



BZgA unterstützt beim Rauchausstieg - 2021 endlich rauchfrei werden

Von *voelker-albert*

Erstellt am 14 Dez 2020 - 10:32

Teaser

Noch vor Silvester die letzte Zigarette ausdrücken und dann rauchfrei in das neue Jahr starten: Zum Jahreswechsel nehmen sich viele Menschen vor, endlich mit dem Rauchen aufzuhören. Viele Raucherinnen und Raucher wollen lieber heute als morgen rauchfrei werden. Ein Rauchstopp ist in jedem Alter ein Gewinn für die Gesundheit und für mehr persönliches Wohlbefinden – vor allem in Zeiten der Coronavirus-Pandemie. Das Immunsystem, Herz-Kreislauf-System und die Lungenfunktion verbessern sich und auch das Risiko, dem Menschen im Umfeld durch das Passivrauchen ausgesetzt sind, verringert sich. Für den Rauchstopp gibt es viele verschiedene Methoden und Herangehensweisen. Jede Raucherin und jeder Raucher kann den für sich richtigen Weg finden. Wer plant, mit dem Rauchen aufzuhören, wird mit der Nutzung qualitätsgesicherter Angebote die persönlichen Erfolgsaussichten erhöhen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet auf ihrer Website www.rauchfrei-info.de [1] Tipps und Informationen rund um das Thema Nichtrauchen und unterstützt Aufhörwillige, den Rauchstopp erfolgreich zu meistern.

Interview

Drei Fragen an Prof. Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):

Sind Raucherinnen und Raucher durch das Coronavirus besonders gefährdet?

Die Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2, dem Erreger der COVID-19-Erkrankung, erfolgt über die Atemwege. Raucherinnen und Raucher, deren Bronchialsystem primär in Mitleidenschaft gezogen ist, haben dadurch nach aktueller Datenlage ein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf. Noch gibt es wenige aussagekräftige wissenschaftliche Daten. Bekannt ist, dass Rauchen das Immunsystem schwächt und die Anfälligkeit für Atemwegsinfekte erhöhen kann. Studien legen darüber hinaus nahe, dass Rauchende sowie ehemalige Raucherinnen und Raucher anfälliger für SARS-CoV-2 sind. Dazu tragen auch die Gewohnheiten bei, die das Rauchen mit sich bringt: Beim Rauchen werden in aller Regel die Hände nahe an das Gesicht gebracht und durch regelmäßigen Kontakt von Fingern und Schleimhäuten erhöht sich das Infektionsrisiko.

Ist ein Rauchstopp zu diesem Zeitpunkt sinnvoll, um einem schweren COVID-19-Krankheitsverlauf vorzubeugen?

Grundsätzlich ist es zu jedem Zeitpunkt empfehlenswert, mit dem Rauchen aufzuhören. Der Rauchstopp ist immer ein Gewinn für die Gesundheit. Rauchen ist die weltweit häufigste vermeidbare Ursache für Erkrankungen. Die Gesundheitsrisiken des Rauchens und des Passivrauchens, insbesondere das erhöhte Krebsrisiko, sind wissenschaftlich belegt. Tabakkonsum ist für etwa ein Fünftel aller Krebserkrankungen in Deutschland verantwortlich, Lungenschädigungen treten bei Rauchenden häufiger auf. Raucher und Raucherinnen sind insgesamt anfälliger für akute Erkrankungen der Atemwege, beispielsweise eine Bronchitis oder Lungenentzündung. Da der Schweregrad einer Infektion mit COVID-19 stark von der Lungenfunktion abhängt und die Lunge durch den Konsum von Tabakprodukten geschädigt wird, ist ein Rauchstopp in jedem Fall zu empfehlen. Die BZgA unterstützt beim Rauchausstieg auf www.rauchfrei-info.de [1] mit einem Online-Ausstiegsprogramm mit täglichen Informationen und Tipps, damit der Rauchstopp gelingt.

Welche Folgen hat es, wenn Familienmitglieder Tabakrauch ausgesetzt sind und passiv mitrauchen?



Passivrauchen ist für Kinder besonders riskant, da ihre normale Atemfrequenz altersabhängig höher ist. Auch die Entgiftung der Tabakschadstoffe gelingt nur verzögert. Kinder rauchender Eltern werden häufiger krank als Kinder aus nichtrauchenden Familien. Atemwegsprobleme wie Bronchitis oder Lungenentzündung, aber auch Mittelohrentzündungen können die Folge sein sowie vermehrtes Auftreten von Husten oder eine Verengung der oberen Luftwege. Passivrauchen kann darüber hinaus bei Kindern einen Asthmaanfall auslösen oder zu heftigeren Asthmaanfällen führen als bei Kindern, die in einer rauchfreien Umgebung leben. Und auch bei Erwachsenen schädigt das Passivrauchen dauerhaft die Gesundheit und kann Krankheiten wie Lungenkrebs, COPD, Schlaganfälle und koronare Herzkrankheiten auslösen.

Allgemeine Informationen:

Ein Rauchstopp ...
... ist sehr individuell

Für jede Raucherin und jeden Raucher ist ein anderer Weg der hilfreiche – eine universelle Methode, die auf jeden und jede anwendbar ist und sicher zum Erfolg führt, existiert nicht. Es gibt jedoch Strategien wie die Schluss-Punkt-Methode, die sich individuell anpassen lassen: Dabei wird ein Tag festgelegt, ab dem nicht mehr geraucht wird. Die mentale Vorbereitung auf diesen Stichtag ist dabei entscheidend: Aufhörwillige machen sich im Vorfeld ihr Rauchverhalten bewusst und entwickeln individuelle Strategien, um nach dem Rauchstopp einem Rückfall vorzubeugen. Zusätzlich empfiehlt die BZgA Aufhörwilligen, sich von Familie, Freundes- und Kollegenkreis – aktuell auch digital – beim Rauchstopp motivierend begleiten zu lassen.

... führt schnell zu einer verbesserten Gesundheit

Ein Rauchstopp ist immer eine gute Entscheidung für die Gesundheit. Einige positive Veränderungen, wie ein verbesserter Geruchssinn und mehr Ausdauer, machen sich bereits in den ersten Tagen und Wochen bemerkbar. Und nach zwei bis zwölf Wochen führt ein Rauchstopp zu einer verbesserten Funktion von Lunge und Herz-Kreislauf-System. Fünf Jahre nach dem Rauchstopp entspricht das Risiko für einen Schlaganfall dem von Nichtrauchern. Wenn der Rauchstopp zehn Jahre zurückliegt, ist das Lungenkrebsrisiko nur noch halb so hoch wie bei Rauchenden. Auch Menschen in höherem Alter profitieren von einem Rauchstopp. Die Lunge erholt sich und das Risiko für schwere Erkrankungen sinkt mit der Zeit.

... bringt Entspannung mit sich

Nach dem Rauchstopp kann man sich auf ein freies und unabhängiges Leben ohne Zigaretten freuen. Der ständige Zeiträuber „rauchen zu müssen“ entfällt, denn auch wer das Rauchen bislang als entspannend erlebt hat, erspart sich als Nichtraucher den „Rauch-Stress“. Einige Wochen nach dem Rauchstopp hat man sich innerlich umgestellt und wartet nicht mehr darauf, endlich Rauchen zu können.

Die BZgA unterstützt beim Rauchausstieg mit alltagsnahen, praktischen Tipps, damit aus guten Vorsätzen ein dauerhafter Rauchstopp wird:

- Für das Gelingen des Rauchstopps ist es wichtig, dass sich Raucherinnen und Raucher die persönlichen Gründe für den Rauchausstieg verdeutlichen und zur Motivation am besten auch aufschreiben. Mögliche Motive können sein: Gutes Vorbild für die eigenen Kinder sein, die eigene Gesundheit verbessern, sich fitter fühlen zu wollen oder auch Geld zu sparen.
- Gute Vorbereitung ist wichtig, sich seiner Rauchgewohnheiten bewusst zu werden und individuelle Alternativen zum Rauchen zu finden, zum Beispiel als Ersatzhandlung statt zur Zigarette zu greifen, Kaugummi zu kauen oder mit Freunden zu telefonieren.



- Neben Zigaretten sollte alles entsorgt werden, was an das Rauchen erinnern könnte, zum Beispiel Aschenbecher, Feuerzeuge und Streichhölzer.
- Die Familie sowie der Freundes- oder Kollegenkreis können um Unterstützung gebeten werden – von nahestehenden Menschen können sich Nichtraucher zum Durchhalten motivieren lassen. Andere Menschen sollten keine Zigaretten mehr anbieten und nicht zum Mitrauchen verleiten.
- Am besten ist es, Situationen ganz zu vermeiden, in denen geraucht wird.
- Belohnung ist eine gute Motivation: Aktivitäten, die Spaß machen, zum Beispiel Bewegung in der Natur, leckeres und gesundes Essen, Entspannung.
- Ein Rückfall ist nicht das Ende des Rauchstopps: Daraus lässt sich lernen. Wichtig ist, nicht wieder in alte Rauchgewohnheiten zurückzufallen.
- Auf www.rauchfrei-info.de [1] bietet die BZgA ein Online-Ausstiegsprogramm mit täglichen Informationen und Tipps, wie der Rauchstopp gelingen kann. Speziell geschulte ehrenamtliche rauchfrei-Lotsinnen und -Lotsen unterstützen und begleiten individuell auf dem Weg zum Nichtrauchen. Die Lotsinnen und Lotsen sind ehemalige Rauchende, die ihren Rauchstopp erfolgreich bewältigt haben und mit ihren Erfahrungen Aufhörwillige zum Durchhalten motivieren. Ein Chat bietet die Möglichkeit zur gegenseitigen Unterstützung und zum Austausch. Neben den Onlineangeboten bietet die BZgA unter der kostenfreien Rufnummer 0800 8 31 31 31 eine qualifizierte Telefonberatung zum Thema Rauchstopp.

Weiterführende BZgA-Informationen:

Informationen zum Thema Rauchen und Coronavirus unter:

www.rauchfrei-info.de/informieren/rauchen-gesundheit/corona/ [2]

Passivrauchen bei Kindern und Jugendlichen unter:

www.rauchfrei-info.de/informieren/passivrauchen-gesundheit/kinder-jugend... [3]

Das Rauchfrei-Ausstiegsprogramm unter:

www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/das-rauchfrei-ausstiegsprogramm/ [4]

Unterstützung beim Rauchstopp unter:

www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/unterstuetzung-beim-rauchstopp/ [5]

Vorteile des Rauchstopps unter:

www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/vorteile-des-rauchstopps/ [6]

Methoden zum Rauchstopp unter:

www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/methoden-zum-rauchstopp/ [7]

Übersicht der kostenfreien BZgA-Angebote:

Telefonische Beratung zur Rauchentwöhnung unter der kostenfreien Servicenummer 0800 8313131, montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr; freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr.



Online-Ausstiegsprogramm mit bewährten Informationen unter www.rauchfrei-info.de [1] sowie persönlicher Unterstützung durch die Online-Mentoren „Rauchfrei-Lotsinnen und -Lotsen“ unter www.rauchfrei-info.de/community/ueberblick-der-rauchfrei-lotsen/ [8].

Gruppenkurs „Rauchfrei Programm“: Informationen zum Kursangebot, zu Anbietern vor Ort und den Möglichkeiten der anteiligen Kostenerstattung durch die Krankenkassen gibt es unter www.rauchfrei-programm.de [9].

START-Paket zum Nichtrauchen mit der Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei“, einem „Kalender für die ersten 100 Tage“, einem Stressball und anderen hilfreichen Materialien sowie weitere Broschüren, wie „Ihr Kind raucht mit“ oder „Rauchfrei in der Schwangerschaft“.

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: www.bzga.de/infomaterialien [10]

Fax: 0221/8992257

E-Mail: bestellung@bzga.de [11]

Kontakt:

Pressestelle der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161

50825 Köln

pressestelle@bzga.de [12]

www.bzga.de [13]

www.twitter.com/bzga_de [14]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:33): <http://www.medkom24.eu/node/25053>

Links:

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



- [2] <http://www.rauchfrei-info.de/informieren/rauchen-gesundheit/corona/>
- [3] <http://www.rauchfrei-info.de/informieren/passivrauchen-gesundheit/kinder-jugendliche/>
- [4] <http://www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/das-rauchfrei-ausstiegsprogramm/>
- [5] <http://www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/unterstuetzung-beim-rauchstopp/>
- [6] <http://www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/vorteile-des-rauchstopps/>
- [7] <http://www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/methoden-zum-rauchstopp/>
- [8] <http://www.rauchfrei-info.de/community/ueberblick-der-rauchfrei-lotsen/>
- [9] <http://www.rauchfrei-programm.de>
- [10] <http://www.bzga.de/infomaterialien>
- [11] <mailto:bestellung@bzga.de>
- [12] <mailto:pressestelle@bzga.de>
- [13] <http://www.bzga.de>
- [14] http://www.twitter.com/bzga_de