



Rauchfrei in den Januar – BZgA unterstützt Rauchstopp

Von *voelker-albert*

Erstellt am 14 Dez 2018 - 10:49

Jetzt kostenfrei das BZgA-rauchfrei-Startpaket bestellen

Köln, 14. Dezember 2018. Der Jahreswechsel ist für viele Raucherinnen und Raucher ein guter Anlass, mit dem Rauchen aufzuhören und in eine rauchfreie Zukunft zu blicken. Mit einem Rauchstopp kann das Risiko für viele Erkrankungen deutlich reduziert werden. Das gilt besonders für Herz-Kreislauf-, Atemwegs- sowie Krebserkrankungen, unter denen der Lungenkrebs als tückische und oftmals tödlich endende Erkrankung eine Sonderstellung einnimmt: 89 Prozent aller Lungenkrebsfälle bei Männern und 83 Prozent bei Frauen sind auf das Rauchen zurückzuführen.

Dr. med. Heidrun Thaiss, Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), betont: „Ein konsequenter Rauchstopp senkt das Risiko für diese Erkrankungen und bringt zusätzliche Lebensjahre. Bereits nach drei Tagen verbessert sich die Funktion der Atemwege, nach zwei bis drei Wochen nehmen Lungenfunktion und Durchblutung des Körpers erheblich zu und nach drei Monaten hat sich die Lungenkapazität deutlich verbessert. Der Rauchstopp ist deshalb das größte Geschenk, das sich Aufhörwillige zum neuen Jahr bereiten können.“

Erfahrungen zeigen, dass der Rauchstopp am besten gelingt, wenn Rauchende sich vorher darauf vorbereiten. Hilfreich ist es, sich die eigenen Rauchgewohnheiten ganz bewusst zu machen und die kritischen Situationen, in denen der Griff zur Zigarette so selbstverständlich erscheint, gut zu kennen. Die BZgA unterstützt Aufhörwillige dabei mit Tipps, Informationen und praktischen Hilfsangeboten. Dazu gehört auch das kostenfreie rauchfrei-Startpaket, das rund 3.000 Mal pro Monat bei der BZgA angefordert wird.

Jährlich versuchen zwischen 20 und 30 Prozent der Rauchenden, endlich von der Zigarette loszukommen. Häufig sind allerdings mehrere Anläufe nötig, zum einen, weil das Rückfallrisiko in alte Gewohnheiten groß ist und zum anderen, weil es sich bei Nikotin um eine Substanz handelt, die zu einer starken körperlichen Abhängigkeit führen kann.

Die Rauchstopp-Angebote der BZgA im Überblick:

- BZgA-rauchfrei-Startpaket
- Kostenfreie Telefonberatung der BZgA zur Rauchentwöhnung unter der Rufnummer 0800 8 31 31 31, erreichbar montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr, freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr.
- Kostenfreies Online-Ausstiegsprogramm mit Informationen, Tipps und täglicher E-Mail sowie dem Online-Mentoren-Programm „rauchfrei-Lotsen“ unter: www.rauchfrei-info.de [1]
Erfolgreiche Ex-Rauchende begleiten, motivieren und unterstützen individuell beim Rauchstopp.
- Gruppenkurs „Rauchfrei Programm“ - ein erstattungsfähiges Kursangebot vor Ort. Informationen unter: www.rauchfrei-programm.de [2]

Kostenlose Bestellung der BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln



Online-Bestellsystem: www.bzga.de/infomaterialien [3]

Fax: 0221/8992257

E-Mail: order@bzga.de [4]

Kontakt:

Pressestelle der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Maarweg 149-161

50825 Köln

pressestelle@bzga.de [5]

www.bzga.de [6]

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 - 04:25): <http://www.medkom24.eu/node/23664>

Links:

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

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

[3] <http://www.bzga.de/infomaterialien>

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

[5] <mailto:pressestelle@bzga.de>

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

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