

## Pressemitteilung

### 2017 durchstarten – rauchfrei werden!

#### Zum Jahreswechsel gibt die BZgA Tipps für einen erfolgreichen Rauchstopp

*Köln, 19. Dezember 2016.* Der Trend zum Nichtrauchen ist ungebrochen: Immer mehr Menschen wollen rauchfrei werden. Dabei unterstützt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit qualitätsgesicherten Angeboten: Im Jahr 2016 haben über 20.000 aufhörwillige Raucherinnen und Raucher das BZgA-Online-Ausstiegsprogramm auf [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) genutzt. Auch telefonisch berät die BZgA zum Rauchstopp: Im Durchschnitt informierten sich monatlich 4.000 Anrufer über die kostenfreie BZgA-Hotline unter der Nummer 0800 8313131.

Für alle, die jetzt zum Jahresende planen, das neue Jahr rauchfrei zu beginnen, gibt die BZgA folgende erprobte Empfehlungen und Tipps:

**Alltagscheck:** Vor einer Rauchentwöhnung ist es wichtig, die eigenen Rauchmuster und -gewohnheiten im Alltag zu erkennen. Daher lohnt es sich, typische Orte, Tätigkeiten und Stimmungen häufigen Rauchens herauszufinden, um zu verstehen, inwiefern sie ein mögliches Hindernis für ein rauchfreies Leben darstellen.

**Bewegung hilft:** Bewegung mindert mögliche Entzugserscheinungen nach einem Rauchstopp und kurbelt den Stoffwechsel an. Neben einer gesunden und ausgewogenen Ernährung ist Bewegung ein Baustein, um einer unerwünschten Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp entgegen zu wirken.

**Stress reduzieren:** Stress zählt zu den Hauptgründen für einen Rückfall beim Rauchausstieg. Für eine gute Balance zwischen Anforderungen und Entspannungsphasen sind zum Beispiel Atem- und Entspannungstechniken hilfreich.

**Bei Rauchverlangen helfen die vier „A-Tipps“:** Erstens „**Aufschieben**“, zum Beispiel zehn Mal tief durchatmen. Zweitens „**Ausweichen**“, Risikosituationen aus dem Weg gehen und beispielsweise die „Raucherecke“ in der Firma meiden. Drittens „**Abhauen**“ und sich für einen Moment aus einer unangenehmen und mit dem Rauchen verbundenen Situation zurückziehen. Viertens „**Ablenken**“, etwas Schönes machen, was nicht mit dem Rauchen verknüpft ist.

**Mit Unterstützung gelingt der Rauchstopp leichter:** Dafür bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung auf [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) Beratung und Begleitung an.

>> Seite 2

**Angebote der BZgA zur Unterstützung beim Rauchstopp im Überblick:**

**Online-Ausstiegsprogramm** mit bewährten Informationen, Tipps und täglicher E-Mail unter [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) und persönlichen Online-„Rauchfrei-Lotsinnen und -Lotsen“ (<http://www.rauchfrei-info.de/community/ueberblick-der-rauchfrei-lotsen/>)

**Telefonische Beratung** zur Rauchentwöhnung unter der kostenfreien Servicenummer 0800 8313131

**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)

**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)

Informationen rund um das Thema „**Rauchfrei unterwegs**“ finden Sie unter: <http://www.drogenbeauftragte.de/themen/praevention-und-behandlung/rauchfrei-unterwegs.html>