



# Rauch-Stopp senkt das Krebsrisiko

Von *voelker-albert*

Erstellt am 3 Feb 2014 - 10:39

## Rauch-Stopp senkt das Krebsrisiko

Zum Weltkrebstag weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf das hohe Gesundheitsrisiko des Rauchens hin

Köln, 03. Februar 2014. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes waren im Jahr 2012 Lungen- und Bronchialkrebs die am häufigsten auftretenden Krebsformen mit Todesfolge in Deutschland: Mehr als 44.000 Menschen starben an diesen Krebserkrankungen. Rauchen gilt als der wichtigste vermeidbare Risikofaktor für die Entstehung von Krebs – insbesondere von Lungen-, und Bronchialkrebs. Aber auch andere Krebsarten wie Blasenkrebs, Speiseröhrenkrebs, Magenkrebs, Darmkrebs oder Bauchspeicheldrüsenkrebs stehen in Zusammenhang mit dem Rauchen.

„Viele Menschen fürchten sich vor einer Krebsdiagnose, da Krebs nach wie vor in vielen Fällen nicht heilbar ist. Mit einem Rauchstopp kann das persönliche Krebsrisiko gesenkt werden, deshalb ist jedem Raucher und jeder Raucherin zu empfehlen, lieber heute als morgen mit dem Rauchen aufzuhören“, erklärt Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Die BZgA unterstützt aufhörwillige Raucherinnen und Raucher dabei mit verschiedenen Angeboten.

Rauchstopp lohnt sich in jedem Alter – aber je früher im Leben auf die Zigarette verzichtet wird, desto stärker ist der positive Effekt. So hat sich zum Beispiel das Lungenkrebsrisiko eines Exrauchers nach zehn Jahren halbiert im Vergleich zu einer Person, die unverändert weiter geraucht hat.

„Rauchenden sollte klar sein, dass ihr Krebsrisiko mit der Zahl der täglich gerauchten Zigaretten und der Anzahl der Jahre, in denen geraucht wurde, steigt“, warnt Prof. Dr. Pott. „Außerdem konnte in Studien kein unterer Grenzwert gefunden werden, bei dem der Zigarettenkonsum nicht schädlich wäre. Auch gelegentliches Rauchen ist also mit einem Gesundheitsrisiko verbunden.“

Die Angebote der BZgA zum 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 Online-Ausstiegsprogramm mit Informationen, Tipps und täglicher E-Mail ([www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) [1]). Das Programm beinhaltet bis zu zehn Vorbereitungstage und begleitet den anschließenden Rauchstopp über 21 Tage.
- Gruppenkurs „Rauchfrei Programm“. Informationen zum Kursangebot, zu Anbietern vor Ort und den Möglichkeiten der Kostenerstattung gibt es unter: <http://www.rauchfrei-programm.de> [2]



- Broschüre "Ja, ich werde rauchfrei!" mit einer praktischen Anleitung zum Rauchstopp, kostenlos zu bestellen bei der BZgA, per Mail unter [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) [3], per Fax unter 0221/8992-257 oder schriftlich an BZgA, 51101 Köln.

Der Weltkrebstag

Der Weltkrebstag am 4. Februar findet jährlich statt und wurde von der Genfer Union for International Cancer Control (UICC) ins Leben gerufen. Ziel des Weltkrebstages ist es, Menschen weltweit über das Thema Krebs aufzuklären. Durch einen gesunden Lebensstil kann das Erkrankungsrisiko gesenkt werden. Neben dem Nichtrauchen sind maßvoller Alkoholkonsum, Bewegung, Vermeidung von Übergewicht und eine ausgewogene Ernährung weitere Gesundheits-Faktoren, die das individuelle Krebsrisiko senken können.

---

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](mailto: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](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 - 08:19):** <http://www.medkom24.eu/node/18731>

### Links:

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

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

[3] <mailto:order@bzga.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](http://www.twitter.com/bzga_de)