



## Weltnichtrauchertag am 31. Mai 2013

Weltnichtrauchertag am 31. Mai 2013  
Rauchfrei in den Sommer - Angebote der BZgA zum Rauchstopp  
Etwa 30 Prozent der Erwachsenen in Deutschland rauchen. Von ihnen spielen 80 Prozent mit dem Gedanken, aufzuhören oder weniger zu rauchen. Der wichtigste Grund für einen Rauchstopp ist die Gesundheit. Denn wer raucht, hat ein deutlich erhöhtes Risiko, an Herz-Kreislauferkrankungen und an Krankheiten der Atemorgane wie Lungenkrebs oder COPD zu erkranken und vorzeitig zu sterben. So leben im Durchschnitt Nichtraucher zehn Jahre länger als Raucher.  
Ebenfalls spielen Tabaksteuererhöhungen - wie zu Beginn dieses Jahres - und die damit verbundenen Mehrkosten für viele Menschen eine Rolle, ihren Tabakkonsum zu reduzieren oder völlig mit dem Rauchen aufzuhören. Auch der Trend zur rauchfreien Gastronomie, der mit den Nichtraucher-Schutzgesetzen in den einzelnen Bundesländern umgesetzt wird, führt dazu, dass immer mehr Menschen einen Rauchstopp anstreben.  
Anlässlich des Weltnichtrauchertages am 31. Mai erklärt Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): "Ein Rauchstopp lohnt sich in jedem Alter. Wer mit dem Rauchen aufhört, erhöht seine Lebenserwartung, auch wenn er bereits seit vielen Jahren raucht. Doch je früher der Ausstieg gelingt, desto besser. Damit der Rauchstopp erfolgreich wird, sollten sich Aufhörwillige gut vorbereiten und nicht scheuen, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Das erhöht die Erfolgchancen in aller Regel um ein Vielfaches", so Prof. Pott. Die BZgA bietet dafür ein breites Spektrum an geeigneten Angeboten und will auch denjenigen Rauchern Mut machen, die sich mit dem Aufhören bislang schwer getan haben.  
Aufhörwilligen Rauchern empfiehlt die BZgA die Schluss-Punkt-Methode. Dabei wird ein fester Tag gewählt, ab dem nicht mehr geraucht wird. Entscheidend ist es, sich auf diesen Tag gut vorzubereiten. Hierzu gehört, sich bereits im Vorfeld mit kritischen Situationen auseinanderzusetzen und sich geeignete Strategien gegen das Rauchverlangen zu überlegen.  
Die BZgA unterstützt Interessenten im Rahmen ihrer "rauchfrei"-Kampagne mit verschiedenen Angeboten beim 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, kostenloses Online-Ausstiegsprogramm mit bewährten Informationen, Tipps und täglicher E-Mail (www.rauchfrei-info.de). Das Programm beinhaltet bis zu zehn Vorbereitungstage und begleitet den anschließenden Rauchstopp über 21 Tage.  
START-Paket zum Nichtraucherwerden mit Broschüre "Ja, ich werde rauchfrei", einem "Kalender für die ersten 100 Tage", einem Stressball und anderen hilfreichen Materialien. Das START-Paket kann kostenlos bestellt werden: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln, Fax: 0221/8992257, E-Mail: order@bzga.de  
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.  
Weitere Informationen rund um das Thema Rauchstopp auf <http://www.rauchfrei-info.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.