



## Rauchfrei ins Jahr 2015 starten

Rauchfrei ins Jahr 2015 starten  
Angebote der BZgA helfen, um erfolgreich mit dem Rauchen aufzuhören  
Nicht rauchen ist in! Immer weniger Menschen in Deutschland rauchen. Der Anteil rauchender Jugendlicher hat sich nach Studien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in den Jahren 2001 bis 2012 mehr als halbiert. Auch in der Gesamtbevölkerung wird weniger geraucht. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes lag der Anteil der Raucherinnen und Raucher im Jahr 1999 in Deutschland noch bei 28 Prozent, aktuell bei 25 Prozent. Trotz rückläufiger Zahlen ist Rauchen in Industriestaaten wie Deutschland nach wie vor die Hauptursache für vorzeitige Sterblichkeit. Studienergebnissen zufolge verlieren Männer, die pro Tag über zehn Zigaretten rauchen, im statistischen Durchschnitt etwa 9 Lebensjahre, bei Frauen sind es ca. 7 Jahre. Die verkürzte Lebenserwartung von Raucherinnen und Rauchern ist vor allem auf das deutlich erhöhte Risiko für Krebs-, Atemwegs- und Herz-Kreislaufkrankungen zurückzuführen.  
"Ein konsequenter Rauchstopp senkt das Risiko für diese Erkrankungen und bringt zusätzliche Lebensjahre" erklärt Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der BZgA. "Bereits in den ersten drei Monaten nach dem Rauchstopp verbessert sich die Lungenfunktion. Das macht sich im Alltag bemerkbar, zum Beispiel beim Treppensteigen oder beim Sport - und sollte ein Ansporn dafür sein, auch langfristig rauchfrei zu bleiben."  
Für Menschen, die sich Unterstützung beim Rauchstopp wünschen, gibt es qualitätsgesicherte Angebote, wie die BZgA-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung oder das von der BZgA und dem Münchener Institut für Therapieforschung (IFT) entwickelte "Rauchfrei-Programm".  
Angebote der BZgA zum Thema Rauchstopp:  
Telefonische Beratung unter der Rufnummer 01805/31 31 31 (14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)  
Gruppenkurs "Rauchfrei Programm". Informationen zum Kursangebot, zu Anbietern vor Ort und den Möglichkeiten der Kostenerstattung gibt es unter: <http://www.rauchfrei-programm.de>  
Online-Ausstiegsprogramm mit Informationen, Tipps und täglicher E-Mail: [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)  
Online-Mentorenprogramm "Rauchfrei-Lotsen": erfolgreiche Ex-Raucherinnen und Ex-Raucher, unterstützen und beraten im Internetforum andere Menschen in der Phase ihrer Tabakentwöhnung: <http://www.rauchfrei-info.de/community/ueberblick-der-rauchfrei-lotsen/>  
START-Paket zum Nicht rauchen mit 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, 51101 Köln, Fax: 0221/8992257, E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA)  
Ostmerheimer Str. 220  
51109 Köln  
Deutschland  
Telefon: 0221-8992280  
Telefax: 0221-8992201  
Mail: [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)  
URL: <http://www.bzga.de>

## Pressekontakt

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA)

51109 Köln

[bzga.de](http://bzga.de)  
[poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)

## Firmenkontakt

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA)

51109 Köln

[bzga.de](http://bzga.de)  
[poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist seit 1967 zum gesundheitlichen Wohle der Bürgerinnen und Bürger tätig. In dieser Zeit haben sich die Themen der gesundheitlichen Aufklärung erweitert, ihre Methoden geändert, und neue Aufgaben sind hinzugekommen. Gleichzeitig sind auch die Anforderungen an eine erfolgreiche Gesundheitsförderung gestiegen. Diesen Veränderungen haben wir Rechnung getragen und auf der Grundlage unseres Gründungsauftrags aus dem Jahre 1967 eine Neubestimmung vorgenommen. In diesem Sinne räumen wir in Zukunft der Erarbeitung von wissenschaftlichen Grundlagen und von Qualitätssicherungsverfahren noch mehr Raum ein. Durch nationale und internationale Kooperation fördern wir verstärkt ein arbeitsteiliges Vorgehen, denn erst durch die konsequente Nutzung der Stärken vieler Partner können Synergieeffekte entstehen. Mittelfristig streben wir den Aufbau als Clearingstelle an, damit Aktivitäten und Ressourcen auf zentrale Gesundheitsprobleme konzentriert und die Effektivität und Effizienz der gesundheitlichen Aufklärung gestärkt werden. Unsere Aufklärungsmaßnahmen konzentrieren wir auf ausgewählte Teile der Bevölkerung. In der nächsten Zeit ist dies vor allem die Zielgruppe "Kinder und Jugendliche". Unsere Kompetenz sehen wir in der Entwicklung, Umsetzung und wissenschaftlichen Überprüfung von Aufklärungsstrategien zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Dazu bedarf es auch der Beteiligung zentraler Kooperationspartner. Gleichzeitig wollen wir mehr als bisher Bürgerinnen und Bürger über aktuelle gesundheitliche Themen von bundesweiter Bedeutung informieren. Unverändert wichtig bleibt die langfristige Umsetzung der gesetzlichen und bundespolitischen Aufträge in der Sucht- und Aids-Prävention wie auch in der Sexualaufklärung und Familienplanung.