht seine Lebenserwartung, auch wenn er bereits seit vielen Jahren raucht. Doch je früher der Ausstieg gelingt, desto besser. Damit der Rauchstopp erfolgreich wird, sollten sich Aufhörwillige gut vorbereiten und nicht scheuen, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Das erhöht die Erfolgchancen in aller Regel um ein Vielfaches“, so Prof. Pott. Die BZgA bietet dafür ein breites Spektrum an geeigneten Angeboten und will auch denjenigen Rauchern Mut machen, die sich mit dem Aufhören bislang schwer getan haben.

Aufhörwilligen Rauchern empfiehlt die BZgA die Schluss-Punkt-Methode. Dabei wird ein fester Tag gewählt, ab dem nicht mehr geraucht wird. Entscheidend ist es, sich auf diesen Tag gut vorzubereiten. Hierzu gehört, sich bereits im Vorfeld mit kritischen Situationen auseinanderzusetzen und sich geeignete Strategien gegen das Rauchverlangen zu überlegen.

Die BZgA unterstützt Interessenten im Rahmen ihrer „rauchfrei“-Kampagne mit verschiedenen Angeboten beim Rauchstopp:

Telefonische Beratung unter der Rufnummer 01805/31 31 31 (14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 42 Cent/Min.). Wer eine intensivere Begleitung beim Rauchstopp wünscht, kann von einem Berater oder einer Beraterin bis zu fünf Mal kostenfrei zurückgerufen werden. Individuelles, kostenloses Online-Ausstiegsprogramm mit bewährten Informationen, Tipps und täglicher E-Mail (www.rauchfrei-info.de [1]). Das Programm beinhaltet bis zu zehn Vorbereitungstage und begleitet den anschließenden Rauchstopp über 21 Tage.

START-Paket zum Nichtrauchen mit Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei“, einem „Kalender für die ersten 100 Tage“, einem Stressball und anderen hilfreichen Materialien. Das START-Paket kann kostenlos bestellt werden: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln, Fax: 0221/8992257, E-Mail: order@bzga.de [2]

Gruppenkurs „Rauchfrei Programm“: In dem Kurs wird der Rauchstopp ausführlich vorbereitet. Außerdem werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei unterstützt, ihren Alltag langfristig rauchfrei zu gestalten. Termine und Orte der deutschlandweit angebotenen Kurse können unter <http://www.rauchfrei-programm.de> [3] abgefragt werden.

Weitere Informationen rund um das Thema Rauchstopp auf <http://www.rauchfrei-info.de> [1]



Kontakt:

Dr. Marita Völker-Albert

Pressesprecherin der

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

51101 Köln

Tel. 0221-8992280

Fax: 0221-8992201

E-Mail: marita.voelker-albert@bzga.de [4]

<http://www.bzga.de> [5]

RSS-Feed: <http://www.bzga.de/rss-presse.php> [6]

Twitter: http://www.twitter.com/bzga_de [7]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:12): <http://medkom24.eu/node/17759>

Links:

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

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

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

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

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

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

[7] http://www.twitter.com/bzga_de