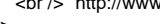




## Ohne Zigaretten ins Neue Jahr

Ohne Zigaretten ins Neue Jahr  
BZgA unterstützt Aufhörwillige beim Rauchverzicht  
Zum Jahresende nehmen sich viele Raucherinnen und Raucher vor, endlich von der Zigarette loszukommen. Das neue Jahr rauchfrei zu beginnen, lohnt in jedem Fall - und in jedem Alter. Denn der Körper beginnt schon kurze Zeit nach der letzten Zigarette sich zu regenerieren. Darauf weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) kurz vor dem Jahreswechsel hin. "Schon nach zwei Wochen ohne Zigaretten stabilisiert sich der Kreislauf und die Lungenfunktion verbessert sich. Ein Jahr nach dem Rauchstopp ist das Risiko einer Herzerkrankung deutlich gesunken", erklärt BZgA-Direktorin Prof. Dr. Elisabeth Pott. In Deutschland sterben jedes Jahr 110.000 bis 140.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums. Damit ist Rauchen das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko. Vor allem Herzerkrankungen, Schlaganfälle, aber auch Erkrankungen der Atemorgane wie Lungenkrebs oder COPD können durch das Rauchen verursacht werden. Ein Rauchstopp ist daher die gesündeste Entscheidung und Silvester eine hervorragende Gelegenheit, den guten Vorsatz in die Tat umzusetzen. Wer mit dem Rauchen aufhören möchte, sollte sich gut vorbereiten, erklärt Prof. Dr. Pott: "Je besser man den Rauchstopp plant, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls. Wichtig ist es zum Beispiel, sich mit dem eigenen Rauchverhalten kritisch auseinanderzusetzen und sich schon vor dem Rauchstopp Alternativen für die Situationen zu überlegen, in denen das Verlangen nach einer Zigarette besonders groß werden könnte." Die BZgA stellt im Rahmen ihrer "rauchfrei"-Kampagne aufhörwilligen Raucherinnen und Rauchern verschiedene bewährte Ausstiegshilfen zur Verfügung: die Telefonische Beratung unter der Rufnummer 01805 31 31 31 (14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 42 Cent/Min.) mit der Möglichkeit, bis zu fünfmal kostenfrei zurückgerufen zu werden; das kostenfreie individuelle Online-Ausstiegsprogramm mit Informationen, Tipps und täglicher E-Mail-Begleitung (<http://www.rauchfrei-info.de>); der Gruppenkurs "Rauchfrei Programm": In dem Kurs wird der Rauchstopp ausführlich vorbereitet. Außerdem werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei unterstützt, ihren Alltag langfristig rauchfrei zu gestalten. Termine und Orte der deutschlandweit angebotenen Kurse können unter <http://www.rauchfrei-programm.de> abgefragt werden. Das START-Paket zum Nichtrauchen mit der Broschüre "Ja, ich werde rauchfrei", einem "Kalender für die ersten 100 Tage" und einem Stressball und anderen hilfreichen Materialien. Das START-Paket kann kostenlos unter folgender Adresse bestellt werden: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln, Fax: 0221-8992257, e-mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de); Weitere Informationen rund um das Thema Rauchstopp auf [www.bzga.de](http://www.bzga.de) / 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) <http://www.bzga.de> 

## Pressekontakt

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA)

51109 Köln

[marita.voelker-albert@bzga.de](mailto:marita.voelker-albert@bzga.de)

## Firmenkontakt

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZGA)

51109 Köln

[marita.voelker-albert@bzga.de](mailto:marita.voelker-albert@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.