



Gemeinsame Pressemitteilung

20. Dezember 2022

Seite 1 von 3

Rauchfreier Start in das Jahr 2023: Gut vorbereitet, gelingt der Rauchstopp

Der Jahreswechsel ist für viele Raucherinnen und Raucher Anlass, mit dem Rauchen aufzuhören und in eine rauchfreie Zukunft zu starten. Ein Rauchstopp kann das Risiko für viele Erkrankungen deutlich reduzieren. Wer raucht, hat ein höheres Risiko für schwere Erkrankungen der Atemwege, Krebs und Herz-Kreislaufkrankheiten. Verantwortlich für die gesundheitsschädliche Wirkung des Rauchens sind die zahlreichen Giftstoffe im Zigarettenrauch. Auch Nichtraucher, die regelmäßig „mitrauchen“, können auf Dauer davon krank werden.

Der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen Burkhard Bliener:

„Noch immer sterben jedes Jahr 127 000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums. Rauchen ist ursächlich für mehr als 200 unterschiedliche Erkrankungen und verursacht jährlich einen volkswirtschaftlichen Schaden von knapp 100 Milliarden Euro. Das können und dürfen wir so nicht akzeptieren! Wir möchten, dass noch mehr Menschen zu Nichtraucher*innen werden und unterstützen mit unserer Bundesinitiative ‚Rauchfrei Leben‘ und der Kampagne ‚P.S.: Melde Dich!‘ beim Rauchausstieg. Wer sich unterstützen lässt, hat eine fünfmal höhere Erfolgsaussicht. Ein Rauchstopp lohnt sich immer, nicht nur zum Jahreswechsel!“

Prof. Dr. Martin Dietrich, Kommissarischer Direktor der Bundeszentrale für gesundheitliche

Aufklärung (BZgA): „Zum Jahreswechsel beschließen viele Menschen, endgültig mit dem Rauchen aufzuhören – das größte Geschenk, das sich Aufhörwillige zum neuen Jahr machen können. Damit aus dem guten Vorsatz ein dauerhafter Rauchausstieg wird, ist eine gute Vorbereitung wichtig. Auch wenn es manchmal schwerfällt, sollten sich Aufhörwillige nicht entmutigen lassen und motiviert bleiben. Unsere Hilfsangebote unterstützen beim erfolgreichen Rauchstopp auf vielfältige Weise – online, telefonisch oder mit dem ‚rauchfrei‘ Start-Paket.“

BZgA-Tipps zur Vorbereitung des Rauchstopps:

Tipp 1: Den Rauchgewohnheiten auf die Spur kommen

Jede noch gerauchte Zigarette sollte protokolliert werden – auch, in welcher Situation und an welchem Ort sie geraucht wurde. Dann sollten sich Aufhörwillige überlegen, welche alternativen Verhaltensweisen für die jeweilige Situation möglich wären. Hilfestellung bieten die BZgA-Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei“ sowie das interaktive Tool „Statt Rauchen“:

<https://challenge.rauchfrei-info.de/>

Tipp 2: Umgebung rauchfrei gestalten

Nach dem Motto „Aus den Augen, aus dem Sinn“ sollten alle Rauchutensilien wie Aschenbecher, Feuerzeuge oder restliche Zigaretten aus dem Umfeld entfernt werden. Alle genutzten Innenräume sollten „rauchfrei“ sein – das schützt auch andere vor Passivrauchen.

Tipp 3: Verbündete suchen

Gemeinsam gelingt der Rauchstopp leichter, mit Menschen aus dem Freundes- und Familienkreis, die früher selber einmal geraucht haben. Auch die rauchfrei-Community unter <https://rauchfrei-info.de/> unterstützt: Die ehrenamtlichen Online-Mentorinnen und Mentoren stehen zur Seite als „rauchfrei-Lotsinnen und -Lotsen“. Die erfolgreichen Ex-Rauchenden begleiten nun andere Menschen bei ihrer Tabakentwöhnung.

Übersicht der BZgA-Unterstützungsangebote für den Rauchstopp:

- **Online-Ausstiegsprogramm:** Infos und Tipps zum Thema Rauchen/Nichtrauchen mit Forum, Chat, unterstützender täglicher E-Mail und persönlichen rauchfrei-Lotsinnen und -Lotsen unter: www.rauchfrei-info.de
- **Telefonische Beratung zur Raucherentwöhnung:** Kostenlose Rufnummer 0 800 8 31 31 31 – erreichbar montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr
- **Informationsbroschüren:** „Ja, ich werde rauchfrei“ oder „Rauchfrei in der Schwangerschaft und nach der Geburt“: Die Broschüren können kostenfrei bestellt oder direkt heruntergeladen werden unter: <https://shop.bzga.de>
- **START-Paket zum Nichtrauchen:** Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei“, ein „Kalender für die ersten 100 Tage“, ein Stressball und andere hilfreiche kostenlose Materialien. Bestellung per E-Mail: bestellung@bzga.de

Die BZgA beteiligt sich mit ihren Rauchstopp-Angeboten an der **Bundesinitiative „Rauchfrei leben – Deine Chance“:**
www.nutzedeinechance.de

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: <https://shop.bzga.de/>

Fax: 0221/8992257

E-Mail: bestellung@bzga.de

Kontakt:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
K1 – Presse und Öffentlichkeitsarbeit, übergreifende Kommunikation
Maarweg 149–161
50825 Köln
pressestelle@bzga.de
www.bzga.de
www.twitter.com/bzga_de
www.facebook.com/bzga.de

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

Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen
Unter den Linden 21
10117 Berlin
www.bundesdrogenbeauftragter.de