



Rauchfrei 2006

Die Kampagne zum Rauchstopp im Überblick

**Sonderband II
Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg**

Rote Reihe Tabakprävention und Tabakkontrolle
Sonderband II:
Rauchfrei 2006 – Die Kampagne zum Rauchstopp im Überblick

© 2006 Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg

1. Auflage: 1500

Zitierweise:

Deutsches Krebsforschungszentrum (Hrsg.):
Rauchfrei 2006 – Die Kampagne zum Rauchstopp im Überblick
Heidelberg, 2006

Umschlagfoto (Aschenbecher mit Blüte):

Ashvin Gatha & Tushita Bosonet Living Color, CH-1807 Blonay

Gestaltung, Layout, Satz:

komplus GmbH, Heidelberg

Verantwortlich für den Inhalt:

Deutsches Krebsforschungszentrum
Stabsstelle Krebsprävention und
WHO-Kollaborationszentrum für Tabakkontrolle

Leiterin:

Dr. med. Martina Pötschke-Langer
Im Neuenheimer Feld 280
69120 Heidelberg

Telefon: 06221 – 42 30 07

Telefax: 06221 – 42 30 20

E-Mail: who-cc@dkfz.de

Internet: <http://www.tabakkontrolle.de>

**Durchführung des Projektes durch
das Deutsche Krebsforschungszentrum
im Auftrag der
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.**



Rote Reihe
Tabakprävention und Tabakkontrolle
Sonderband II

Rauchfrei 2006 – Die Kampagne zum Rauchstopp im Überblick

Autoren (in alphabetischer Reihenfolge):

Annett Kosche

Dr. Martina Pötschke-Langer

Susanne Schunk

Projektleitung „Rauchfrei 2006“:

Susanne Schunk

Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg

Inhalt

Vorwort.	5
1 „Rauchfrei 2006“	
1.1 Ziel der Kampagne	7
1.2 Start der Kampagne	7
1.3 Preise der Kampagne	7
1.4 Gewinner der Kampagne	7
1.5 Fazit 2006	9
1.6 Der langfristige Erfolg der Kampagne.	10
2 Aktivitäten der Koordinierungsstelle im DKFZ	
2.1 Kommunikation Presse	13
2.2 Kommunikation Multiplikatoren	15
2.2.1 Betriebe	16
2.2.2 Apotheken	17
2.2.3 Krankenkassen	18
2.2.4 Ärzte	20
2.2.5 Krankenhäuser / Kliniken	20
2.2.6 Länder, Städte und Gemeinden.	22
2.2.7 Verbände, Vereine, Organisationen	23
2.2.8 Schulen	24
2.3 Information per Internet	
2.3.1 Publikation der Kampagne „Rauchfrei 2006“ über externe Internetangebote.	25
2.3.2 Ausweitung des Angebotes auf der Homepage www.rauchfrei2006.de.	28
2.4 Kommunikation Teilnehmer	
2.4.1 Newsletter zur Motivation	30
2.4.2 Stammtische	30
3 „Rauchfrei 2006“ – Stimmen der Teilnehmer	
3.1 Anstoß zum Aufhören.	33
3.2 Motivation zum Durchhalten	34
3.3 Freude am Nichtrauchen	35
3.4 Gründe, teilzunehmen.	35
3.5 Das Leben nach der Kampagne	36
Literaturverzeichnis	41
Anlagen	42

Vorwort

Das Deutsche Krebsforschungszentrum hat die Aufgabe, die Mechanismen der Krebsentstehung systematisch zu erforschen, Risikofaktoren für Krebserkrankungen zu erfassen und einen spürbaren Beitrag in der Krebsprävention der Bevölkerung zu leisten. Das Wissen, dass 30 Prozent aller Krebserkrankungen vermieden werden könnten, wenn Menschen nicht rauchen würden, macht deutlich, dass die Tabakprävention und Hilfen zum Ausstieg aus der Sucht vordringliche Anliegen der Krebsprävention sind.

Seit dem Jahr 2000 führt das Deutsche Krebsforschungszentrum alle zwei Jahre „Rauchfrei“-Kampagnen in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung durch.

Gerade wurde die Kampagne „Rauchfrei 2006“ abgeschlossen, die zum vierten Mal zehntausende Raucherinnen und Raucher motivieren konnte, gemeinsam einen Rauchstopp zu versuchen und mindestens vier Wochen lang nicht zu rauchen. Insgesamt haben in Deutschland an den bislang durchgeführten Aktionen weit mehr als 250.000 Raucher teilgenommen und viele andere Raucher haben die begleitenden Unterstützungsangebote genutzt, ohne eine Teilnahmekarte auszufüllen. Für die Teilnehmer steht nicht der kurzzeitige Ausstieg an erster Stelle, sondern der dauerhafte Rauchstopp. Daher bleiben die Unterstützungsangebote an den Rauchertelefonen sowie die Internetseiten über die Kampagne hinaus bestehen.

Die „Rauchfrei“-Kampagnen werden ohne Werbebudget durchgeführt und erfordern ein umfassendes Kommunikationskonzept, um die Bevölkerung so weitreichend wie möglich zu informieren. Dazu gehört einmal die Berichterstattung in den Publikums- und Fachmedien. Zum anderen ist die Zusammenarbeit mit zahlreichen Kooperationspartnern wie Apotheken, Krankenkassen, öffentlichen Einrichtungen, Krankenhäusern, Arztpraxen und Betrieben von großer Bedeutung.

Die vorliegende Publikation gibt erstmals einen Einblick, welche Arbeitsschritte nötig sind, um in einem Zeitraum von vier Monaten das Anliegen der einzigartigen Aktion für Raucher und Nichtraucher bekannt zu machen. Damit folgen wir der Nachfrage zahlreicher Organisationen und Institutionen, die in diesem und in anderen Gesundheitsbereichen tätig sind. Auch soll dieser Einblick motivieren, an der nächsten Aktion „Rauchfrei 2008“ aktiv mitzuwirken und auch selbst öffentlichkeitswirksame Kampagnen durchzuführen.

Besonders sei auf die Erfahrungsberichte der Teilnehmer hingewiesen, die eindrucksvoll beschreiben, dass der Ausstieg aus dem Tabakkonsum nicht leicht, aber gemeinsam leichter zu meistern und in jedem Fall lohnenswert ist.

Prof. Dr. Otmar D. Wiestler
Wissenschaftlicher Stiftungsvorstand
Deutsches Krebsforschungszentrum

Heidelberg, im Oktober 2006

1 „Rauchfrei 2006“

1.1 Ziel der Kampagne

Möglichst viele Raucherinnen und Raucher sollten motiviert werden, mindestens vier Wochen lang nicht zu rauchen, um dadurch den Schritt zur langfristigen Aufgabe des Rauchens zu erreichen.

1.2 Start der Kampagne

Ab Aschermittwoch, dem 01. März 2006, lagen die Teilnahmekarten (siehe Anlage A) bundesweit in Apotheken, in den Geschäftsstellen der AOK, der BARMER und der BKK sowie in Arztpraxen, Kliniken, sozialen Einrichtungen und Betrieben aus. Zum Auftakt der Kampagne fand eine Pressekonferenz mit der Schirmherrin, Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt, statt.

Für die Teilnahme musste die Anmeldekarte zurückgesandt werden oder die Anmeldung im Internet unter www.rauchfrei2006.de erfolgen. Die Anmeldungen wurden im Deutschen Krebsforschungszentrum gesammelt und bearbeitet.

Die Teilnehmer verpflichteten sich, vom 1. bis 29. Mai 2006 nicht zu rauchen.

Auch Nichtraucher konnten teilnehmen, wenn sie die Teilnehmer während der vier rauchfreien Wochen unterstützten und motivierten. Sie konnten sich ebenso in die Anmeldekarte eintragen.

Anmeldeschluss war der 1. Mai 2006.

„Rauchfrei 2006“ war zum vierten Mal Teil der internationalen Rauchstopp-Kampagne „Quit & Win“.

1.3 Preise der Kampagne

In Deutschland wurden Preise in Höhe von insgesamt 10.000 Euro vergeben. In den Kategorien „Erwachsene“ und „Jugendliche unter 18 Jahren“ gewannen jeweils 2.500 Euro ein/e Raucher/in, der/die im Mai vier Wochen nicht geraucht hat, und ein/e Helfer/in, der/ die ihn/sie dabei unterstützt hat. Zudem wurden zwei weitere Preise ausgelost: in Europa ein Preis von 2.500 US\$ und international ein Preis von 10.000 US\$.

Die Gewinner wurden telefonisch nach ihrem Rauchstatus befragt. Zudem wurde ein Nachweis der Rauchfreiheit durch einen Urintest erbracht. Die Preisträger erhielten einen Teststreifen, den sie zu ihrem Arzt mitnahmen. Der Arzt machte den Test auf Cotinin und informierte die Koordinierungsstelle im Deutschen Krebsforschungszentrum. Auf der Pressekonferenz am 30. Mai 2006 wurde allen Preisträgern, auch den beiden Helfern, der Gewinn durch Sabine Bätzing, Drogenbeauftragte der Bundesregierung, überreicht.

1.4 Gewinner der Kampagne

Kategorie „Erwachsene Teilnehmer“

Jakob Heinz ist 48 Jahre alt und kommt aus Ludwigsburg in Baden-Württemberg. Am 24. April hat der Kraftfahrer seine letzte Schachtel Zigaretten gekauft und von da an immer weniger geraucht. Die letzte Zigarette zündete er sich am 30. April 2006 um 16 Uhr an. Damit endete eine Raucherkarriere, die vor 30 Jahren begann. „Ich freue mich wahnsinnig“, sagt der Gewinner. Bei einem Besuch beim Betriebsarzt sah er die Broschüre zum



Abbildung 1:
Die Gewinner der Kampagne „Rauchfrei 2006“:
Irene Bauer, Jakob Heinz,
Silvia Schröder, Hans-Jürgen Schröder (v.l.n.r.), Foto:
Deutsches Krebsforschungszentrum, Stabsstelle Krebsprävention 2006.

Wettbewerb „Rauchfrei 2006“: „Das interessiert mich sehr“, dachte er und nahm die Teilnahmekarte mit. Die beiden Töchter seiner Lebensgefährtin, die seine Helferin war, ermunterten ihn: „Mach mit. Du schaffst es.“ Jetzt ist die Freude in der Familie groß. (Abb. 1: 2.v.l.)

Irene Bauer ist die Helferin von Herrn Heinz: „Sie unterstützt mich nicht nur wegen des Rauchens. Sie unterstützt mich in meinem ganzen Leben, sie ist meine Lebensgefährtin“. Tag für Tag hat die gelernte Buchhalterin ihn unterstützt, kennt sie doch die ersten Tage eines Rauchstopps nur zu gut: „Ich habe im vergangenen Jahr aufgehört zu rauchen“. Wie der Rauchstopp ist auch die Verteilung des Gewinns „Familiensache“. Die Töchter haben schon eine Shoppingtour angemeldet. (Abb. 1: l.)

Kategorie „Jugendliche Teilnehmer“

Silvia Schröder ist 17 Jahre alt und wurde unter allen jugendlichen Teilnehmern als Gewinnerin ausgelost. Silvia Schröder kommt aus Neukloster bei Wismar (Mecklenburg-Vorpommern) und besucht die 11. Klasse eines Wirtschaftsgymnasiums. Zweieinhalb Jahre lang rauchte sie – zunächst heimlich, im Alter von 16 Jahren auch vor ihren Eltern, die selbst konsequente Nichtraucher sind. Von da an wirkten sie mit Gesprächen auf ihre Tochter ein. Doch bei ihren Freunden wollte Silvia, die gern feiert und in die Disko geht, ein-

fach dazugehören. Trotz der 20 Zigaretten täglich dachte sie insgeheim allerdings darüber nach, dass es „eigentlich Zeit sei, mit dem Rauchen aufzuhören“. Also kam der Zeitungsausschnitt über „Rauchfrei 2006“ von der Mutter gerade Recht. Mit dem Vater an ihrer Seite wollte sie es schaffen. Mit Erfolg! In die Disko geht die künftige Studentin des Wirtschaftsrechts immer noch gern und den Qualm der anderen zu ertragen, „fällt mittlerweile gar nicht mehr so schwer.“ (Abb. 1: 2.v.r.)

Hans-Jürgen Schröder hat als Unterstützer seiner Tochter den Helferpreis in Höhe von 2.500 Euro gewonnen. Er bezeichnet sich als „entschiedener Gegner des Rauchens“. Umso trauriger waren er und seine Frau als sie mitbekamen, dass Silvia rauchte: „Immer wieder haben wir sie darauf angesprochen, gemahnt, an die Gesundheit zu denken.“ Doch der 49jährige Polizeibeamte weiß, wie sich Jugendliche in der Clique fühlen. Als Präventionsberater ist er in Schulen und Berufsausbildungsstätten unterwegs, um über die Gefahren des Alkohol- und Drogenkonsums aufzuklären. „Und Nikotin ist ja auch eine Droge, wenn auch eine legale“. Froh und stolz war er bereits, als er den Entschluss seiner Tochter hörte: „Ich versuch es mal“. Nun ist die Freude doppelt groß: „Meine Tochter hat aufgehört zu rauchen und gewonnen haben wir auch noch.“ (Abb. 1: rechts)

1.5 Fazit 2006

- 44.636 Raucherinnen und Raucher haben sich in Deutschland für einen Rauchstopp im Mai und für einen Start in ein rauchfreies Leben entschieden.
- Das Informationsmaterial wurde in 75.000 Aktionspaketen versandt. Ein Aktionspaket enthielt 50 Teilnahmekarten, ein Poster, einen Schaufensteraufkleber und einen Aufsteller. Zusätzlich wurden 500.000 Teilnahmekarten versandt. Insgesamt wurden somit 4,25 Millionen Teilnahmekarten verteilt.
- Die Nachfrage nach Aktionspaketen war so groß, dass eine Verteilung von weiteren 20.000 bis 30.000 Paketen möglich gewesen wäre.

Die Kampagne „Rauchfrei 2006“ wird als Einladung verstanden, Raucher zu einem vierwöchigen Rauchstopp zu ermutigen, um so langfristig den Einstieg in ein rauchfreies Leben zu schaffen. Diese Botschaft greifen vor allem Apotheker, Ärzte, Krankenkassen und Betriebe auf.

In Unternehmen nutzen nichtrauchende Mitarbeiter, Betriebsärzte und Gewerkschafter die Möglichkeit, mit der Kampagne ihrem Wunsch nach einem rauchfreien Arbeitsumfeld Nachdruck zu verleihen. Eine Kampagne für Raucher und nicht gegen sie – diese Idee wird gern aufge-

nommen und mitgetragen. Nichtraucher können als Helfer teilnehmen und ihre rauchenden Kollegen unterstützen.

Trotz des großen Interesses an Informationsmaterialien zur Kampagne, zum Rauchstopp und zum Thema „Rauchfrei am Arbeitsplatz“ hat sich die Zahl der Teilnehmer im Jahr 2006 im Vergleich zur Kampagne im Jahr 2004 halbiert (Abb. 2). Die Entwicklung der Teilnehmerzahlen in Deutschland ist vergleichbar mit den Beobachtungen in anderen an Quit & Win teilnehmenden Ländern (Abb. 3). Das internationale Organisationsbüro hat mitgeteilt, dass gerade die entwickelten Länder einen Teilnehmerrückgang verzeichnen. 50 Prozent weniger Teilnehmer im Vergleich zur vorgegangenen Kampagne gab es auch in Spanien und in der Schweiz.

Die Kampagne „Rauchfrei 2006“ fand in der medialen Berichterstattung nicht das gleich große Interesse wie in den Vorjahren. Dies hat seine Gründe in der allgemeinen Presseberichterstattung zum Thema „Rauchen“ im Frühjahr 2006. In diesem Jahr standen während des Aktionszeitraumes besonders politische Themen wie das Rauchverbot in Gaststätten oder das EU-weite Tabakwerbeverbot im Fokus und ließen wenig Raum für zusätzliche Berichterstattung. Denn die Presse berichtet üblicherweise nicht mehrfach zu einem Gesundheitsthema. Das Thema „Rauchen“

Rauchfrei 2006	Erwachsene	Jugendliche	Rauchfrei 2004	Erwachsene	Jugendliche
Postkarten-Anmeldungen	18.297	1.261	Postkarten-Anmeldungen	39.056	2.149
Internet-Anmeldungen	24.016	1.062	Internet-Anmeldungen	46.770	2.209
Gesamt	42.313	2.323	Gesamt	85.826	4.358
Teilnehmer gesamt	44.636		Teilnehmer gesamt	90.184	

Abbildung 2:

Teilnehmerzahlen in Deutschland in den Jahren 2004 und 2006, Bearbeitung: Deutsches Krebsforschungszentrum, Stabsstelle Krebsprävention 2006.

Jahr	Anzahl der Länder	Anzahl der Teilnehmer	Durchschnittliche Anzahl der Teilnehmer pro Land	Teilnehmerstärkstes Land	Anzahl der Teilnehmer im teilnehmerstärksten Land
2006	85	700.000	8.236	Russland	102.784
2004	71	700.000	9.859	Deutschland	90.184
2000	69	430.000	6.232	Chile	nicht bekannt
1994	13	60.000	4.615	Malta	nicht bekannt

Abbildung 3:

Teilnehmerzahlen „Quit & Win international“ in der Übersicht, Bearbeitung: Deutsches Krebsforschungszentrum, Stabsstelle Krebsprävention 2006.

war also dieses Jahr durch die politische Debatte deutlich bestimmt und in den Ratgeber- und Gesundheitsrubriken der Tages- und Wochenzeitungen wurde über das Thema „Rauchen“ bzw. „Nichtrauchen“ nicht zusätzlich noch berichtet.

In der politischen Berichterstattung wurde die Kampagne „Rauchfrei 2006“ erwähnt, allerdings oft ohne die Leser, Zuschauer und Hörer über die Teilnahmemodalitäten zu informieren. Im Vergleich zu den Vorjahren fehlte häufig die Nennung der Internetadresse www.rauchfrei2006.de oder der Hinweis auf die breite Auslage der Teilnahmekarten in Apotheken, Arztpraxen, Geschäftsstellen der Krankenkassen und Unternehmen.

Zudem gibt es im Vergleich zur ersten Rauchfrei-Kampagne im Jahr 2000 in Deutschland inzwischen vielfache und zielgruppengerechte Angebote zur Tabakentwöhnung. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet umfangreiche Infomaterialien zum Rauchstopp an. Informationen und Begleitprogramme im Internet z.B. das Ausstiegsprogramm „Rauchfrei“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sind im vergangenen Jahr hinzugekommen. Seit September 2005 wird die Beratungstelefonnummer der BZgA auch auf Zigarettenpackungen gedruckt. Diese positive Gesamtentwicklung mag zusätzlich dazu beigetragen haben, dass Raucherinnen und Raucher das ganze Jahr über Motivation und Hilfe zum Rauchstopp erhalten, so dass sie nicht erst auf eine Aktion warten müssen.

Auch erfolgte eine Ausweitung der Angebote durch die Krankenkassen. Diese organisieren für ihre Mitglieder spezielle Programme und/oder beteiligen sich an den Kosten bei der Teilnahme an Tabakentwöhnungskursen. Zudem bieten auch sie Broschüren und Informationen im Internet an. Auch hier konnte ein erfreulicher Trend zur Motivation der Raucherinnen und Raucher zum Rauchstopp beobachtet werden.

1.6 Der langfristige Erfolg massenmedialer Kampagnen und dessen Bedeutung für die Fortsetzung der Kampagne „Rauchfrei“ in Deutschland

Noch immer rauchen in Deutschland mit etwa 33 Prozent der erwachsenen Bevölkerung viel zu viele Menschen. Das durchschnittliche Einstiegsalter in den Zigarettenkonsum liegt heute bei etwa 13 Jahren. In der Gruppe der 12- bis 17-Jährigen rauchen 21 Prozent der männlichen und 19 Prozent der weiblichen Jugendlichen. Entsprechend hoch ist auch die Zahl derer, die an den Folgen des Rauchens sterben: jährlich über 140.000 Menschen. Hinzu kommen rund 3.300 Nichtraucherinnen und Nichtraucher, die durch Passivrauchen sterben. Viele durch das Rauchen bedingte Erkrankungen verursachen nicht nur persönliches Leid, sondern hohe Kosten für das Gesundheitssystem und die gesamte Volkswirtschaft.

Tabakrauch ist mit Abstand der bedeutendste und gefährlichste vermeidbare Innenraumschadstoff. Mehr Schutz vor den Gefahren des Passivrauchens und weniger Tabakkonsum sind prioritäre Gesundheitsziele, die mit einem umfassenden Bündel aus präventiven und gesetzgeberischen Maßnahmen umgesetzt werden sollen. Das umfasst drei Aspekte:

- Der Einstieg in das Rauchen muss verhindert werden.
- Der Ausstieg soll gefördert werden.
- Vor Passivrauchen soll geschützt werden.

Die Entscheidung zum Rauchstopp kann auf verschiedenen Wegen unterstützt und gefördert werden. Neben ärztlicher Intervention und Behandlung sowie Preiserhöhungen und Rauchverboten, sind bevölkerungsweite, massenmediale Kampagnen nötig. Diese Kampagnen helfen, die Raucherrate zu senken. Der Erfolg bevölkerungsweiter Kampagnen pro Individuum ist gegenüber ärztlichen Interventionen zwar geringer, wird aber angesichts der großen Zahl der erreichten

Menschen substanzuell und damit aufgewertet. Zudem sind die Kosten bezogen auf einen dadurch erreichten Abstinenz-Fall bei massenmedialen Kampagnen um ein Vielfaches geringer als bei einer ärztlichen Entwöhnungsbehandlung (3 - MÜLLER MJ, 2005).

„Rauchfrei“ ist die größte Kampagne zum Rauchstopp in Deutschland, die zudem Raucher und Nichtraucher beteiligt. Eine erste wissenschaftliche Evaluation hat gezeigt, dass die Maßnahme erfolgreich implementiert wurde und 0,5 Prozent aller deutschen Raucher dazu bewegen konnte, einen (mindestens) 4-wöchigen Rauchstopp zu unternehmen (1 - Schulze et al., 2005).

Betrachtet man die Teilnehmerzahlen bei „Rauchfrei“-Kampagnen über den Zeitraum von 2000 bis 2006, so sind stark schwankende Gesamtzahlen zu beobachten: Dennoch waren in 2006 die Teilnehmerzahlen fast doppelt so hoch wie zu Beginn der Kampagne im Jahr 2000 (Abb. 4).

Mit einem Blick nach Finnland, wo die „Quit & Win“-Kampagne bereits seit 20 Jahren fortlaufend durchgeführt wird, lässt sich der Erfolg der Kampagne langfristig betrachten. Zum ersten Mal wurden die Raucherinnen und Raucher in Finnland im Jahr 1986 eingeladen, einen Rauchstopp zu versuchen. Die Teilnehmerrate (Abb. 5)

Jahr	2000	2002	2004	2006
Teilnehmer	24.925	90.458	90.184	44.636

betrug 1,6 Prozent. Die weitere Betrachtung der Teilnehmerzahlen im Laufe der Jahre zeigt starke Schwankungen: Diese waren zunächst gefallen, dann jedoch wieder kontinuierlich gestiegen. Dabei ist zu erkennen, dass im Jahr 1997, d.h. 11 Jahre nach Beginn der Kampagne, die Teilnehmerzahl höher ist als bei der ersten Kampagne (2 - Kohornen et al., 1999).

Die langfristige Durchführung der „Quit & Win“-Kampagne in Finnland hat nach Kohornen et al. (1999) aber nicht nur positive Effekte auf die jeweils aktuellen Teilnehmer: Eine hohe Medienpräsenz hat bewirkt, dass wesentlich mehr Raucher auf die Kampagne aufmerksam geworden sind, als sich eigentlich bei „Quit & Win“ angemeldet haben. Diese Raucher konnten sich den Autoren zufolge nicht zu einem sofortigen Rauchstopp entschließen und einige von ihnen nahmen erst an den folgenden Kampagnen teil (2 - Kohornen et al., 1999).

Auch in Deutschland ist es gelungen, ein breites öffentliches Interesse für die Themen „Nichtrauchen“ und „Tabakentwöhnung“ zu wecken (4 - Schneider et al., 2006). Folglich kann dies bedeuten, dass auch in

Abbildung 4: Entwicklung der Teilnehmerzahlen der „Rauchfrei“-Kampagne in Deutschland, Bearbeitung: Deutsches Krebsforschungszentrum, Stabsstelle Krebsprävention 2006.

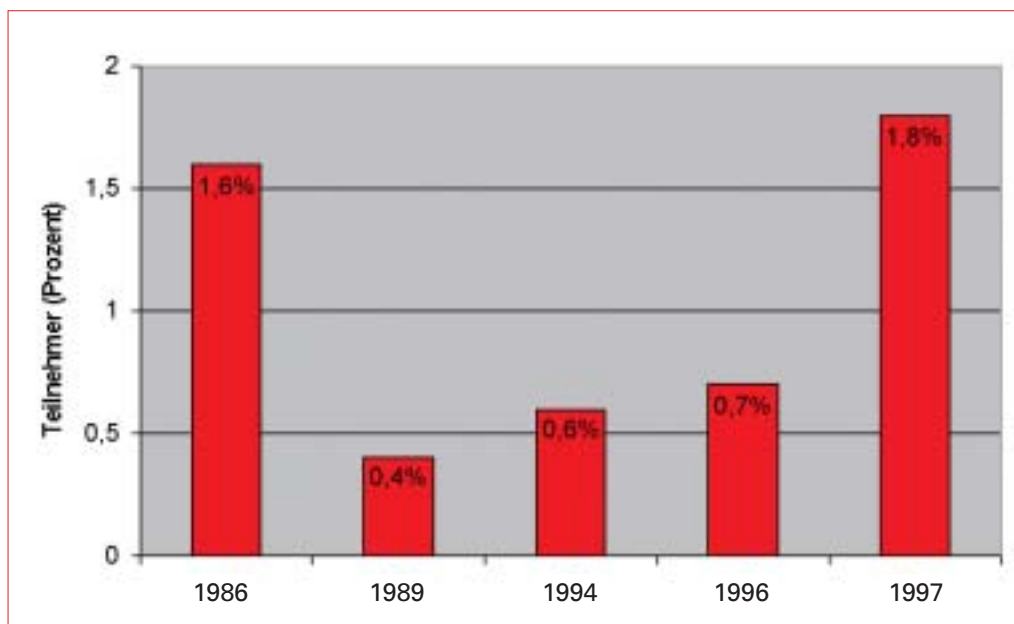


Abbildung 5: Teilnehmer-Rate von „Quit & Win“ in Finnland in den Jahren 1986 bis 1997, Quelle: Korhonen et al., 1999, Bearbeitung: Deutsches Krebsforschungszentrum, Stabsstelle Krebsprävention 2006.

Deutschland die bisher stattgefundenen „Rauchfrei“-Kampagnen Beachtung bei Rauchern gefunden haben, die bisher aber noch nicht an der „Rauchfrei“-Kampagne teilgenommen haben. Diese konnten, bezogen auf die Ergebnisse aus Finnland, nicht sofort den Entschluss fassen mit dem Rauchen aufzuhören und stellen somit potentielle Teilnehmer für folgende „Rauchfrei“-Kampagnen dar. Die Ergebnisse aus Finnland sprechen für eine Fortsetzung der „Rauchfrei“-Kampagne in Deutschland.

Zudem hielt die Diskussion auf der Weltkonferenz für Tabakkontrolle (WCOTH) „Tabak oder Gesundheit“ in Washington 2006 massenmediale Kampagnen für unverzichtbar bei der Motivation möglichst vieler Raucherinnen und Raucher, einen

Rauchstopp zu versuchen. Vorausgesetzt, die Kampagnen transportieren – wie „Rauchfrei“ – eine positive Botschaft. Nur dann wird sich die Zahl derer, die einen dauerhaften Ausstieg schaffen, erhöhen. Gesamtgesellschaftlich sei die Erhöhung der Ausstiegsversuche, so Professor Shu-Hong Zhu aus den USA, wichtiger als die Zahl der Hilfsangebote. In den USA unternehmen jährlich 60 Prozent aller Raucher einen Rauchstoppversuch, in Großbritannien und in Deutschland sind es hingegen bislang nur 30 Prozent. Massenmediale Kampagnen verbessern nachhaltig das Ausstiegsklima und haben einen dauerhaften Effekt auf die Aufhörbereitschaft in der rauchenden Bevölkerung – dieses Fazit der Weltkonferenz „Tabak oder Gesundheit“ geht einher mit den finnischen Beobachtungen.

2 Aktivitäten der Koordinierungsstelle im DKFZ

2.1 Kommunikation Presse

Die Kampagne „Rauchfrei 2006“ wurde mit einer Pressekonferenz am 1. März 2006 im Beisein der Schirmherrin, Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt, eröffnet. Die Veranstaltung besuchten 41 Redaktionsteams und Journalisten. Zu dem Zeitpunkt fand die mediale Diskussion über die Vogelgrippe ihren Höhepunkt und das Interesse der anwesenden Journalisten richtete sich hauptsächlich darauf. Ferner fand am 1. März 2006 die Präsentation der ersten Ergebnisse der Vereinbarung zwischen dem Bundesgesundheitsministerium und dem Deutschen Hotel- und Gaststättenverband zur stufenweisen Einrichtung von Nichtraucherbereichen statt, wozu auch Nachfragen auf der Pressekonferenz an die Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt kamen.

Mit einer Pressekonferenz am 30. Mai 2006 mit der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, Sabine Bätzing, wurde die Kampagne „Rauchfrei 2006“ abgeschlossen. Über die darin integrierte Preisübergabe berichteten aus Berlin 16 Redaktionsteams und Journalisten. Erneut stellten die Journalisten vor allem Fragen zur Vereinbarung zwischen dem Bundesgesundheitsministerium und dem Deutschen Hotel- und Gaststättenverband. Ebenso nutzten sie anlässlich des bevorstehenden Weltnichtrauchertages (31. Mai) die Gelegenheit, gesetzliche Veränderungen zum Nichtrauchererschutz nachzufragen.

Neben den gemeinsamen Pressemitteilungen des DKFZ und der BZgA zum Start und Abschluss der Kampagne „Rauchfrei 2006“ wurden weitere 16 Presseinformationen veröffentlicht.

Beispiele:

01. März 2006

Deutsches Krebsforschungszentrum und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – Gemeinsame Pressemitteilung: „Rauchfrei 2006 – 10.000 € zu gewinnen“ – Start der bundesweiten Kampagne zum Rauchstopp

Ulla Schmidt: „Wer aufhört zu rauchen, gewinnt an Lebensqualität“.

Rauchfrei 2006 – AOK beteiligt sich an weltweit größter Nichtraucherkampagne

Rauchverzicht für ein gesünderes, besseres, längeres Leben – Barmer unterstützt zum vierten Male „Rauchfrei“-Aktion

Rauchfrei 2006: Apotheken machen mit! GEHE verteilt Aktionspakete an Apotheken

04. April 2006

Deutsches Krebsforschungszentrum und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – Gemeinsame Pressemitteilung: Schon über 20.000 Teilnehmer bei „Rauchfrei 2006“ – Anmeldung zur bundesweit größten Nichtraucherkampagne „Rauchfrei 2006“ bis zum 1. Mai 2006 möglich

20. April 2006

Bundesgesundheitsministerium für Gesundheit und Deutsches Krebsforschungszentrum - Gemeinsame Pressemitteilung: Ulla Schmidt: Mit „Rauchfrei 2006“ gesünder leben – noch 11 Tage bis zum Anmeldeschluss

30. Mai 2006

Gemeinsame Pressemitteilung DKFZ und BZgA „Rauchfrei 2006 – 10.000 Euro zu

Abbildung 6:

Presseveröffentlichungen
„Rauchfrei“ in der Übersicht,
Bearbeitung: Deutsches
Krebsforschungszentrum,
Stabsstelle Krebsprävention
2006.

	Anzahl der						
Rauchfrei	Teilnehmer	Berichte Print	Auflagenhöhe Print	TV	Hörfunk	Internet	Internet-Seitenaufrufe
2006	44.636	574	66.197.700	58	43	465	1.038.911
2004	90.184	641	95.136.900	159	101	365	1.150.000
2002	90.458	456	105.224.700	9	40	43	nicht bekannt
2000	24.925	130	nicht bekannt	30	45	nicht bekannt	20.000

gewinnen“: Über 44.000 Teilnehmer bei der größten deutschen Aktion zum Rauchstopp

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung: Über 44.000 neue Nichtraucherinnen und Nichtraucher zum Welt-Nichtrauchertag 2006

Sechs Monate vor Veröffentlichung der ersten Pressemitteilung begann im Herbst 2005 die aktive Presseansprache seitens der Koordinierungsstelle im DKFZ. Zirka 2.000 persönliche Pressekontakte mit Journalisten von Printmedien, TV, Hörfunk und Internet erfolgten. In den Gesprächen, Briefen und Mails wurde auf die erneute Durchführung der Kampagne hingewiesen und deren Ziel erläutert. Vor allem wurde die Stärke des Wettbewerbs betont, dass „Rauchfrei 2006“ eine Kampagne für Raucher und Nichtraucher ist. So wurden Publikumsmedien wie alle Frauenzeitschriften mehrfach telefonisch angesprochen. Um einen flächendeckenden Informationsgrad zu erreichen, wurden ca. 200 Redaktionen von Anzeigen- und Wochenblättern gesondert über die Kampagne informiert. Das Interesse der Unternehmen an der Kampagne „Rauchfrei 2006“ wurde im persönlichen Gespräch mit 22 Redakteuren von Wirtschaftszeitungen und -zeitschriften thematisiert. Hierzu wurden spezielle Texte geschrieben.

Die BILD-Redaktion wies in ihrer Gesamtausgabe nach einem Anruf der Koordinierungsstelle im DKFZ auf die Aktion im Rahmen der Gesundheitsserie „Die große BILD-Sprechstunde“ mit Nennung der Internetadresse hin. Zwei Wochen vor dem Anmeldeschluss am 1. Mai 2006 wurden alle 22 regionalen BILD-Redaktionen über das Engagement in ihrer Region

anlässlich der Kampagne informiert.

Alle großen TV- und Hörfunksender wurden über die Kampagne „Rauchfrei 2006“ informiert. Mehr als 150 Gespräche führte die Koordinierungsstelle im DKFZ mit Redaktionen von medizinischen Ratgeber-Sendungen. Im lokalen Bereich bot sich besonders in Hörfunkinterviews die Gelegenheit, die Hörer zur Teilnahme an „Rauchfrei 2006“ zu motivieren. Dipl.-Psychologe Peter Lindinger war anlässlich der Kampagne und im Auftrag der Koordinierungsstelle mehrfach Studiogast mit Call-In in den ARD-Sendungen „Kaffee oder Tee“ und im „ARD-Buffer“. Der französische Radiosender „Europe 1“ interviewte deutsche Teilnehmer von „Rauchfrei 2006“, um in Frankreich ein Beispiel für die erfolgreiche Umsetzung von Nicht-raucherkampagnen zu geben.

Zudem wurden mehr als 100 Anfragen von Journalisten an die Koordinierungsstelle im DKFZ beantwortet. Neben der Vermittlung von Teilnehmern aus der diesjährigen und vorhergehenden Kampagne wurden die Teilnahmebedingungen und Gewinnchancen erläutert.

Neben zielgruppenspezifischen Textentwürfen wurde den Journalisten aller Medien Themenvorschläge unterbreitet sowie für die Recherche Hintergrundmaterial aufbereitet und zur Verfügung gestellt. Besonders nachgefragt waren die Vorschläge:

- Nichtraucher und trotzdem schlank
- Am Abend ins rauchfreie Restaurant – Ausgehtipps
- Rauchfrei leben - Blick zu den europäischen Nachbarn
- Gemeinsam in ein rauchfreies Leben - ein Unternehmen startet durch

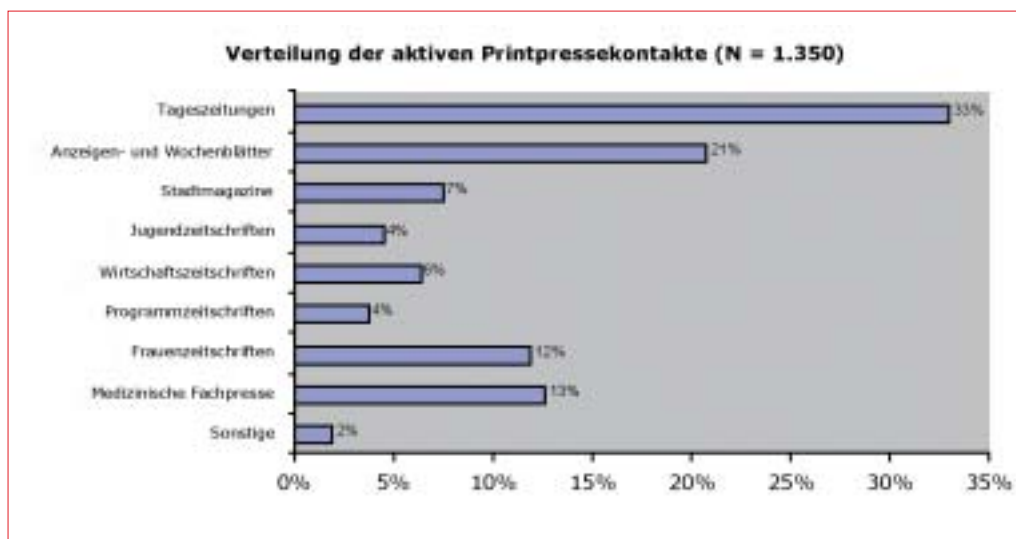


Abbildung 7:
Verteilung der aktiven
Pressekontakte (N = 1.350),
Bearbeitung: Deutsches
Krebsforschungszentrum,
Stabsstelle Krebsprävention
2006

- Das schlägt mir aufs Gemüt – Tricks bei Stimmungsschwankungen während des Rauchstopps
- Ich will nicht mehr – ein Leben ohne Blauen Dunst (Erfolgsgeschichte eines Teilnehmers).

2.2 Kommunikation Multiplikatoren

Für „Rauchfrei 2006“ wurde die im Jahr 2004 erstellte Adressdatenbank in Access weiterentwickelt, um die Qualität der Adressbestände zu optimieren. Zudem wurden neue Adressverteiler akquiriert und eingepflegt. Der Bestand stieg während der Kampagne von 17.658 auf 25.222 Adressen.

Zudem stellte das „Rauchfrei 2006“-Team allen Interessenten kostenfrei Aktionspakete mit je 50 Teilnahmekarten, einem „Rauchfrei 2006“-Poster, einem Aufsteller und einem DIN A 4 Aufkleber zur Verfügung. Ferner erarbeitete das Team zielgruppenspezifische Projektbeschreibungen mit Vorschlägen zur Durchführung der Aktion für Betriebe, Kliniken, Universitäten, Verbände, Apotheken und Bildungseinrichtungen. Für Mitarbeiter- und Patientenzeitschriften, Intranet sowie Schüler- und Lehrerzeitungen wurde Text- und Fotomaterial individuell aufbereitet und versandt. Es wurde großer Wert darauf gelegt, den Wünschen entgegen zu kom-

men und individuelle Materialien zu entwickeln, um die Partizipation zu maximieren.

Die Gesamtauflage an Aktionspaketen betrug 75.000, wovon 35.700 über die Deutsche Vertriebsgesellschaft (DVG) versandt wurden. Über die Kooperationspartner GEHE, AOK, BKK und BARMER wurden insgesamt 41.300 Aktionspakete verteilt.

Wie aus der Abbildung 8 hervorgeht, wurde ein Großteil der Aktionspakete an die Kooperationspartner GEHE, BKK, BARMER und AOK direkt versendet. Diese übernahmen im Anschluss die Logistik und somit die Kosten für die Versendung an ihre Kunden selbst. Mit Hilfe dieser Multiplikatoren konnten alle Geschäftsstellen der BARMER und AOK erreicht werden sowie alle Kunden (Apotheken) der Firma GEHE. Über die Koordinierungsstelle im DKFZ wurden neben 2.000 Aktionspaketen zusätzlich 500.000 Teilnahmekarten, 4.000 Informationsbriefe, 6.000 Plakate und 2.000 Aufkleber versandt.

Von AOK Geschäftsstellen, vor allem in Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen, gingen im Laufe der Kampagne Nachbestellungen von ca. 25.600 Teilnahmekarten ein. Damit nutzten die AOK-Berater die Kampagne „Rauchfrei 2006“ aktiv in der Kommunikation mit Unternehmen und Schulen.

Abbildung 8:
Versandwege der Aktionspakete (N = 75.000),
Bearbeitung: Deutsches
Krebsforschungszentrum,
Stabsstelle Krebsprävention
2006

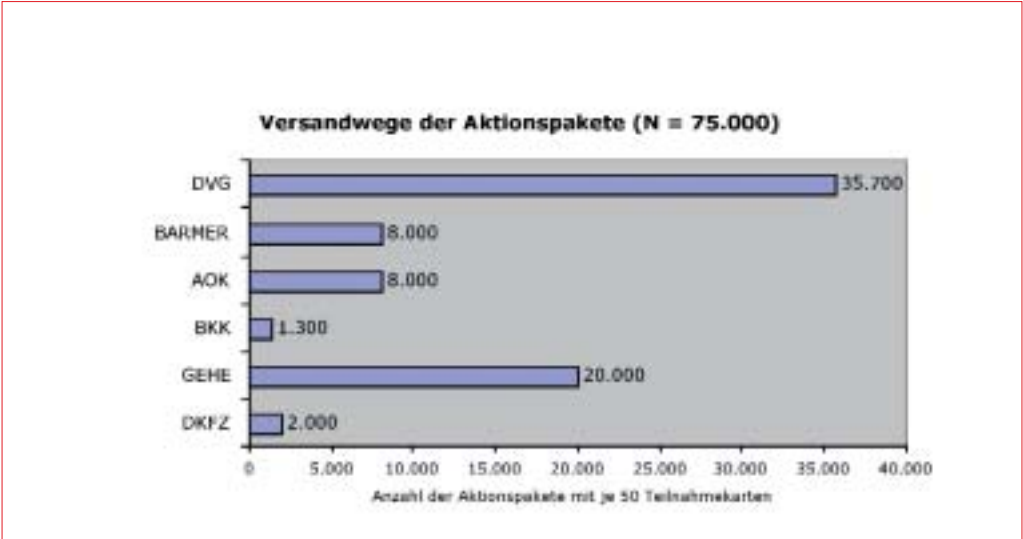


Abbildung 9:
Verteilung der Aktionspakete,
inklusive Kooperationspartner
(N = 75.000), Bearbeitung:
Deutsches Krebsforschungs-
zentrum, Stabsstelle Krebs-
prävention 2006



2.2.1 Betriebe

Insgesamt haben an der „Rauchfrei 2006“-Aktion mehr als 4.000 Unternehmen teilgenommen. Dazu gehörte der gemeinsame Start in ein rauchfreies Leben in einer 2-Personen-Kanzlei ebenso wie konzernweite Aktionen. Mehr als 200 Unternehmen veröffentlichten in Mitarbeiterzeitschriften und im Intranet die von der Koordinierungsstelle im DKFZ aufbereiteten Texte.

Der Schwerpunkt des Erstkontaktes in den Unternehmen lag wie schon in den Vorjahren in der Information der Betriebsärzte, die den Wettbewerb gern für die Ansprache der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nutzten. Der diesjährige Gewinner

Jakob Heinz erfuhr bei einem Routine-termin beim Betriebsarzt von der Aktion und entschied sich dort für seinen Rauchstopp.

Beispiele:

In Zusammenarbeit mit der **Textil- und Bekleidungsberufsgenossenschaft** bekamen 1.600 Betriebsärzte das Aktionspaket zugesandt. Vorab wurden sie von der Textil- und Bekleidungsberufsgenossenschaft per Anschreiben über „Rauchfrei 2006“ informiert.

Die **Bezirksregierung Köln** führte im Jahr 2006 gemeinsam mit den Staatlichen Ämtern für Arbeitsschutz in Aachen und Köln eine Aktion zum Nichtrauchererschutz

in Betrieben durch. In diesem Zusammenhang konnte die Koordinierungsstelle im DKFZ die Geschäftsführungen von 80 Unternehmen über den Wettbewerb „Rauchfrei 2006“ direkt informieren.

Die **Deutsche Bahn AG** informierte die Betriebsteile über die Kampagne und stellte der Koordinierungsstelle im DKFZ deren Anschriften für den direkten Versand der Aktionspakete zur Verfügung. So wurden bundesweit 70 DB Service Points, 87 DB Gastronomie Betriebe, 72 Eisenbahnersportvereine sowie 9 Gesundheitszentren der DB Gesundheits-Service GmbH mit Informationsmaterial beliefert. Die einzelnen Betriebsformen setzten die Aktion „Rauchfrei 2006“ individuell um. Z.B. wurden zusätzlich eigene Preise, wie bei der DB Regio AG – Regio Ostbayern, ausgebaut. In Kassel hingen in jedem Stellwerk Plakate, um intensiv auf den Wettbewerb hinzuweisen.

Dank der guten Zusammenarbeit in den vorangegangenen Kampagnen war die Leitung des Werksärztlichen Dienstes der **DaimlerChrysler AG** sofort bereit, auch „Rauchfrei 2006“ zu unterstützen. Sie informierte alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Deutschland und die Leiter der deutschen Werke, die individuell entsprechend ihrer Bestellungen von der Koordinierungsstelle im DKFZ beliefert wurden.

Die **Fraport AG** verteilte unter den 13.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern 6.500 Teilnahmekarten. Die Koordinierungsstelle im DKFZ bereitete Texte für das Intranet vor und stellte 280 Plakate für den Frankfurter Flughafen zur Verfügung.

Eine zweiwöchige Kunstausstellung und Infotische mit dem Fagerström-Test begleiteten die „Rauchfrei 2006“-Aktion an zwei Standorten der **SAP AG**. „Aufwecken und auf das Thema Rauchen aufmerksam machen“, so das Ziel. Die Bilder der Ausstellung „Kunst wirkt – es ist keine Kunst mit dem Rauchen aufzuhören“ – kamen sehr gut an. Neben der Auslage der Rauchfrei-Teilnahmekarten wurden Interessenten eine persönliche Raucherberatung durch die Betriebsärztin

und die Teilnahme an einem Nichtraucher-Seminar angeboten. Alle Informationen über die Aktion, von der Koordinierungsstelle im DKFZ auch in Englisch aufbereitet, wurden zeitgleich auch im SAP-Intranet und über den Health-Newsletter verbreitet.

Das Thema Nichtraucherschutz wird bei der **Audi AG** großgeschrieben. Neben der Information der 43.000 Mitarbeiter wurden seit April umfassende Angebote für aufhörwillige Raucherinnen und Raucher umgesetzt. Die Palette rund um den Wettbewerb „Rauchfrei 2006“ reichte von Vorträgen (siehe Anlage B), Rauchersprechstunden der Betriebsärzte und einer betriebseigenen Hotline.

Die **Feuerwehr Hamburg** lud die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein, einen vierwöchigen Rauchstopp zu versuchen, und verteilte dazu 5.550 Teilnahmekarten. Die Koordinierungsstelle im DKFZ erarbeitete gemeinsam mit der Pressestelle der Feuerwehr Hamburg eine Pressemitteilung, die über dieses Engagement die lokale Presse informierte (siehe Anlage C).

In der **Medizinische Hochschule Hannover** wurde am 22. April 2006 während des Tages der Forschung „Rauchen am Arbeitsplatz“ thematisiert. Die Koordinierungsstelle im DKFZ stellte neben thematischen Infomaterialien und den Broschüren „Ärzte in Prävention“ und „Die Rauchersprechstunde“ auch Teilnahmekarten von „Rauchfrei 2006“ bereit, damit die künftigen Ärzte mit guten Beispielen vorgehen können.

2.2.2 Apotheken

„Rauchfrei 2006“ eignet sich in idealer Weise, um das Thema Tabakentwöhnung bei den Apotheken-Kunden anzusprechen. Alle Medieninformationen enthielten den Hinweis, dass Teilnahmekarten vor allem in Apotheken ausliegen. Viele Apotheker, die bereits an den Kampagnen 2000, 2002 und 2004 aktiv teilnahmen, bestärkten gern auch 2006 die Absicht all derjenigen, die im Kampagnenzeitraum einen Aufhörversuch unternehmen wollten. Dafür war neben der entsprechenden Dekoration im

Schaufenster und Ladenraum die Information aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nötig, damit diese von sich aus Kunden ansprechen konnten.

Beispiele:

Der Apothekengroßhändler **GEHE** belieferte all seine Kunden automatisch mit je einem Aktionspaket und ermöglichte eine einfache Nachbestellung von Aktionspaketen mit der Pharmazentralnummer (PZN) 5750941, die von der Informationsstelle für Arzneispezialitäten eigens für die Kampagne vergeben wurde. Insgesamt wurden 20.000 Aktionspakete verteilt – 4.000 mehr als bei der vergangenen Kampagne im Jahr 2004. Zudem wurden Apotheken-Kunden im Endverbraucher-Portal im Internet mit Link zum Wettbewerb informiert.

Das Plakat „Rauchfrei 2006“ empfangt die Apotheken-Kunden meist schon an der Tür. Auch im Internet luden Apotheken z.B. die **Eichwald-Apotheke** in Frankfurt-Bornheim (Abb. 10) zur Teilnahme am Wettbewerb ein.

Vom benachbarten Finanzamt der **Apotheke Dr. Hardt** in St. Augustin war die Nachfrage zu „Rauchfrei 2006“ so groß, dass die Apotheken-Mitarbeiter sich spontan entschlossen, im Finanzamt einen Infotag zu organisieren. Die Koordinierungsstelle im DKFZ stellte dafür einen Powerpointvortrag zur Verfügung.

2.2.3 Krankenkassen

Neben den großen Kooperationspartnern nutzten auch andere Krankenkassen gern die Kampagne, um mit „Rauchfrei 2006“ ihre Mitglieder zu einem Rauchstopp zu motivieren. Es wurden eigene Pressemitteilungen herausgegeben, zusätzliche Preise ausgeschrieben und Aktionstage mit Partnern durchgeführt.

2.2.4 Ärzte

Ärzte sind ein unverzichtbares Glied in der Kette der Multiplikatoren zur Kampagne „Rauchfrei 2006“. Die Kassenärztliche Bundesvereinigung nahm auf Bitten der Koordinierungsstelle im DKFZ einen Hinweis in ihren periodischen Veröffentlichungen auf, damit die Kassenärztlichen Ver-

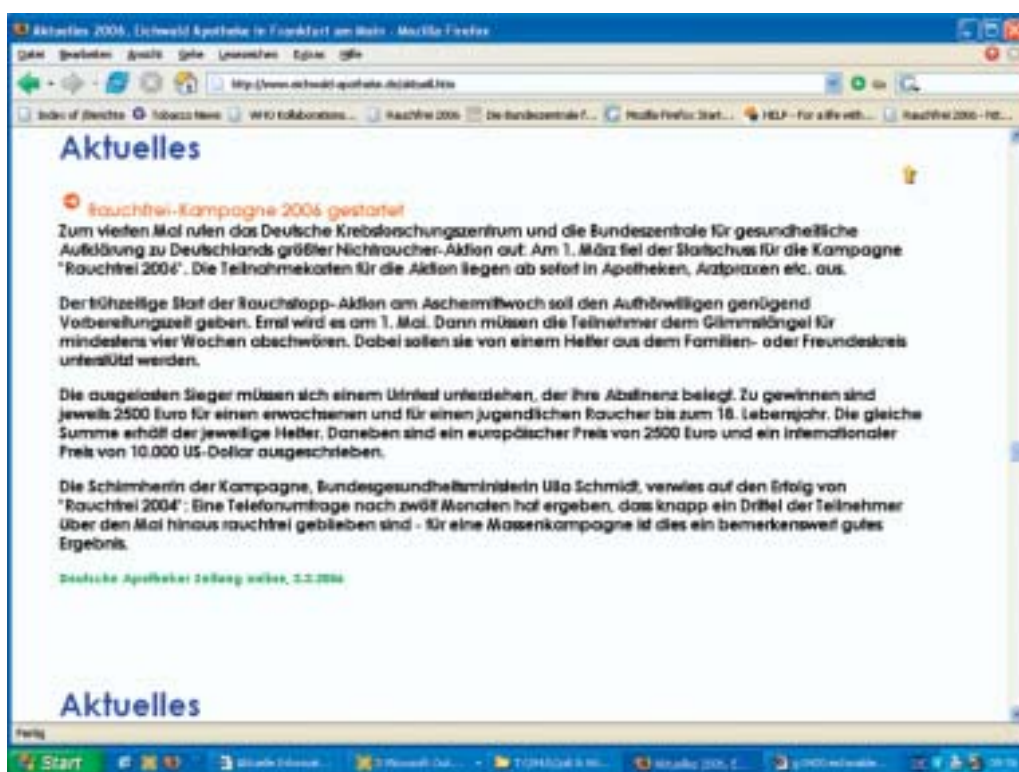


Abbildung 10: Information anlässlich „Rauchfrei 2006“ auf der Internetpräsentation der Eichwald-Apotheke in Frankfurt-Bornheim, Quelle: www.eichwald-apotheke.de, Bearbeitung: Deutsches Krebsforschungszentrum, Stabsstelle Krebsprävention 2006.



Beispiele:

Abbildung 11: Information anlässlich „Rauchfrei 2006“ auf der Internetpräsentation der Kranken- und Pflegeversicherung FORTISNOVA, Quelle: www.fortisnova.de, Bearbeitung: Deutsches Krebsforschungszentrum, Stabsstelle Krebsprävention 2006.



Abbildung 12: Information anlässlich „Rauchfrei 2006“ auf der Internetpräsentation der Betriebskrankenkasse Dr. Oetker, Quelle: www.bkk.oetker.de, Bearbeitung: Deutsches Krebsforschungszentrum, Stabsstelle Krebsprävention 2006.

einigungen der Länder, Berufsverbände und einzelne ärztliche Leser die angebotenen Aktionspakete bestellen konnten.

Den Kongresspräsidenten von acht medizinischen Fachkongressen, die im Kampagnenzeitraum stattfanden, wurde vorgeschlagen, ihre Veranstaltung als „Nichtraucherkongress“ durchzuführen. Sie stimmten zu, ihre Tagungsteilnehmer zu informieren und ihnen Material über „Rauchfrei 2006“ auszuhändigen. Dies geschah in der Regel durch Auslage eines Informationsbriefes, der die Bestellmöglichkeit von Aktionspaketen vorsah, an zentraler Stelle oder direkt in den Tagungsunterlagen.

Beispiele:

Der **Bund der Pneumologen** versandte ein von der Koordinierungsstelle im DKFZ verfasstes Empfehlungsschreiben an 1.170 Mitglieder, um deren Patienten und Mitarbeiter zu ermuntern, an „Rauchfrei 2006“ teilzunehmen. Zeitgleich bekamen die Mitglieder automatisch ein Aktionspaket zugeschickt.

Eine **Therapeutengemeinschaft** von Ärzten, Apothekern, Psychologen, Sportwis-

senschaftlern und Heilpraktikern nahmen „Rauchfrei 2006“ zum Anlass einen **Aktionstag in der Region Bielefeld** zu gestalten. Unter dem Motto „Ach, hör doch auf“ wurden praxiserprobte Methoden der erfolgreichen Tabakentwöhnung dargestellt und kostenlose Gesundheitstests angeboten. Zu den Partnern gehörte die Universität Bielefeld, die Hinweise zur Prävention des Nikotinkonsums von Jugendlichen und Frühintervention gab. Die Bertelsmann BKK verlorste 20 Entwöhnungs- und Bewegungstherapieplätze.

In einer **Radiologischen Großpraxis** in Hamburg starteten zehn Mitarbeiterinnen zusammen mit Patienten und „Rauchfrei 2006“ in ein rauchfreies Leben. Begleitend wurden dort Vorträge zum Thema Rauchen angeboten und Aktionen zur gesunden Ernährung sowie gemeinsame sportliche Aktivitäten geplant (siehe Anlage D).

2.2.5 Krankenhäuser / Kliniken

Neben der direkten Information von Ärzten in Kliniken und Krankenhäusern sowie Veröffentlichungen in Fachmedien der medizinischen und pflegerischen Berufe konnte die Koordinierungsstelle im DKFZ das

Abbildung 13: Information anlässlich „Rauchfrei 2006“ auf der Internetpräsentation der Fachklinik St. Camillus, Quelle: www.camillus-duisberg.de Bearbeitung: Deutsches Krebsforschungszentrum, Stabsstelle Krebsprävention 2006.

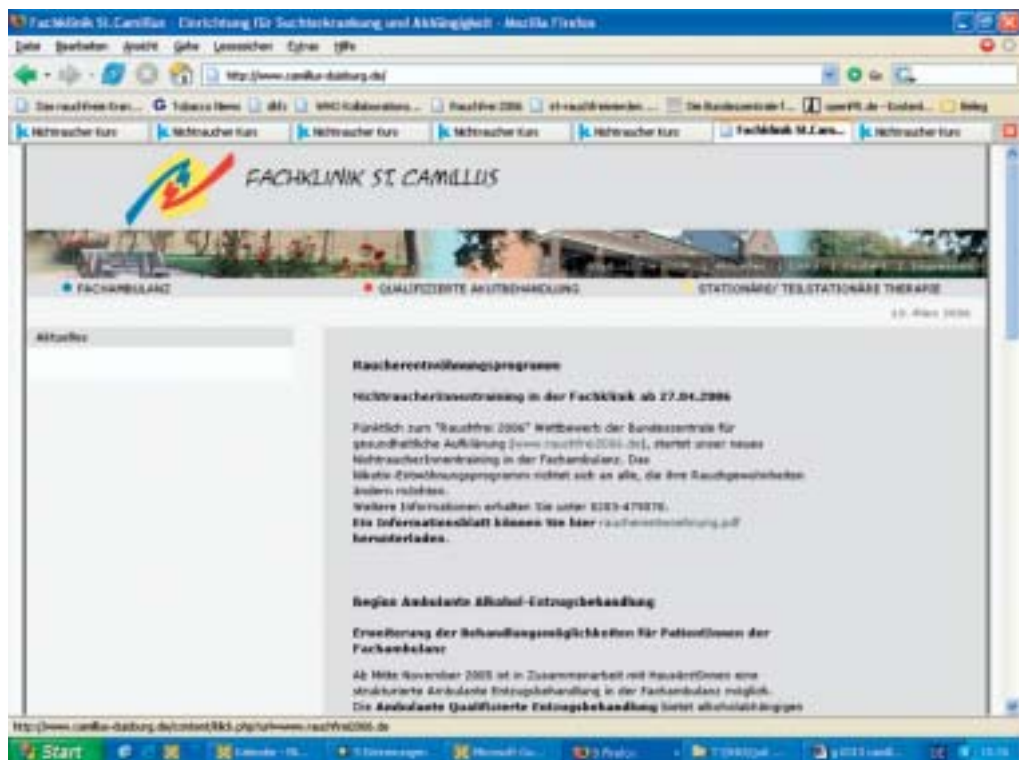




Abbildung 14: Bericht in der Onlineausgabe der Allgemeinen Zeitung Bad Kreuznach am 1. Juni 2006 über den Extra-Preis der Drei-Burgen-Klinik in Bad Münster anlässlich „Rauchfrei 2006“, Quelle: www.az-badkreuznach.de, Bearbeitung: Deutsches Krebsforschungszentrum, Stabsstelle Krebsprävention 2006.

Deutsche Netz Rauchfreier Krankenhäuser für die mehrfache Berichterstattung in ihrem Newsletter gewinnen. Infolge wurden Texte für Mitarbeiter- und Patientenzeit-schriften zusätzlich nachgefragt. Wollten Kliniken unter den Beschäftigten eigene

Wettbewerbe veranstalten, wurden inten-siv die Testmöglichkeiten in der Koordinierungsstelle im DKFZ nachgefragt.

Beispiele:

Die Drei-Burgen-Klinik in Bad Münster am

Stein-Ebernburg stiftete einen zusätzlichen Preis in Höhe von 250 Euro (Abb. 14).

2.2.6 Länder, Städte und Gemeinden

Die Sozialministerien der Länder wurden mit einem Anschreiben über die Kampagne „Rauchfrei 2006“ um Unterstützung gebeten, die die Informationen an die Landeszentralen für Gesundheitsförderung weiterreichten. Besonders in Rheinland-Pfalz nahm das Büro für Suchtprävention die Idee des Wettbewerbes auf und kommunizierte sie in enger Absprache mit der Koordinierungsstelle im DKFZ in Schulen, Betrieben und öffentlichen Einrichtungen.

Für die Justizministerien der Länder wurde eine Projektbeschreibung „Rauchfrei 2006“ entwickelt mit dem Ziel, die Durchführung des Wettbewerbes auch in den Justizvollzugsanstalten anzuregen. Daraufhin wurden den Landesjustizverwaltungen durch das Justizministerium in Baden-Württemberg die Teilnahme empfohlen. Die Resonanz aus den Bundesländern war durchweg positiv, z. T. wurde die Organisation der Kampagne von den Ministerien aus unterstützt oder direkt in die Verantwortung der Anstaltsleitungen gegeben.

Die Kultusministerien der Länder wurden gebeten, die Idee des Wettbewerbes „Rauchfrei 2006“ mit in die Schulen zu tragen. Besonders die Länder Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Brandenburg und Bayern unterstützten die Aktion mit mehrfachen Informationen in ihren Fachmedien.

Über die Pressereferenten von 84 Großstädten wurden die Beschäftigten der Stadtverwaltungen eingeladen, an „Rauchfrei 2006“ teilzunehmen. Zudem wurde für sie Hintergrundmaterial für die lokale Pressearbeit aufbereitet.

Beispiele:

Seit Januar 2006 ist im Zuge des Nichtraucherschutzes am Arbeitsplatz das Rauchen in den Diensträumen des **Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz** mit Ausnahme eines Raucherzimmers untersagt. Nachdem sich das Ministerium

bereits an der Aktion „Rauchfrei 2004“ beteiligte, festigte sich im frühzeitigen Austausch mit der Koordinierungsstelle im DKFZ der Entschluss, „Rauchfrei 2006“ als niederschwelliges Angebot zu nutzen, die Beschäftigten zu ermuntern, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie wurden mit den entsprechenden Aktionspaketen, im Intranet sowie über einen Artikel der Suchtbeauftragten in der Mitarbeiterzeitschrift auf die Kampagne „Rauchfrei 2006“ aufmerksam gemacht.

Das **Stadtgesundheitsamt Frankfurt** führte in Kooperation mit AOK, BARMER, TK und DAK einen Aktionstag zum Wettbewerb „Rauchfrei 2006“ durch. Im Vorfeld des Aktionstages haben die Krankenkassen ihre Mitglieder in und im Umkreis von Frankfurt angeschrieben und auf diesen Aktionstag aufmerksam gemacht. Über 250 Besucher nahmen teil. Ziel dieses Tages war die Information über verschiedene Aufhörmethoden und -programme. Innerhalb der Vortragsreihe wurde der Wettbewerb „Rauchfrei 2006“ durch die Koordinierungsstelle präsentiert. Zudem wurde die Veranstaltung mit Aktionspaketen unterstützt.

Verschiedene Partner in der Hauptstadt nutzten die Aktionsmaterialien „Rauchfrei 2006“ innerhalb des **Aktionsprogrammes „Berlin qualmfrei“**. Schon zum Start der Kampagne gab die Gesundheitssenatorin Dr. Heidi Knake-Werner gemeinsam mit der Berliner Patientenbeauftragten der Stadt, Karin Stötzner, eine Pressemitteilung mit der Aufforderung zur Teilnahme heraus. 2.710 Aktionspakete wurden an Einrichtungen der Hauptstadt geliefert. 100.000 Teilnahmekarten wurden zusätzlich in den Bezirken Steglitz-Zehlendorf und Friedrichshain-Kreuzberg durch die Plan- und Leitstelle Gesundheit im Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg (siehe Anlage E) verteilt.

21 Tage vor dem Anmeldeschluss unterstützte das **Gesundheitsamt der Stadt Chemnitz** die Kampagne „Rauchfrei 2006“ durch die Veröffentlichung einer mit der Koordinierungsstelle im DKFZ abgestimmten Pressemitteilung (siehe Anlage

F). Schon im Vorfeld gab es einen intensiven Austausch. Das Gesundheitsamt wurde von Seiten der Koordinierungsstelle im DKFZ angesprochen, da mehr als 100 Einrichtungen der Stadt Aktionsmaterialien bestellt hatten.

Die **Stadtverwaltung Duisburg** bestellte nach intensiven Gesprächen mit der Koordinierungsstelle im DKFZ 400 Aktionspakete und organisierte die Verteilung der 20.000 Teilnahmekarten flächendeckend in der Stadt in Verwaltungsgebäuden, Schulen, Jugendeinrichtungen und Wirtschaftsbetrieben. Im Intranet und in der Mitarbeiterzeitschrift wurden die Beschäftigten über den Wettbewerb informiert. Die Koordinierungsstelle im DKFZ wies die lokale Presse auf dieses Engagement hin.

Die bayerische **Landtagsabgeordnete Ingrid Heckner** (CSU) lud im Rahmen von „Rauchfrei 2006“ zu einem Fachgespräch zum Thema Rauchen ein. Die Koordinierungsstelle im DKFZ übermittelte diese Einladung in der Region Altötting an alle Ärzte, Firmen, Schulen und Institutionen, die Teilnahmekarten zu „Rauchfrei 2006“ erhalten hatten.

2.2.7 Verbände, Vereine, Organisationen

Bewährt hat sich bei den „Rauchfrei“-Kampagnen, Dachorganisationen als Multiplikatoren anzusprechen und speziell aufbereitetes Material zur Verfügung zu stellen. Die großen Wirtschaftsdachverbände fanden in Gesprächen das Thema Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz und den Einstieg über „Rauchfrei 2006“ spannend, konnten sich aber nicht zu einer aktiven Unterstützung entschließen. Anders die Berufsverbände, die mit Rundschreiben, Berichten im Internet und in Verbandszeitschriften in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle des DKFZ aktiv unterstützend tätig wurden. Die Resonanz der mittelständischen Unternehmen war hervorragend und unmittelbar nach den jeweiligen Veröffentlichungen im Ansteigen der Bestellungen von Aktionspaketen ablesbar.

Beispiele:

Eine enge Zusammenarbeit gab es mit dem **Verband Deutscher Verkehrsunternehmen** in Köln. Im Rahmen eines Rundschreibens mit umfangreichem, von der Koordinierungsstelle im DKFZ aufbereitetem Material wurden 600 Mitgliedsunternehmen bundesweit über „Rauchfrei

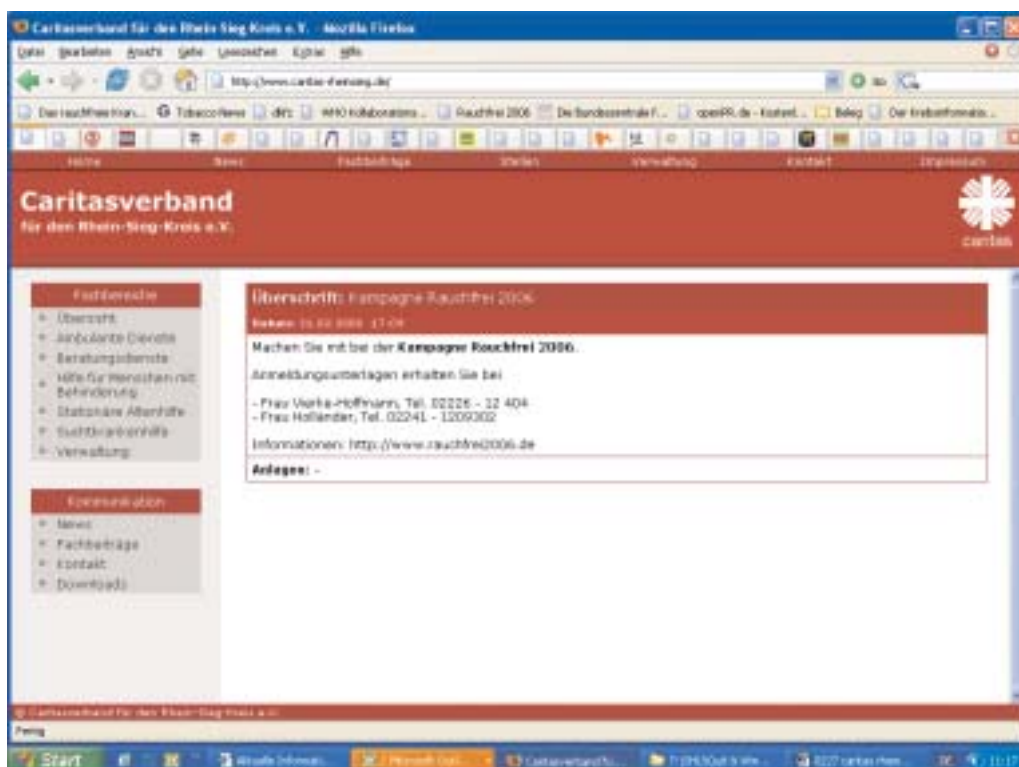


Abbildung 15: Information anlässlich „Rauchfrei 2006“ auf der Internetpräsentation des Caritasverbandes Rhein-Sieg-Kreis e.V., Quelle: www.caritas-rheinsieg.de, Bearbeitung: Deutsches Krebsforschungszentrum, Stabsstelle Krebsprävention 2006.

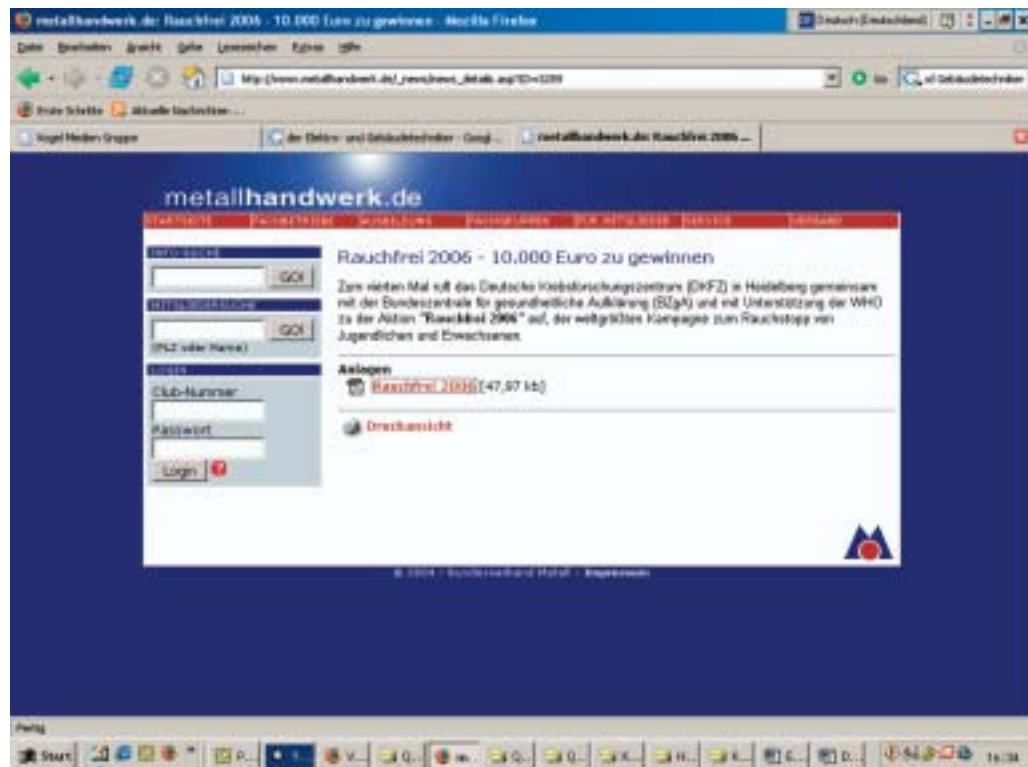


Abbildung 16:
Information anlässlich
„Rauchfrei 2006“ auf der
Internetpräsentation des
Bundesverbandes Metall,
Vereinigung Deutscher
Metallhandwerke,
Quelle:
www.metallhandwerk.de,
Bearbeitung: Deutsches
Krebsforschungszentrum,
Stabsstelle Krebsprävention
2006.

2006“ informiert und ermutigt, sich zu beteiligen. Außerdem erschienen Berichte in der alle 10 Tage erscheinenden Verbandspublikation „Nahverkehrs-Nachrichten“. Wie Verkehrsbetriebe die Anregungen umgesetzt haben, zeigt das Beispiel der Q-Bus GmbH Ballenstedt (siehe Anlage G).

Hervorzuheben ist die Unterstützung des **Bundesverbandes der Verbraucherzentralen**. Zum einen wurden die Verbraucherzentralen der Länder angeschrieben und gebeten, die Kampagne „Rauchfrei 2006“ zur Information der Verbraucher zu nutzen. Daraufhin haben 53 Geschäftsstellen Aktionsmaterialien bestellt. Zum anderen informierte der Bundesverband seine Mitgliedsverbände, was der Koordinierungsstelle im DKFZ die weitere aktive Ansprache erleichterte. So wurden im Anschluss 22 Verbände und Vereine, wie der Deutsche Mieterbund und der Deutsche Caritasverband, informiert und gebeten, die Idee von „Rauchfrei 2006“ an ihre Mitglieder weiterzugeben (siehe Anlage H).

2.2.8 Schulen

In Deutschland können bei „Rauchfrei 2006“ auch Jugendliche unter 18 Jahren teilnehmen, im Unterschied zu den anderen an „Quit & Win“ teilnehmenden Ländern. Auch sie können einen Preis in Höhe von 2.500 Euro gewinnen ebenso wie ihre Helfer. Schulleiter wurden darum auf verschiedenen Wegen über „Rauchfrei 2006“ informiert – beispielsweise über die Kultusministerien und Landesstellen für Gesundheitsprävention. Ebenso nutzte die Koordinierungsstelle im DKFZ spezielle Informationsmedien im Internet für Lehrer sowie die Veröffentlichung der Wettbewerbsidee in den Landesjugendnetzen.

Bereits in der Planungsphase im Frühjahr 2005 wurde umfassend darüber diskutiert, ob „Rauchfrei 2006“ flächendeckend in den Schulen implementiert werden sollte. Abschließend wurde entschieden, die Schulen zu informieren, ohne automatisch alle zugleich mit Aktionspaketen zu versorgen. Da die finanziellen Mittel der Kampagne begrenzt waren, wäre dies nur möglich gewesen, wenn man andere Kooperationspartner vernachlässigt hätte.

Aktionsmaterialien erhielten die Schulen dennoch durch mehrere Verteiler. Neben den Landeseinrichtungen nutzten Krankenkassen „Rauchfrei 2006“, um Präventionsangebote zum Nichtrauchen in Schulen anzubieten. Die Koordinierungsstelle im DKFZ belieferte mehr als 1.200 Schulen direkt. Die Karten wurden in den Klassen, im Eingangsbereich oder im Schulsekretariat ausgelegt. Ebenso wurden Projekttag zum Thema Nichtrauchen veranstaltet. „Rauchfrei 2006“ fand auch in Schülerzeitungen einen Platz. Die Koordinierungsstelle im DKFZ hatte dafür zwei an jugendliche Adressaten gerichtete Textvorschläge vorbereitet.

Beispiele:

Die Schülermitverantwortung der **Ludwig-Erhard-Schule** in Pforzheim verteilte im Rahmen ihrer „Rauchfreien Wochen“ 500 Teilnahmekarten „Rauchfrei 2006“ unter den Schülern und Lehrern. Die Koordinierungsstelle im DKFZ stellte zudem Give aways in Form von „Stressbällen“ zur Verfügung.

An Automaten, im Kiosk, bei einem Kumpel geschnorrt – diese Bezugsquellen für Zigaretten nannten die Schüler der sechsten Klassen der **Blumhardtschule** in Boll und der **Pestalozzischule** in Göppingen. Deren Lehrerin nutzte „Rauchfrei 2006“, um die Schüler ihr Rauchverhalten hinterfragen zu lassen. Basis dafür waren das Anmeldeformular sowie der Kostenkalkulator auf der Homepage www.rauchfrei2006.de.

Mit „Rauchfrei 2006“ wurde von 100 jugendlichen Teilnehmern das Thema Nicht- rauchen im Rahmen des Berufsvorbereitungslehrganges im **BSI Bildung, Schulung, Information e.V.** in Hof diskutiert. 24 entschlossen sich, gemeinsam vom 1. Mai an in ein rauchfreies Leben zu starten. Sie wurden mit Gesprächsrunden während des rauchfreien Monats begleitet.

Weithin sichtbar wurde in der **Friedrich-Ebert-Schule** (Abb. 17) in Esslingen für die Kampagne geworben. Die Gewerbeschüler hatten die Möglichkeit, ihre Teilnahmekarten in Sammelboxen einzustecken.



Abbildung 17: Plakatierung in der Friedrich-Ebert-Schule in Esslingen anlässlich „Rauchfrei 2006“, Foto: Friedrich-Ebert-Schule Bearbeitung: Deutsches Krebsforschungszentrum, Stabsstelle Krebsprävention 2006.

2.3 Information per Internet

2.3.1 Publikation der Kampagne „Rauchfrei 2006“

über externe Internetangebote

Die Koordinierungsstelle im DKFZ beobachtete die Veröffentlichungen zum Thema Rauchen und Nichtrauchen im Internet, um aktiv Partner zu gewinnen, die in Zusammenhang mit ihrer Berichterstattung auf „Rauchfrei 2006“ hinweisen und zur Homepage www.rauchfrei2006.de verlinken. Zudem konnte in vielen Portalen angeregt werden, die Aktion zum Anlass zu nehmen, überhaupt das Thema Nicht- rauchen aufzugreifen und serviceorientiert umzusetzen. Insgesamt wurden nach intensiver Recherche 200 Onlineredaktionen individuell angeschrieben. Die Resonanz war herausragend. Innerhalb kürzester Zeit erweiterten beispielsweise die Online-Redaktionen der Zeitschriften „Eltern“, „Guter Rat“, „Stiftung Waren-test“, „Mädchen“ oder „T-Online“ ihr Angebot.

Beispiele:



Abbildung 18: Information anlässlich „Rauchfrei 2006“ im Online-Portal der Stiftung Warentest, Quelle: www.stiftung-warentest.de, Bearbeitung: Deutsches Krebsforschungszentrum, Stabsstelle Krebsprävention 2006.



Abbildung 19: Information anlässlich „Rauchfrei 2006“ im Online-Portal der Zeitschrift „Guter Rat“, Quelle: www.guter-rat.de, Bearbeitung: Deutsches Krebsforschungszentrum, Stabsstelle Krebsprävention 2006.



Abbildung 20:
Information anlässlich
„Rauchfrei 2006“ im
Online-Portal der Zeitschrift
„Mädchen“, Quelle:
<http://maedchen.msn.de>,
Bearbeitung: Deutsches
Krebsforschungszentrum,
Stabsstelle Krebsprävention
2006.



Abbildung 21:
Information anlässlich
„Rauchfrei 2006“ im Online-
Portal der Zeitschrift „Focus“,
Quelle: <http://focus.msn.de>,
Bearbeitung: Deutsches
Krebsforschungszentrum,
Stabsstelle Krebsprävention
2006.

2.3.2 Ausweitung des Angebotes auf der Homepage www.rauchfrei2006.de

Die interne Umstellung der Homepage-inhalte von statischen HTML-Seiten auf ein Redaktionssystem zu Beginn der Kampagne hatte folgende Ziele:

- Schnelleres Einstellen von aktuellen Inhalten
- Modernisierung des Designs unter Beibehaltung der CI
- Vorbereitung der Suchmaschinenoptimierung.

verstärkten das Gefühl der Teilnehmer, nicht allein zu sein. Die Rubrik „Stamm-tisch Rauchfrei 2006: Wir treffen uns“ wurde intensiv zum Finden Gleichgesinnter genutzt – das Motto „Gemeinsam aufhören geht besser“ kam an.

Ebenso hatten teilnehmende Unternehmen die Möglichkeit, sich unter www.rauchfrei2006.de zu präsentieren.

Häufig wiederkehrende Telefonanfragen, wie zur Gewichtszunahme, Stimmungs-

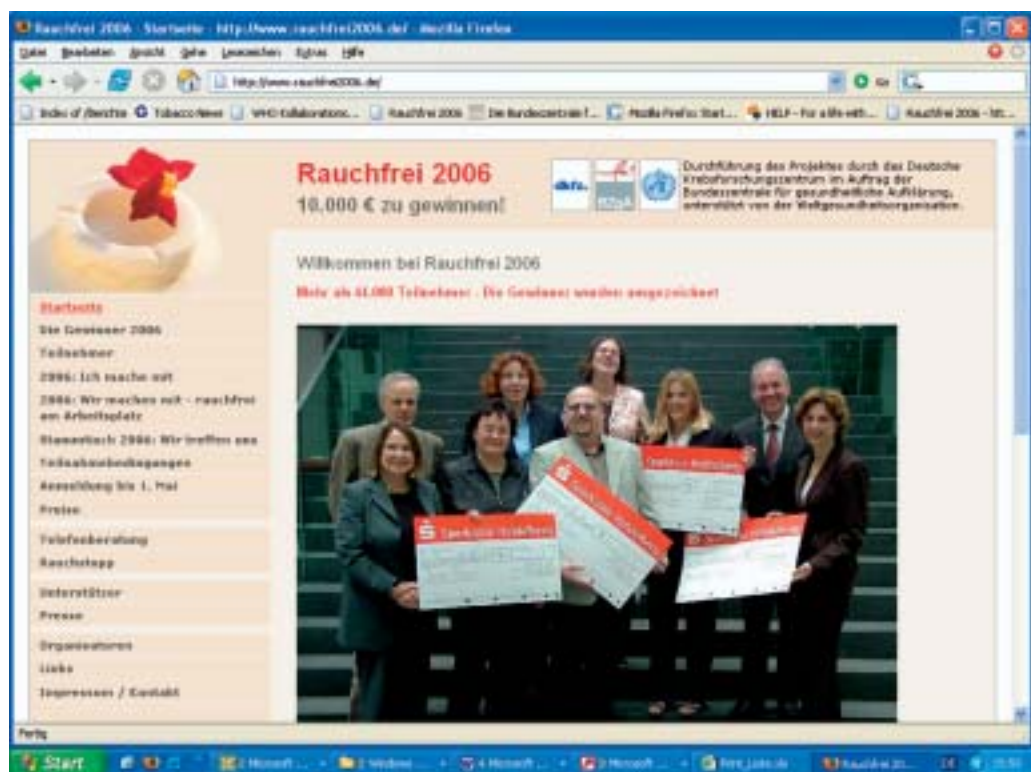


Abbildung 22:
Startseite der Kampagnen-homepage am 1. Juni 2006,
Quelle: www.rauchfrei2006.de,
Bearbeitung: Deutsches Krebs-forschungszentrum, Stabsstelle Krebsprävention 2006.

Im Anschluss an die technischen Veränderungen wurde das inhaltliche Angebot ausgeweitet. Neben Informationen aus der Wissenschaft wurden zunächst Teilnehmer aus 2004 vorgestellt, um noch unentschlossene Raucher zu motivieren. Nach dem Start der Kampagne berichteten Teilnehmer von „Rauchfrei 2006“, warum sie mitmachen und was sie für den ersten rauchfreien Tag geplant hatten. Dies wurde durch erste Erfahrungsberichte mit dem Rauchstopp von Teilnehmern erweitert. Am Ende der Kampagne wurde virtuell die Freude am Erfolg geteilt. All die – oft sehr persönlichen – Beschreibungen

schwankungen oder medikamentösen Unterstützung, wurden unter der Rubrik „Rauchstopp“ in eigenen Texten zusammengestellt. Zudem konnten Interessenten den Service nutzen, Logos und Textentwürfe für die Kampagne herunterzuladen. Besonders in der Rubrik „Presse“ waren die Themenvorschläge – besonders anlässlich des Weltnichtrauchertages – gefragt.

Die Homepage „Rauchfrei 2006“ wurde vom 11.12.2005 bis zum 18.06.2006 von 312.137 Besuchern angeklickt. Sie sahen sich insgesamt 1.038.911 Seiten an.

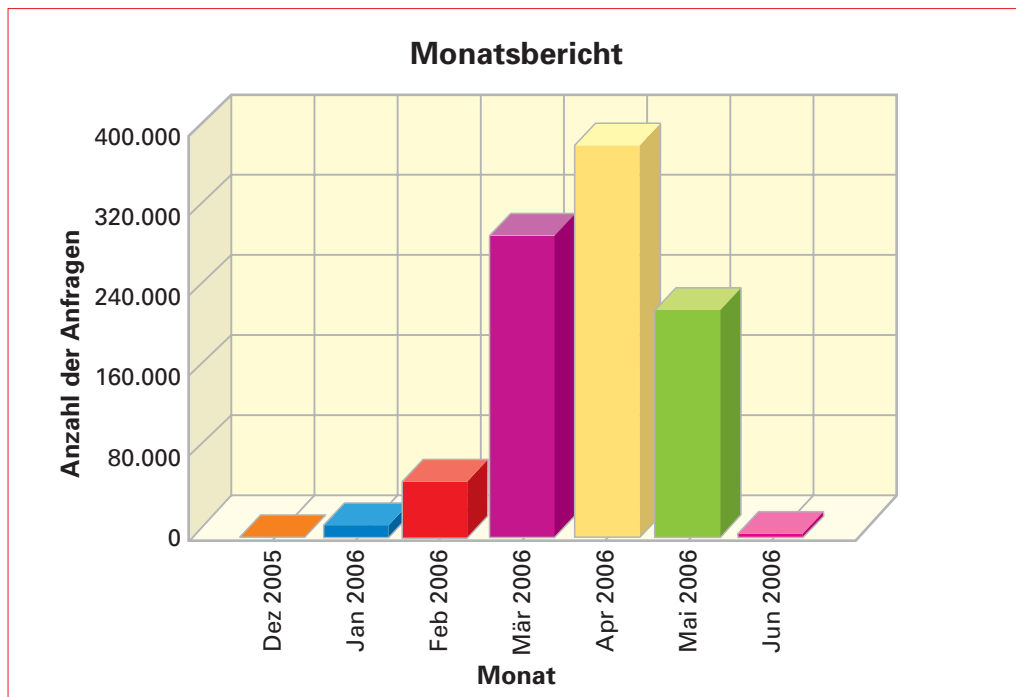


Abbildung 23:
 Monatsübersicht der
 besuchten Seiten der
 Kampagnenhomepage von
 Dezember 2005 bis Juni
 2006, Stand 04.06.2006
 Quelle:
 www.rauchfrei2006.de,
 Bearbeitung: Deutsches
 Krebsforschungszentrum,
 Stabsstelle Krebsprävention
 2006.

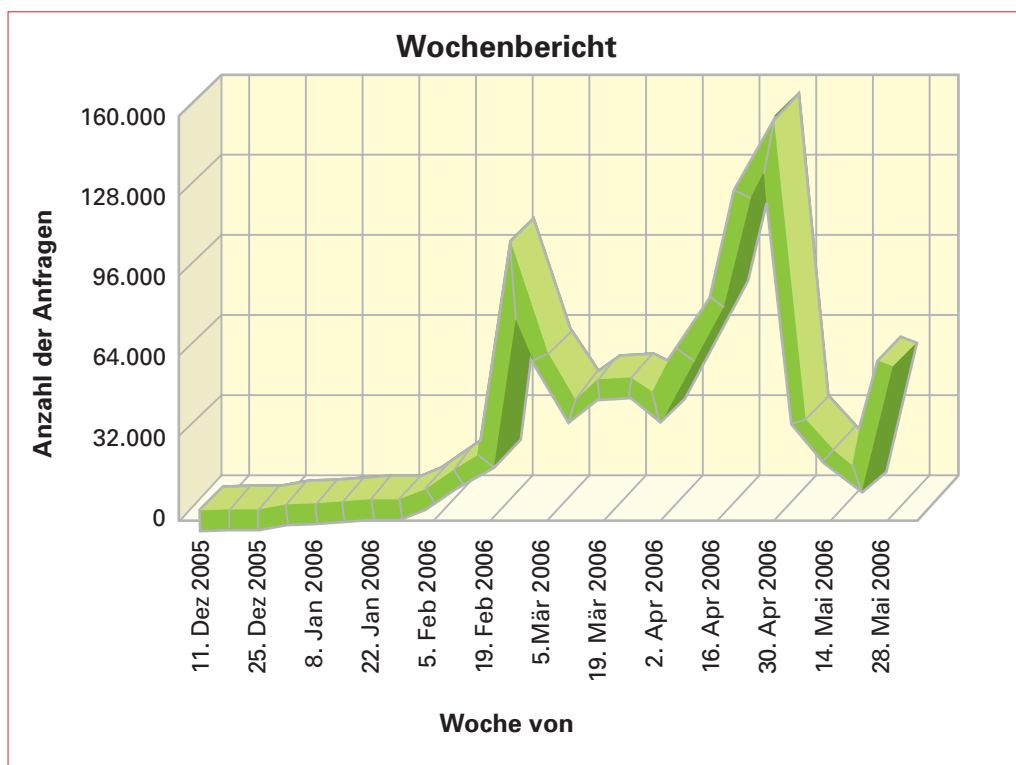


Abbildung 24:
 Wochenübersicht der besuch-
 ten Seiten der Kampagnen-
 homepage vom 11. Dezem-
 ber 2005 bis 28. Mai 2006,
 Stand 04.06.2006
 Quelle:
 www.rauchfrei2006.de,
 Bearbeitung: Deutsches
 Krebsforschungszentrum,
 Stabsstelle Krebsprävention
 2006.

Im März 2006 kamen mit 155.115 Nutzern die meisten Besucher zu www.rauchfrei2006.de. Zusammen verweilten sie auf 304.599 Seiten. Der Monat des größten Interesses an Informationen über die Kampagne war der April 2006. 83.749 Besucher schauten sich 396.546 Seiten auf der Homepage (Abb. 23) an. Im Monats-

durchschnitt stellten 43.858 Besucher 144.171 Seitenanfragen.

An der Wochenkurve der Internetzugriffe lassen sich die Höhepunkte der Kampagne „Rauchfrei 2006“ mit dem Start der Anmeldung sowie der Bekanntgabe der Gewinner ablesen (Abb. 24).

2.4 Kommunikation mit Teilnehmern

2.4.1 Newsletter zur Motivation

Neben der reaktiven telefonischen Information der Teilnehmer und Interessenten von „Rauchfrei 2006“ wurden acht Motivationsmails (siehe Anlage I) versandt. Die persönliche Motivation auf diesem Weg begann am 25. April 2006, sechs Tage vor dem gemeinsamen Start in ein rauchfreies Leben, und endete am Weltnichtrauchertag. Ca. 15.000 Teilnehmer erhielten diese Newsletter per Mail, wenn sie bei der Anmeldung ihr Einverständnis erklärt hatten, „regelmäßig Informationen vom DKFZ per E-Mail zugeschickt zu bekommen“. Wer die Frage danach im Anmeldeformular verneint hatte oder sich auf dem Postwege angemeldet hatte, erhielt keine Motivationsmails. Im Anschluss an den Versand wurden die Motivationstipps im Internet veröffentlicht und damit allen Teilnehmern zugänglich gemacht.

Auf diese Form der Unterstützung erhielt das „Rauchfrei 2006“-Team einen ausgezeichneten Respons. Mehr als 4.500 Mails erreichten das Team, in denen die Teilnehmer ihre Erfahrungen, Nöte und Schwierigkeiten, die mit dem Rauchstopp verbunden sind, mitteilten. Stimmten die Teilnehmer auf Nachfrage zu, wurden die persönlichen Erlebnisse im Internet präsentiert, um zum einen das Gefühl der großen Gemeinschaft, die sich dem Ziel Rauchstopp stellt, ständig neu zu beleben, und zum anderen, unentschlossene Raucher zu motivieren, selbst einen Rauchstopp zu wagen.

Neben den oft sehr persönlichen Berichten wurden viele Fragen gestellt. Eine große Zahl der Teilnehmer beispielsweise ging davon aus, schon vor dem Rauchstopp einen Urintest durchführen zu müssen. Eine ebenso häufig nachgefragte Information war, wie ausgeschlossen werden könne, dass Nichtraucher an der Aktion teilnehmen. Die Themen „Passivrauchen“, z. B. inwieweit der Urintest davon beeinflusst würde, sowie „Rauchfreie Arbeitsplätze“, wie diese durchgesetzt werden können, beschäftigten die Teil-

nehmer und ihre Helfer ebenfalls. Allgemeine Fragen zum Rauchstopp wie Gewichtszunahme und Stimmungsschwankungen wurden dem allgemeinen Entwöhnungsverlauf entsprechend bereits in den Motivationsmails berücksichtigt. Ebenso, die 2006 besonders häufig verstärkt auftretenden Heuschnupfensymptome.

Jeder, der während der Kampagne signalisierte, nicht durchgehalten zu haben, wurde individuell schriftlich ermuntert, es weiterhin zu versuchen bzw. zu einem späteren Zeitpunkt mit Hilfe der Kollegen an den Rauchertelefonen der BZgA und des DKFZ einen neuen Rauchstopp-Veruch anzutreten.

2.4.2 Stammtische

Damit sich die Teilnehmer direkt austauschen und sich gegenseitig zum Durchhalten motivieren konnten, forcierte die Koordinierungsstelle im DKFZ die Bildung von lokalen Stammtischen „Rauchfrei 2006“. Unter dem Motto „Gemeinsam aufhören, geht besser“ entstanden z.B. in Bonn, Dresden, Hamburg und zwölf weiteren Städten regelmäßige Treffpunkte.

Die Koordinierungsstelle im DKFZ unterbreitete die Idee der Stammtische zunächst im Internet und rief die Teilnehmer erstmalig im dritten Newsletter am 4. Mai 2006 auf, sich zu treffen. Daraufhin signalisierten Teilnehmer aus 50 Städten ihr Interesse. Die Koordinierungsstelle im DKFZ ermittelte unter den Online-Anmeldungen die Teilnehmer von 14 Großstädten und schrieb etwa 500 Teilnehmer pro Stadt per Mail an, um sie auf das Interesse an einem Stammtisch in ihrer Stadt hinzuweisen. Die Resonanz war überwältigend. Die Spanne der Antworten reichte von freudigen Zusagen der Teilnahme über bedauernde Absagen wegen Zeitmangel bis zu zahlreichen Vorschlägen für den besten Treffpunkt oder anderer gemeinsamer Aktivitäten. Ein intensiver Mailaustausch zwischen interessierten Teilnehmern und der Koordinierungsstelle im DKFZ entstand, bis die ersten Treffpunkte mit Ort und Termin in 15 Städten gefunden waren.



Abbildung 25:
Ein Gruß vom Stammtisch
Bonn, Foto: Lutz Schröder,
Bearbeitung: Deutsches
Krebsforschungszentrum,
Stabsstelle Krebsprävention
2006.

Eine Woche später wurden die Newsletter genutzt, um in den Regionen und Städten nach Partnern für einen lokalen Stammtisch zu suchen. Zur Erleichterung der terminlichen Abstimmung der Teilnehmer untereinander wurden sie schriftlich um die Freigabe ihrer Mailadresse unter Beachtung von Datenschutzregeln gebeten, so dass in 15 Städten die Stammtische selbständig ihre Treffen vereinbarten. Dennoch riss der Strom der eingehenden E-Mails zu den Stammtischen nicht ab.

Die Koordinierungsstelle im DKFZ wurde über die Termine und Treffpunkte regelmäßig informiert, damit diese umgehend im Internet unter www.rauchfrei2006.de veröffentlicht werden konnten. Die Koordinierungsstelle im DKFZ informierte die „festen“ Stammtische per Mail über neue Interessenten. Zudem gab es auf der Homepage eine täglich aktualisierte Rubrik, in der Teilnehmer ihr Interesse an einem Stammtisch in ihrer Stadt präsentieren konnten.

3 „Rauchfrei 2006“ - Stimmen der Teilnehmer

Kampagne zum Rauchstopp
von Erwachsenen und Jugendlichen

im Auftrag der
Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung



3.1 Anstoß zum Aufhören

„Zu wissen, dass Tausende zur gleichen Zeit mit mir versuchen rauchfrei zu werden, wird es mir erleichtern. Es ist wie mit dem Sport – allein macht es nur halb soviel Spaß.“ (Maria, 48 Jahre, Bremen)*

„Ich rauche seit sieben Jahren und bin sehr froh, von der Rauchfrei-Aktion erfahren zu haben: Man nimmt sich oft vor: Ich höre auf, jetzt reicht es... aber immer fehlt ein Anreiz, die richtige Motivation. Ich merke, dass es so auf die Dauer nicht geht: Man wird als Raucher öfter krank. Irgendwann will ich auch Kinder haben. Spätestens dann muss man aufhören. Warum nicht jetzt?!“ (Elfi, 21 Jahre, Münster)*

„Ich bin jetzt 45 Jahre alt und rauche regelmäßig seit über 20 Jahren, mehr als eine Schachtel Zigaretten pro Tag. Vor einigen Wochen stieß ich zufällig beim Surfen

im Internet auf die Kampagne ‚Rauchfrei 2006‘ und habe mich spontan zum Mitmachen angemeldet. Lange darüber nachgedacht habe ich nicht, auch habe ich in all den Jahren zuvor noch keinen ernsthaften Versuch unternommen, mit dem Rauchen aufzuhören, obwohl mir stets bewusst war und ist, dass ich mir mit dem Rauchen nur schaden kann. Es scheint, der rechte Zeitpunkt ist jetzt gekommen. Mein Entschluss steht fest und ich werde ab dem 1. Mai 2006 keine Zigarette mehr anrühren.“ (Ruth, 45 Jahre, Bad Wildungen)*

„Vielen Dank für diese Aktion! Vielleicht hat sie mir das Leben gerettet, denn bei jedem Zug tat mir schon die Lunge weh. Das Husten war fürchterlich und meine Kondition gleich null! Ich habe mich gleich am 1. März angemeldet und allen Bekannten davon erzählt.“ (Bärbel, 41 Jahre, Bad Arolsen)*

„Ich finde die Aktion total stark! Und ich habe mitgemacht, weil ich mit dem Rauchen endgültig aufhören will! Ich habe es mehrfach versucht, z. B. in Island: Keiner in der Reisegruppe rauchte - das hilft unheimlich! Leider habe ich hinterher wieder angefangen. Ich lasse mich leider auch ‚verführen‘. Die ‚Eine‘, denkt man. Nun steht allerdings der Test dahinter. Das hält mich echt davon ab, zu rauchen! Bei dem Geld sage ich mir immer – das gewinnst DU sowieso nicht. Aber man gewinnt doch viel mehr! Am 12. Tag wollte mich eine Kollegin überreden. Nein – obwohl? Die ‚Eine‘ merkt man vielleicht nicht. Aber damit beschummelt man sich ja selber! Ich bin stolz auf jeden Tag!“ (Rosi, 45 Jahre, Meißen)*

„Gut, dass Ihr das ins Leben gerufen habt! War endlich ein feiner Anstoß, aufzuhören.“ (Britta, 27 Jahre, Frankfurt)*

„Ich bedanke mich für eine Antwort und überhaupt für diese ganze Aktion. Ich glaube nicht, dass ich ohne ‚Rauchfrei 2006‘ aufgehört hätte, zu rauchen.“ (Frank, 18 Jahre, Ulm)*

3.2 Motivation zum Durchhalten

„Ich hätte nicht gedacht, dass ein Leben ohne Nikotin so schön sein kann. Meine Tochter ist sehr stolz auf mich und lobt mich jeden Tag. Sie hat mir ein riesiges Plakat in die Küche gehängt mit lauter Nichtraucherlogs und ich bekomme für jeden Tag, den ich nicht rauche, einen Überraschungsaufkleber auf mein Plakat. Das ist toll und gibt mir Mut.“ (Petra, 41 Jahre, Hamburg)*

„Vielen Dank für die Newsletter, die helfen mir über so manchen schwachen Punkt hinweg. Ich hoffe, dass ich durchhalte, dies ist mein größter Wunsch.“ (Brigitta, 53 Jahre, Weinheim)*

„Ihr macht mir immer wieder Mut. Ich bin allein erziehend, arbeite und habe viele Stresssituationen. Auch macht mein Mann mir immer wieder große Probleme und

Ärger. Momente, bei denen ich am liebsten zur Zigarette greifen würde. Aber ich will für mich und für meine Kinder durchhalten. Gebt mir weiter die Kraft dafür. Danke.“ (Rosi, 42 Jahre, Berlin)*

„Beim Abgewöhnen unterstützt mich mein Mann, der selbst mal starker Raucher war, doch schon vor vielen Jahren mit dem Rauchen aufgehört hat. Von ihm bekomme ich zum Beispiel jede Woche im Mai, die ich rauchfrei geblieben bin, eine Belohnung und eine Urkunde geschenkt. Mein zehnjähriger Sohn wird darauf achten, dass im Haus keine Zigaretten mehr sind. Beide haben mir versprochen, bei möglichen Launen meinerseits verständnisvoll damit umzugehen.“ (Vera, 45 Jahre, Hannover)*

„Mein Helferlein hat mir am wunderbarsten geholfen. Meine Helferin ist nämlich meine Schwester und ich durfte am 1. Mai bei ihr im Kreissaal stehen, der ja bekanntlich rauchfrei ist: Mein Patenkind kam zur Welt. Das stärkt mich richtig, um mit meinem Patenkind rauchfrei zu schmusen.“ (Carmen, 36 Jahre, Celle)*

„Danke, die letzten zehn Tage waren hart für mich, ich war so kaputt. Mir tat alles weh, Schlafstörungen, richtig viele Probleme und Müdigkeit. Aber es geht von Tag zu Tag besser. Ich vermisse das Rauchen nicht mehr so oft wie am Anfang, obwohl ich jeden Tag in der Gastronomie arbeite und dort alle Raucher sind. Vielen Dank, dass ich durch sie diese Chance bekommen habe.“ (Ülo, 35 Jahre, Leipzig)*

„Heute ist schon der 26. Mai und die Aktion fast vorbei. Ich habe in der Vergangenheit schon viele Versuche unternommen, Nichtraucher zu werden (z. B. während der Schwangerschaft war Rauchen kein Thema). Mir hat auch jetzt fast niemand wirklich zugetraut, es zu schaffen. Aber etwas ist diesmal wirklich anders. Ich muss überhaupt nicht mehr kämpfen. Ich habe mich einfach entschlossen, nicht mehr zu rauchen - für mich und für meine Tochter. Ich möchte nicht, dass sie mit einer rauchenden Mutter aufwächst. Ich habe mich für den

„rauchfreien Monat‘ angemeldet und meinen Mann als Helfer. Es ist klasse, wie er – selbst Raucher - Rücksicht nimmt. Er spornt mich an, lobt, unterstützt und belohnt auch. Früher hat er abgewartet, bis ich endlich wieder angefangen habe. Heute raucht er, durch mich, selbst wesentlich weniger und auch nicht mehr in meiner Gegenwart. Das schönste ‚Geschenk‘ kam aber von meiner fünfjährigen Tochter. Sie sagte mir, wie toll sie es finde, dass ich nicht mehr rauche und wie gut ich jetzt rieche!“ (Maria, 22 Jahre, Burgdorf)*

3.3 Freude am Nichtrauchen

„Es gefällt mir richtig, nicht mehr zu rauchen! Wenn ich daran denke, dass ich jeden Tag 3,50 Euro in die Lunge und die Luft geblasen habe, wird mir schlecht. Also, weiter so! Echt klasse diese ganze Aktion!“ (David, 18 Jahre, Mannheim)*

„Im Wald kann man den Frühling jetzt nicht nur sehen, sondern sogar riechen. Durch den schleichenden Prozess des Geruchsverlusts hat man gar nicht gemerkt, dass auch feinste Duftpartikel existieren. Nur im Kaufhaus in der Warteschlange, da ist man als Raucher wohl geringfügig im Vorteil, da man die ‚Düfte‘ der anderen Kunden nicht bemerkt. Nach 20 Jahren Nikotin wieder Maiglöckchen zu riechen, war die Anstrengung auf jeden Fall wert.“ (Bertram, 41 Jahre, Ludwigshafen)*

„Und es geht mir von Tag zu Tag immer besser.“ (Tino, 32 Jahre, Riesa)*

„Wie gut es tut, nicht zu rauchen. Mein Mann ist begeistert, da er schon im Oktober 2005 aufgehört hat, genießt auch er meine rauchfreie Zeit.“ (Marianne, 54 Jahre, Heilbronn)*

„Ich bin ein völlig begeisterter Teilnehmer von Rauchfrei2006! Mein Papa und ich nehmen beide teil und es klappt außerordentlich gut!“ (Frauke, 21 Jahre, Duisburg)*

„Bis jetzt klappt es mit dem Nichtrauchen recht gut und ich bin glücklich dabei, warum hab ich das nicht schon früher gemacht?“ (Timo, 23 Jahre, Gaggenau)*

„Am wichtigsten und schönsten für mich: Ich bin rauchfrei! Es fällt mir leicht, so leicht wie nie zuvor in meinem Leben. Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, dass sie es dieses Mal schaffen! Was für ein Sieg für alle von uns! Es ist eine lange und schwierige Krankheit gewesen, von der ich jetzt tatsächlich genesen kann - ich bin heilfroh!“ (Sylvia, 46 Jahre, Eichwalde)*

3.4 Gründe, teilzunehmen

... Abhängigkeit

„Angefangen mit 14 Jahren, aufgehört mit 35 Jahren. Sieben Jahre rauchfrei und leider vor vier Jahren wieder angefangen. Seit zwei Jahren mindestens fünf Versuche aufzuhören – meist nur drei bis elf Tage durchgehalten. Es ist wirklich eine Sucht. Mein Husten und Auswurf wird immer schlimmer! Meine Nasenlöcher sind wie Teer, schwarz das Taschentuch beim Schnauben! Meine zwei Finger sind gelb gefärbt. Meine Haut ist nicht mehr so schön.“ (Edeltraud, 46 Jahre, Bremerhaven)*

„In 23 Jahren habe ich etliche Versuche unternommen, mit dem Rauchen aufzuhören. Doch leider griff ich immer wieder zur Zigarette und war erneut der Sucht verfallen. Ich versuchte es mit vielerlei Hilfsmitteln: Nikotinpflaster und -kaugummi, Akupunktur und Suchtberatung. Das Buch ‚Endlich Nichtraucher‘ habe ich sogar dreimal gelesen. Ich glaube aber, wenn die wirkliche innere Überzeugung fehlt, helfen keinerlei Mittel. Nun bin ich soweit. Ich werde mit dem Rauchen aufhören! Denn ich möchte ein von der Sucht freies Leben führen.“ (Angelika, 42 Jahre, Erpolzheim)*

„Ich freu mich schon auf den 1. Mai, weil ich dann endlich nicht mehr rauchen muss, eigentlich habe ich schon lange keine Lust mehr dazu und finde es richtig

ekelhaft. Ich hatte schon mal einige Monate aufgehört. Es ging mir damals so gut, hatte eine Menge Energie. Aber leider fing ich wieder an und wurde auch ganz schnell wieder süchtig. Mit dem Wissen, wie gut es mir ohne Nikotinzufuhr geht, war das noch viel schrecklicher. Ich nehme nun den Rauchfrei-Wettbewerb zum Anlass, endlich umzusetzen, was ich schon jahrelang vorhatte: Die Nikotinsucht zu besiegen.“ (Ilse, 39 Jahre, Köln)*

... finanzielle Aspekte

„Jetzt hat es ‚klick‘ gemacht – mir wurde klar, dass ich mein Geld nicht mehr für die Tabakindustrie ausgeben möchte. Wie viel Geld es in 32 Jahren war, darüber mache ich mir besser keine weiteren Gedanken.“ (Werner, 46 Jahre, Rostock)*

„Ich sehe nicht mehr ein, dass ich Unsummen für NICHTS ausgeben soll.“ (Thomas, 50 Jahre, Leipzig)*

„Jetzt ist Schluss, da ich mir das langsam nicht mehr leisten kann. Ich gebe 120 Euro im Monat allein für Zigaretten aus.“ (Susi, 19 Jahre, Bitterfeld)*

„Schluss mit Sucht und Abhängigkeit. Was das so alles gekostet hat... Pro Jahr ca. 1 bis 1 1/2 Monate arbeiten und das nur für die Sucht. Erschreckend.“ (Egon, 41 Jahre, Magdeburg)*

... Gesundheit / Krankheit

„Ich rauche seit zehn Jahren. Diese Tatsache an sich ist eigentlich schon schlimm genug. Zusätzlich habe ich die letzten 6 Jahre die Anti-Baby-Pille eingenommen. Letzten Monat wurde ich mit einer lebensgefährlichen Thrombose in die Uniklinik Düsseldorf eingeliefert und musste mich sofort einer Operation unterziehen. Ich bin mit einigen großen Narben davongekommen, muss Kompressionsstrümpfe tragen und Medikamente einnehmen, die mich zum Bluter machen. Das alles ist nicht ganz ungefährlich, aber ich habe eigentlich noch mal Glück gehabt. Ich würde mich vor mir selber schämen, wenn ich jetzt nichts ändern würde. Ich möchte das auf

keinen Fall noch mal durchmachen. Deshalb ist jetzt Schluss mit dem Rauchen.“ (Simone, 24 Jahre, Eisenach)*

„Ich möchte nach 39 Jahren aufhören, weil in meiner Familie zum zweiten Mal Lungenkrebs vorkam und meiner kleinen Tochter zuliebe. Unterstützt und ermutigt werde ich von meinen Töchtern und natürlich findet das auch mein Mann gut.“ (Traudel, 53 Jahre, Bad Segeberg)*

„Wenn du nachts wach wirst und keine richtige Luft bekommst, solltest du aufhören. Ich habe fünf Jahre nicht geraucht und dann aus Stress wieder angefangen. Aber jetzt ist Schluss.“ (Stefan, 35 Jahre, Ahaus)*

„Jede Zigarette verkürzt dein Leben um 15 Minuten, Oma!“ (Simona, 54 Jahre, Ingolstadt)*

„Die Sorge um die ‚Schachtel für den Abend‘ möchte ich loswerden und mir das Geld für etwas Besseres sparen. Vorrangig geht es natürlich um die Gesundheit. Meine Kondition lässt aus mir einen alten Man werden.“ (Markus, 23 Jahre, Ronneberg)*

„Ich habe bis vor elf Jahren täglich und über einen Zeitraum von gut 25 Jahren mindestens eine Schachtel Zigaretten geraucht. Nach einem Herzinfarkt habe ich sofort und konsequent aufgehört zu rauchen. Vor etwa einem Jahr habe ich so langsam wieder angefangen und bin jetzt bei etwa 20 Zigaretten pro Tag angekommen. Ich will und ich muss das Rauchen aufgeben, allein schon wegen der akuten Gefährdung durch die Vorschädigung.“ (Hilfried, 60 Jahre, Hagen)*

3.5 Das Leben nach „Rauchfrei 2006“

„Nach 35 Jahren Nikotinkonsum – zwei Schachteln pro Tag, an Wochenenden bei Skat und Rommee-Sitzungen auch noch mehr – hätte ich niemals gedacht, dass ich es auch nur zwei Tage ohne Zigaretten aushalten würde. Keine Tabletten, kein

Nikotinpflaster zur Unterstützung, einfach so. Ich bin auch nicht auf den Knien rumgerutscht und habe nach Zigaretten gefleht. Auch blieb das ‚große Flattern‘ aus. Am zweiten Tag war der morgendliche Husten wie weggeblasen. Riechen und Schmecken, alles war viel intensiver als vorher. 20 Kilometer Fahrradfahren an einem Stück sind ebenfalls kein Problem mehr. Es gibt nur Positives zu berichten. Vor Ihrer Aktion schien alles so schwierig, aber in Wirklichkeit ist es das gar nicht. Sie hatten die Idee und ich wollte daran teilnehmen und nicht als Verlierer auf der Strecke bleiben, das war eigentlich schon alles. Als Linienbusfahrer versuche ich jetzt schon auf die vielen rauchenden minderjährigen Schüler positiv einzuwirken. Bei manchen habe ich das Gefühl, dass sie darüber nachdenken. Ich werde weiter durchhalten, ob Stress oder nicht.“ (Wilhelm, 52 Jahre, Dresden)*

„Bis jetzt habe ich tapfer durchgehalten, obwohl mir die Zeit wahrlich nicht leicht fiel. Ich habe meinen Job verloren und musste nun auch noch diese Hürde ohne Zigaretten meistern. In solchen Situationen habe ich sonst zu mehr als nur einer Zigarette gegriffen. Andererseits arbeitete ich vorher in einem Kiosk und habe tagtäglich Zigaretten verkaufen müssen, auch nicht wirklich einfach. Aber wenn man weiss, dass mit einem noch tausend andere ‚leiden‘, ist es doch um einiges erträglicher als ganz allein.“ (Bärbel, 22 Jahre, Dinslaken)*

„Ich möchte mich bedanken, dass diese Aktion ins Leben gerufen wurde. Am Anfang war es zwar sehr hart, aber wenn man an den Gewinn dachte, ging es leichter. Ich denke mal, dass ich jetzt rauchfrei bin wie auch mein Ausbilder, mit dem ich die Aktion zusammen mitgemacht habe.“ (Marcus, 18 Jahre, Seehof)*

„Nach nun fast 30 langen Jahren sieht es so aus, als wenn ich mit viel Glück über meine Rauchzeit hinweg bin! Dank Euch und meiner Mutter, die es immer noch nicht recht glauben kann. An meinem jetzigen Gewicht, leider elf Kilogramm mehr, sieht man es aber. Meine Kollegen freuen

sich zwar für mich, aber necken mich mit Sprüchen wie z.B. ‚Du bist in deine Falten rein gewachsen‘. Nett, nicht war? Ich fahre jetzt häufig eine Stunde zur Arbeit und eine Stunde zurück. Mit dem Rad! Bin auch ganz stolz! Ich merke plötzlich Muskeln, die ich vorher nie hatte. Von meinem eventuellen Gewinn würde ich mir ein besseres Fahrrad kaufen, damit die netten Kollegen nicht immer sagen – Da kommt die Hausfrau, die noch übt!“ (Marion, 43 Jahre, Elmshorn)*

„Der 29. Tag als Nichtraucher, der erste Tag nach Ende der offiziellen Kampagne... Ich hätte niemals für möglich gehalten, dass ich, die leidenschaftlich geraucht hat, so ‚einfach‘ aufhören kann. Ich kann es immer noch nicht glauben, doch ich habe tatsächlich vier ganze Wochen nicht geraucht und nun freue ich mich auf mein restliches Leben als Nichtraucher! Das Konzept ist fantastisch! Zunächst konnte ich mich auf den Beginn in Ruhe vorbereiten, dann kam der Countdown und ich wusste, ganz bald geht es los. Am Abend zuvor habe ich tatsächlich einen Abschiedsbrief geschrieben, den ich bestimmt irgendwann noch mal lesen werde. Dann kamen in regelmäßigen Abständen Mails, die mich immer wieder auf's Neue motiviert haben. Jeden Tag habe ich vier Euro zur Seite gelegt und mir von diesem Geld einen wunderschönen Ring gekauft, der mich immer wieder daran erinnern soll, dass ich es geschafft habe.“ (Arianne, 33 Jahre, Hanau)*

„Tja, Geld gewonnen habe ich zwar leider nicht, aber immerhin rauchen mein Freund und ich bereits seit Anfang APRIL nicht mehr, was mir als ehemaliger, tendenzieller Kettenraucherin besonders schwer fiel. Immerhin gibt es allein schon eine ‚rauchfreie Psyche‘ als Belohnung für uns. Viele Grüße und Gratulation den erfolgreichen Teilnehmern und Gewinnern“. (Johanna, 30 Jahre, Nürnberg)*

„Ich bin mit fünf Jahren in die Schule gekommen und war im Schnitt gute zwei Jahre jünger als meine Klassenkameraden. Hinzu kam, dass es mir nicht so ganz leicht gefallen ist, dazuzugehören. So lag

es quasi auf der Hand, dass ich mit 14 zusammen mit den anderen auf dem Schulhof stand und es super fand, qualmend – endlich – dazugehören. 26 Jahre lang habe ich mindestens eine Schachtel am Tag geraucht. Am 25.04.06 hatte mein Mann sein vierjähriges NICHT-Raucher-Jubiläum und ich habe ihm eine Glückwunschkarte gebastelt. Ganz beiläufig sind wir darauf gekommen, wann ich denn aufhören würde. Das Gespräch ließ mich nicht in Ruhe und ich habe mich erinnert, dass eine Bekannte mir 2004 von einer Rauchfrei-Aktion erzählt hatte. Am 27.04.06 habe ich dann im Internet nachgesehen und die Aktion ‚Rauchfrei 2006‘ gefunden, mich spontan angemeldet und meinen Mann als Helfer eingetragen. Ich habe mir auch das Nichtraucher-Starterset bestellt und danach erst meinem Mann davon erzählt. ‚Wow – das ist aber spontan‘, meinte er und wollte meine Gründe wissen, die ich nicht wirklich nennen konnte. Hätte ich gewusst, was ab dem 01.05.06 auf mich zukommt – ich bin nicht sicher, ob ich mich angemeldet hätte. Wegen allem und jedem sind mir die Tränen gelaufen. Ich habe mir Hilfe beim Hausarzt geholt und mein Mann hat mir jeden Tag eine persönliche Widmung in meinen Kalender geschrieben. Ich glaube, ich habe in den letzten vier Wochen wirklich alle Situationen durchlebt, die es so gibt: Feste, Feiern, Freude, Frust, Liebe, Leid und bin trotz allem standhaft geblieben. Ich glaube, ich brauche die Zigarette nicht mehr – jedenfalls körperlich nicht. Geistig ist es noch ein wenig anders ... jede Situation in der ich früher zur Zigarette gegriffen habe, muss ich nun ohne Zigarette durchleben. Einige davon auch mehr als einmal, bis mein schwerfälliger Geist es endlich kapiert hat, dass es ohne den ‚geliebten‘ Glimmstängel genauso gut geht. Das soll nicht heißen es war leicht. Jedes Mal habe ich mir kurz vor dem Aufgeben gesagt: Jeder Zeitpunkt wird eine Entschuldigung haben, warum es jetzt günstiger wäre doch weiter zu rauchen und so bin ich tapfer geblieben. Für einen Raucher gibt es einfach keinen wirklich guten Zeitpunkt zum Nichtraucher zu werden. Ich bin froh ein Nichtraucher zu sein.“ (Manuela, 40 Jahre, Ludwigshafen)*

„In den ersten sieben Tagen habe ich ein Nikotinpflaster benutzt. Ließ es dann aber weg, da ich starke Schlafstörungen hatte. Ohne das Pflaster war es morgens nach dem Aufstehen oder nach dem Essen etwas schwierig, weil sich das Verlangen bemerkbar machte. Nach dem Essen gehe ich nun mit meinem Mann, der schon seit 16 Jahren nicht mehr raucht, spazieren. Unser Hund freut sich auch über die zusätzlichen Gassi-Runden. Auf der Arbeit war es anfangs auch schwierig. Aus für die Zigarettenpause zwischendurch, wo sich über dies und das unterhalten wurde. Ich kann mich mittlerweile zu meinen Kolleginnen und Kollegen dazugesellen, um ein bisschen zu tratschen, ohne einen Suchtgedanken zu hegen. Ich denke, dass ich es weiter durchhalten werde, und bin sehr froh darüber, an der Aktion ‚Rauchfrei 2006‘ teilgenommen zu haben.“ (Angelika, 37 Jahre, Erpolzheim)*

„Ich habe nicht daran geglaubt, dass ich es schaffen könnte, da ich am 2. Mai einen neuen Job angetreten habe und früher deshalb immer mehr geraucht habe als normal. Diesmal ging es ganz ohne. Obwohl auch im Privatleben Probleme auftraten, bei denen ich sonst geraucht habe, ging es auch ganz ohne – obgleich das Verlangen da war. Ich werde diesen Weg weiter gehen, da es mir wirklich besser geht.“ (Heiner, 39 Jahre, Potsdam)*

„Danke für Ihre hilfreichen Mitteilungen! Ein Satz war für mich besonders wichtig: (Sinngemäß) Das Verlangen nach einer Zigarette vergeht nach kurzer Zeit wieder, Sie brauchen nur diesem kurzen Moment zu widerstehen. Das habe ich wirklich geschafft! Im Jahr 2066 bin ich 120 Jahre alt, gesund und fit und guter Laune.“ (Laura, 60 Jahre, Cottbus)*

„Ich bin stolz auf mich! Die ersten zwei Wochen fielen mir sehr schwer. Ich wusste nicht, was mich eigentlich plagt. Sind es meine Wechseljahresbeschwerden oder ist es der Entzug. Ich konnte nicht mehr schlafen, musste heftig schwitzen und mir fehlte am Tag so richtig der Motor. Obwohl ich Gastronomin bin, natürlich auch rauchende Gäste habe und am Wochen-

ende heftig Stress hatte, bin ich bis jetzt standhaft geblieben. Ich habe mir ein neues Ziel gesetzt: Vor meinem 50. Geburtstag im Oktober werde ich nicht mehr rauchen und ich sage Euch was, ich halte das durch!“ (Getraude, 49 Jahre, Schwetzingen)*

„Fast alle Entzugssymptome habe ich gehabt. Depressionen, Schlaflosigkeit, ich wollte einfach alleine sein und sogar das Denken war mir zu viel. Wenn Sie nicht alles in den Mails beschrieben hätten, hätte ich nicht gewusst, dass es Entzugserscheinungen sind. Ich glaube, ich habe es geschafft und werde nie wieder rauchen. Durch den Rauch stinkt alles so furchtbar und ohne Rauchen fühle ich mich viel besser! Nach 22 Jahren mit Zigaretten hatte ich schon fast vergessen, wie gut alles schmecken und wie schön und duftig der Frühling sein kann. So intensiv haben die Blumen nie geduftet. Nie zuvor bin ich am Tag ein dutzend Mal auf den Balkon gegangen, um alle Blumen zu riechen. Jedes Mal denke ich, was für ein Wunder. Diesen Genuss hab ich all die Jahre versäumt! Das Essen schmeckt auch viel intensiver und besser. Die Folge ist, schon zwei Kilo zugelegt zu haben. Aber das gönne ich mir vorerst. Abnehmen kann ich immer noch, zuerst genieße ich alles. Es hat sich noch viel mehr geändert. Ich fühle mich stabiler, entschlossener, kann mich besser konzentrieren und bin viel ruhiger geworden. Ich sehe alles viel gelassener und bin bei vielen Dingen sogar optimistischer geworden. Ich bin eine stolze Nichtraucherin geworden und zu 99,99 Prozent bleibt es auch so. Einen Preis habe ich gewonnen! Das ist die Erfahrung, die ich gerade mache. Das sind all die Gefühle, die ich habe. Und meine Gesundheit!“ (Ilse, 36 Jahre, Tegernsee)*

„Manche Durchhaltetipps brauchte ich gar nicht mehr und dachte: wenn man den Schalter im Kopf umlegt, kann es auch relativ leicht sein. Das heißt, was man wirklich will, das kann man auch schaffen. Ich achte auch insgesamt wieder viel mehr auf meinen Körper: viel Sport und Bewegung an der Luft, gesunde Ernährung, Schlaf und Entspannung! Besonders

schön für mich ist, dass meine Tochter Gundula (25 Jahre) und ihr Verlobter auch mit dem Rauchen aufgehört haben. Sie möchten auch bald ein Baby haben, vielleicht im nächsten Jahr. Rauchfrei - wir bleiben dabei!“ (Natscha, 49 Jahre, Neugersdorf)*

„Zunächst erst mal möchte ich mich bei meiner Tochter Isabel bedanken. Sie hat mir von der Aktion erzählt. Wir haben zusammen ins Internet geschaut. Vor ca. einem Jahr schlossen wir einen Deal, dass ich am 30.04.06 zur Konfirmation meiner Zwillinge aufhöre zu rauchen. Ich hatte gedacht, dass wird Isabel sowieso vergessen! Hat sie aber nicht! Der Tag X kam und ich muss sagen, ich habe es mir schlimmer vorgestellt. Ich habe von 1980 bis zum 15.09.1989 geraucht und dann aufgehört. Nach fünf Jahren habe ich wieder angefangen. Warum? Dummheit?! Diesmal versuche ich es für immer.“ (Marianne, 41 Jahre, Celle)*

„Ja, ich kann mit Stolz sagen, dass ich seit dem 1. Mai nicht mehr rauche. Zurzeit habe ich ein paar Kreislaufprobleme bzw. Stimmungsschwankungen. Aber bei zuletzt 50–60 Zigaretten pro Tag, was will man da von seinem Körper verlangen. Ich denke auch, dies wird sich demnächst geben. Die Häufigkeit des Verlangens wird aber schon deutlich weniger. Ich vergleiche es dann gedanklich mit meiner besiegt anderen Sucht – zehn Jahre bin ich nun trocken – und so fällt mir die Standhaftigkeit wirklich nicht mehr schwer. Sollte ich nicht zu den Gewinnern zählen, ist das auch nicht weiter tragisch. Ich zähle auf jeden Fall zu den Gewinnern – gesundheitlich und finanziell. Ich werde nicht wieder anfangen zu qualmen und brauche auch keinen Nikotinersatz. Der Aufruf am 1. Mai war der letzte Anstoß für mich mit dem Rauchen aufzuhören.“ (Eberhard, 51 Jahre, Greifswald)*

„Auf jeden Fall eine aufregende, nervige und schöne Zeit. Entzug auf allen Ebenen. Frau begegnet sich ganz pur...: klarer und ehrlicher, eben nicht so vernebelt! Wäre ja zauberhaft gewesen mit dem Gewinn, mit meinen Kindern zu verreisen... das wäre

es gewesen. Alles Gute für uns alle.“
(Rita, 37 Jahre, Bad Nauheim)*

„Seit fast 40 Jahren war meine Ehefrau bemüht, mir das Rauchen zu vergrämen. Vor einem Jahr hat sie es aufgegeben. Erst danach reifte bei mir die Entscheidung, endgültig aufzuhören. Ich bin mit meinen 54 Lebensjahren jetzt (endlich) festen Willens, das gesparte Geld nutzbringender anzulegen“. (Siegbert, 54 Jahre, Königswinter)*

„Ich bin seit vielen Jahren starke Raucherin. Mein Job als Vorstandsvorsitzende einer Mediaagentur ist rasant, aufregend und begünstigt nicht gerade Nicht-raucherpläne. Von 200 auf 0 wurde ich jäh ausgebremst als ich am 30.4.2006 stürzte und sofort erkannte: Bein gebrochen. In Sekundenschnelle war mir klar, dass mich dieser Vorfall in den nächsten Wochen lahm legen würde und ich war und bin von zwei Dingen fest überzeugt – erstens: Gott wusste, dass er mich nicht durch einen Schnupfen zur Vernunft bringt, sondern nur durch eine Sache, die mich längerfristig ‚entschleunigt‘. Zweitens: Wenn überhaupt, kann ich es jetzt schaffen, mit dem Rauchen aufzuhören. Während wir auf den Rettungswagen warteten, rauchte ich genussvoll und ganz bewusst meine letzte Zigarette. Nach den ersten Tagen im Krankenhaus keimten die ersten Gelüste auf und mehr als einmal war ich versucht, mit meinen Gehstützen oder dem Rollstuhl zur Raucher-Terrasse zu fahren. Meiner Zimmernachbarin, die passenderweise auch noch RAUCH heißt, verdanke ich, dass ich bis zum heutigen Tag die Beherrschung nicht verloren habe. Frau Rauch hat selbst vor vier Jahren das Rauchen aufgegeben. Sie ist mir zu einer wirklichen Freundin geworden, obschon uns 20 Jahre trennen. Wir beide werden noch einige Tage zusammen in der Klinik bleiben und eines ist schon jetzt gewiss: wir werden auch danach gemeinsam nicht rauchen.“ (Rosi, 44 Jahre, Mainz)

„Ich bin stolz auf mich! Und ich merke wirklich, dass NICHT-Rauchen gesünder ist und neue Energien freisetzt – z.B. fahre ich seit einiger Zeit keinen Aufzug mehr,

sondern nehme die Treppen mit einer unbekanntenen Leichtigkeit –, aber auch in bestimmten Situationen anstrengend sein kann. Dann ist es wichtig, nicht schwach zu werden. Um durchzuhalten, führe ich mir vor Augen, wie gut es für mich ist und wie gut es sich anfühlt, nicht mehr zu rauchen, und dann sage ich mir außerdem, dass dieses Lustgefühl auf eine Zigarette nur vorübergehend da ist und es dumm wäre, ihm nachzugeben, wo ich es doch so viele Tage schon ‚ohne‘ geschafft habe! Das ist nicht immer unanstrengend, hat aber bisher geklappt! Und der Neid und die Bewunderung der noch rauchenden Kollegen motivieren mich zusätzlich. Falls einer von ihnen mich zum Vorbild nimmt und aufhört, werde ich ihn unterstützen! Auch ohne Gewinn war die Teilnahme an ‚Rauchfrei 2006‘ für mich gewinnbringend.“ (Anna, 35 Jahre, Sinsheim)*

„Vorige Woche haben sich mein Lebensgefährte und ich getrennt – da war die Verlockung natürlich groß. Ich gebe zu, ich war schon auf dem Weg zur Tankstelle, aber ich bin umgekehrt! Und dachte: Nee, das ist kein Mann wert. Und ich werde auch weiter durchhalten, obwohl ich immer noch unruhig schlafe und das Verlangen immer mal wiederkehrt. Ich bin es mir und meiner Gesundheit wert!“ (Berta, 47 Jahre, Altenberg)*

„Ich absolviere zur Zeit nebenberuflich ein Studium an einer privaten Hochschule, welches ich mir selbst finanzieren muss. Das durch mein Nichtrauchen gesparte Geld hilft mir, mein Ziel zu erreichen. Gerade in Zeiten des Prüfungsstresses fällt es mir nicht leicht, nicht zu rauchen. Aber diese durchgehaltene Zeit werde ich nie wieder aufgeben. Ich freu mich auf ein rauchfreies Leben.“ (Saskia, 40 Jahre, Lauenburg)*

„Hätte ich nicht die Anzeige ‚Rauchfrei 2006‘ entdeckt, um mich kurzfristig anzumelden, würde ich wahrscheinlich heute noch zur Zigarette greifen. Aber ja, auch ich bin seit 01. Mai rauchfrei. Es ist nicht immer ganz einfach, aber die körperlichen Veränderungen sind eine große Beloh-

nung. Z.B. in den zweiten Stock zu steigen, ohne furchtbar schnaufen zu müssen. Einige Menschen in meiner Umgebung sind über mein frisches Aussehen sehr erstaunt.“ (Vera, 45 Jahre, Magdeburg)*

„Das Aufhören mit dem Rauchen hat sich voll gelohnt. Und zwar in jeder Hinsicht. Fühle mich einfach wesentlich besser, habe einige Kilo zugenommen, die mich einfach viel gesünder aussehen lassen. Kein Husten und sonstigen morgendlichen Beschwerden etc. Einfach toll. Auch wenn sich die Versuchung gelegentlich meldet, stehe ich heute darüber. Es ist und bleibt alles eine mentale Einstellung. Gestern habe ich die Anzahl der nicht gerauchten Zigaretten zusammen gerechnet. Mir ist schon bei dem Gedanken schlecht geworden. Wie schlecht habe ich meinen Körper über die letzten 35 Jahren behandelt.“ (Roman, 50 Jahre, Langebrück)*

„Ende April beschlossen vier meiner Freunde und ich, das Rauchen aufzugeben. Durch die ‚Rauchfrei‘-Plakate wurden

wir auf die Aktion aufmerksam und rauchten so im April unsere letzten Zigaretten. Die ersten Tage waren anstrengend, doch mittlerweile ist das Verlangen sehr gering. Auf Partys, nach einem leckeren Essen und beim gemütlichen Kaffeetrinken würde ich weiterhin gerne eine Zigarette rauchen. Bislang konnte ich widerstehen. Mein Freund motivierte mich übrigens schon das ganze Jahr, das Rauchen aufzugeben. Er schenkte mir zum Neuen Jahr einen Motivationskalender. Für jeden Tag, an dem ich max. vier Zigaretten rauchte, durfte ich damals einen roten Punkt in den Kalender kleben. Für jeden Tag mit max. zwei Zigaretten einen gelben Punkt und an einem rauchfreien einen grünen Punkt. Für zehn rote Punkte in Folge oder fünf gelbe Punkte oder zwei grüne Punkte bekam ich ein kleines Geschenk von ihm. Jetzt kann ich mich also jeden zweiten Tag über eine Überraschung freuen.“ (Katrin, 29 Jahre, Ahaus)*

*Namen aus Datenschutzgründen geändert

Literaturverzeichnis

- (1) SCHULZE A, EHRMANN K, SCHUNK S, PÖTSCHKE-LANGER M. Ergebnisse aus zwei bundesweiten „Rauchfrei“-Kampagnen. Gesundheitswesen 2005; 67 (12): 872-878
- (2) KORHONEN T, URJANHEIMO EV, MANNONEN P, KORHONEN HJ, UUTELA A, PUSKA P. Quit and Win campaigns as long-term anti-smoking in North Karelia and other parts of Finland. Tobacco Control 1999; 8: 175-181
- (3) MÜLLER MJ. Maßnahmen zur Prävention am Beispiel „Rauchen“. In: Müller MJ, Trautwein EA. Gesundheit und Ernährung – Public Health Nutrition. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart, 2005, S. 220-230
- (4) SCHNEIDER S, MOHNEN SM, TÖNGES S, PÖTSCHKE-LANGER M, SCHULZE A. Sind Wettbewerbe zur Tabakentwöhnung von Jugendlichen geeignet? – Ein-Jahres-Follow-up der bundesweiten „Rauchfrei 2004“-Kampagne. Zum Druck angenommen bei Medizinische Klinik, 2006

Anlagen

- A** **Teilnahmekarte**
Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum
- B** **Mitarbeiter-Information Audi AG**
Quelle: AUDI AG Abteilung I/SW-1
- C** **Pressemitteilung Feuerwehr Hamburg**
Quelle: Feuerwehr Hamburg, Pressestelle
- D** **Teilnehmende Mitarbeiter einer Radiologischen Großpraxis (Bergedorfer Zeitung)**
Quelle: Tageszeitung „Bergedorfer Zeitung“ am 23.05.2006
- E** **Rauchfrei 2006 in Berlin (Berliner Woche)**
Quelle: Wochenzeitung „Berliner Woche“ am 05.04.2006
- F** **Presseinformation der Stadt Chemnitz**
Quelle: Stadt Chemnitz, Pressestelle
- G** **Mitarbeiter-Zeitung Ballenstedt**
Quelle: Mitarbeiter-Zeitschrift Q Bus Intern 03/2006, Ballenstedt
- H** **Artikel in der Mieterzeitung**
Quelle: Mieterzeitung vom Deutschen Mieterbund e.V., April 02/2006, Berlin
- I** **Motivationsmails der Koordinierungsstelle im DKFZ**
Quelle: www.rauchfrei2006.de, Bearbeitung: Deutsches Krebsforschungszentrum, Stabsstelle Krebsprävention 2006

Betreiber
0,45 €
herausgeber

Rauchfrei 2006
Deutsches Krebsforschungszentrum

69091 Heidelberg

Absender

Name:

Strasse:

PLZ/Ort:

Hier einige Tipps zum Aufhören:

- Beschäftigen Sie sich mit den gesundheitlichen und persönlichen Vorteilen des Nichtrauchens.
 - Rechnen Sie einmal aus, wieviel Geld Sie sparen, wenn Sie einen Monat oder ein Jahr lang nicht rauchen und überlegen Sie, was Sie mit dem gesparten Geld machen könnten.
 - Entzogen Sie Ihre Rauchwaren (Zigarettenpacketeinzel, Feuerzeuge und Ascherbecher).
 - Lassen Sie sich von Ihrem Helfer unterstützen, etwa durch Verabredungen zum Schwimmen oder Joggen.
 - Meiden Sie Orte, an denen Sie bisher Zigaretten besorgt haben.
 - Sprechen Sie mit Ihren Freunden, Kollegen und Verwandten über Ihren Entschluss, Nichtraucher zu werden.
 - Holen Sie sich Rat bei Ihrem Arzt, Ihrer Apotheke oder Entwöhnungsgruppen. Wenn Sie Entwöhnungshilfen benötigen.
- Diese können Sie durch Verwendung von Nikotin-Kaugummi, -Pflaster, -Lutschtabletten mildern. Informationen über weitere medikamentöse Entwöhnungshilfen erhalten Sie bei Ihrem Arzt oder Ihrer Apotheke.

Individuelle Beratung erhalten Sie beim Beratungstelefon

zum Nichtrauchen der BZgA:

Mo. – Do., 10:00 – 22:00 Uhr und Fr. – So., 10:00 – 18:00 Uhr,

Tel. 0 18 05 / 31 31 31 (12 Cent/Min.)

sowie beim Rauchertelefon des Deutschen Krebsforschungszentrums:

Mo. – Fr., 14:00 – 18:00 Uhr; Tel. 0 62 21 / 42 42 00

Im Internet finden Sie zusätzliche Informationen zum Wettbewerb unter www.rauchfrei2006.de

Im Internet finden Sie zusätzliche Informationen zum Rauchstopp unter www.rauchfrei-info.de

Koordinations Rauchfrei 2006:

Deutsches Krebsforschungszentrum

WHO-Kollaborationszentrum

für Tabakkontrolle

Postfach 101949

D-69009 Heidelberg

Telefax: 0 62 21 / 42 30 15

Telefax: 0 62 21 / 42 30 20

E-Mail: rauchfrei2006@dkfz.de



Rauchfrei 2006

10.000 € zu gewinnen!

Wettbewerb zum Rauchstopp von
Erwachsenen und Jugendlichen

unter der Schirmherrschaft von Ulla Schmidt,
Bundesministerin für Gesundheit

TEILNAHMEKARTE

auch unter www.rauchfrei2006.de



Durchführung:
Deutsches Krebsforschungszentrum

im Auftrag der
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

unterstützt von der
Weltgesundheitsorganisation

Informationen zu Rauchfrei 2006

Wettbewerb für Raucherinnen und Raucher:

Haben Sie schon einmal daran gedacht, das Rauchen aufzugeben, oder haben Sie es schon einmal probiert? Versuchen Sie auf Männen Sie mit bei „Rauchfrei 2006“!

Als Teilnehmer verpflichten Sie sich, vom 1. Mai 2006 bis 4. Woche nicht zu rauchen und können dabei attraktive Geldpreise gewinnen.

Was tun?

Einen von Sie die Teilnahmebedingungen und melden Sie sich an mit beigefügter Postkarte. Bitte vergessen Sie dabei nicht Ihre Unterschrift, sonst ist Ihre Teilnahme ungültig. Falls Sie sich online anmelden möchten: www.rauchfrei2006.de. Hier ist zur Teilnahme keine Unterschrift erforderlich.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie es alleine schaffen, können Sie jemanden bitten, Sie auf dem Weg zum Nichtraucher als Helfer zu begleiten. Dieser Helfer kann ebenfalls einen Preis gewinnen.

Ihre Teilnahme ist nicht an einen Helfer gebunden – selbstverständlich können Sie auch ohne Helfer am Wettbewerb teilnehmen.

Wie melden Sie sich an?

1. Teilnahmekarte ausfüllen und abschicken. Das vorgegebene Format gilt als Protokoll und muss mit 0,45 € frankiert werden.

2. Anmeldung über das Internet unter: www.rauchfrei2006.de

Auch Nichtraucher können teilnehmen. Werden Sie Helfer!

Wettbewerb für Helfer:

Helfer können alle werden (Kollegen, Freunde, Partner, Eltern, Nichtraucher, Raucher), die einen Raucher zur Teilnahme an „Rauchfrei 2006“ motivieren und ihn anschließend bei seinem Ausstieg begleiten.

Ein Helfer kann mehrere Teilnehmer unterstützen, also auf mehr als einer Anmeldung als Helfer genannt werden. Wenn der Teilnehmer einen Preis gewinnt, bekommt auch der Helfer einen Preis.

Was müssen Sie als Helfer tun?

Wenn Sie einen Raucher oder eine Raucherin dazu motivieren haben, an der Aktion teilzunehmen, helfen Sie bitte die Anmeldung gemeinsam aus. Bitte versorgen Sie dabei nicht mit Unterschrift, sonst ist Ihre Teilnahme ungültig. Dies gilt nicht für die online-Anmeldung.

Preise:

Für Erwachsene werden folgende Preise ausgelost:

- Internationaler Superpreis von 10.000 US\$
- Europäischer Superpreis von 2.500 US\$
- Deutscher Preis von 2.500 €

Auch Jugendliche unter 18 können teilnehmen;

für sie wird ein Sonderpreis von 2.500 € ausgelost.

Preise für Helfer:

In der Kategorie „Erfolgreiche Teilnehmer“ und in der Kategorie „Jugendliche Teilnehmer unter 18“ wird jeweils ein Preis für einen Helfer in Höhe von 2.500 € ausgelost.

Nur die ausgelosten Gewinner müssen mit einem Urteilstext nachweisen, dass sie im Mai 2006 nicht geraucht haben, alle anderen nicht.

Teilnahmebedingungen

Die Teilnehmenden und Teilnehmer verpflichten sich, vom 1. Mai 2006 an 4 Wochen nicht zu rauchen – bis zum 29. Mai 2006.

Einsendeschluss ist der 1. Mai 2006, rückgängig ist der Poststempel bzw. das Datum der Anmeldung im Internet.

Für jeden Teilnehmer ist 1 Anmeldekarte erforderlich, Kopien der Teilnahmekarte werden angenommen.

Teilnehmer können Raucherinnen und Raucher, die in den letzten 12 Monaten täglich geraucht haben und deren Hilfe.

Da Helfer mehrere Teilnehmer unterstützen können, können sie sich auf mehrere Anmeldungen als Helfer bezeichnen.

Die Preisgelder werden aus dem Teilnehmerpool gezogen.

Gewinnen können nur die Teilnehmer, die nachweislich im Monat Mai nicht geraucht haben und ihre Helfer. Der Nachweis wird durch einen Urteilstext erbracht. Die Preisgelder erhalten einen Teil davon, der sie zu ihrem Arzt mitbringen. Der Arzt macht dann den Test und informiert die Koordinationsstelle.

Die Teilnehmer können während des Wettbewerbes medikamentöse Tabakentwöhnungsmittel benutzen, z.B. Nikotin-Kaugummi, -Pflaster oder -Lutschtabletten. Der Urteilstext wird davon nicht rückgängig beeinflusst.

Nur ein Teilnehmer kann Hilfe befragen, dem wird der Preis unter allen Helfern ausgeteilt.

Die Gewinner werden unmittelbar nach der Ziehung bis zum 29. Mai benachrichtigt.

Die Namen der Gewinner werden der Presse mitgeteilt.

Die Teilnehmenden und Teilnehmer erklären sich damit einverstanden, dass sich das Deutsche Krebsforschungszentrum erst im Mai 2007 mit ihnen in Verbindung setzt, um sie nach ihrem Rauchverhalten zu befragen.

Der Postweg ist ausgeschlossen.

Die Teilnehmenden werden 2 Jahre gespeichert.

Nur die ausgelosten Gewinner müssen mit einem Urteilstext nachweisen, dass sie im Mai 2006 nicht geraucht haben, alle anderen nicht.



Anmeldung für Rauchfrei 2006

Vorname/Nachname:

Alter:

Geschlecht: männlich weiblich

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Telefon:

Wie viele Zigaretten rauchen Sie täglich?

Wann rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

Selbst innerhalb der ersten 5 Minuten nach dem Aufwachen

Während der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen

Wie oft haben Sie schon versucht, mit dem Rauchen aufzuhören?

nie 1-2 mal 3- oder mehrmals

Seit wie vielen Jahren rauchen Sie? Seit Jahren

Ich erkläre hiermit, dass mir die Teilnahmebedingungen bekannt sind und ich im Monat Mai 2006 nicht rauchen werde.

Ich bin damit einverstanden, dem nach ein Deutsche Krebsforschungszentrum an Ihre eines Gewinnes anrufen oder anzuschreiben. Ich bin damit einverstanden, dass sich das Deutsche Krebsforschungszentrum erst im Jahr 2007 mit mir in Verbindung setzt, um mich nach meinem Rauchverhalten zu befragen. Meine Daten können zwei Jahre gespeichert werden.

Das Deutsche Krebsforschungszentrum plant Studien zur Früherkennung von Lungentumoren sowie zur Gesundheitsgefährdung durch Rauchen. Hören Sie Interesse, in einer solchen Studie teilzunehmen? Ja Nein

Datenschutzbestimmungen:

Anmeldung des Helfers:

Diese Aktion richtet sich an alle, die einen Raucher dazu motivieren können, an „Rauchfrei 2006“ teilzunehmen und im Falle der Teilnahme.

Vorname/Nachname:

Alter:

Geschlecht: männlich weiblich

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Telefon:

Ich habe noch nie geraucht

Ich bin Ex-Raucher und rauche seit Jahren

Ich bin Raucher

Ich habe einen Raucher motivieren können, an „Rauchfrei 2006“ teilzunehmen und möchte mit bei der Gewinnziehung für Helfer. Ich bin damit einverstanden, dass mich das Deutsche Krebsforschungszentrum in Falle eines Gewinnes anruft.

Datum/Unterschrift:



**Vortrag im Rahmen
der Aktion „Rauchfrei 2006“
Rauchen - Risiko für Herz und Lunge**

Referenten

Prof. Dr. C. Pfafferott
Direktor der Medizinischen Klinik I
Klinikum Ingolstadt

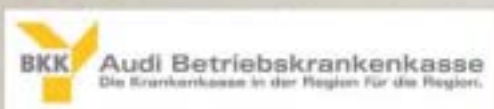
Dr. G. Engel
Oberarzt der Medizinischen Klinik I
Klinikum Ingolstadt
Internist und Lungenfacharzt

am 27.04.2006, 19:00 Uhr

**im Plenum des Audi Konferenz-Center
(Gebäude A60, Zugang über Ettinger Straße)**

Eintritt frei!

Eine Initiative der Arbeitsgruppe „Gesundheitsaktionen Ingolstadt“,
unterstützt von der Audi BKK





Freie und Hansestadt Hamburg Behörde für Inneres

Feuerwehr Hamburg, Westphalensweg 1, D - 20099 Hamburg

An alle Medien

Feuerwehr
Pressestelle

Westphalensweg 1
D - 20099 Hamburg
Telefon 040 - 42851 - 4023
Telefax 040 - 42851 - 4029
Behördennetz 9.42851

Ansprechpartner: Thorsten Grams
E-Mail thorsten.grams@feuerwehr.hamburg.de

Hamburg, den 26.4.2006

Pressemitteilung

Hamburger Feuerwehrleute legen Rauchstopp ein „Ohne Rauch geht es auch“

„Wir machen mit und hören auf.“ – Die Feuerwehr Hamburg lädt die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein, einen vierwöchigen Rauchstopp zu versuchen. 5.550 Teilnahmekarten der Aktion „Rauchfrei 2006“ wurden verteilt. Zum vierten Mal ruft das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg gemeinsam mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und mit Unterstützung der Weltgesundheitsorganisation zur bundesweit größten Nichtraucherkampagne auf.

Möglichst viele Raucherinnen und Raucher sollen dazu ermutigt werden, mindestens vier Wochen lang, vom 1. bis 29. Mai 2006, nicht zu rauchen. Dadurch soll ihnen der Schritt zur langfristigen Aufgabe des Rauchens erleichtert werden. Neben der Aussicht auf mehr Gesundheit, winken den Teilnehmern Geldpreise.

Die Feuerwehr Hamburg bietet seit vier Jahren Entwöhnungskurse an. Doch aufhören und für immer Nichtraucher bleiben – das hört sich einfach an, viele Raucher schaffen es aber nicht beim ersten Versuch. Deswegen werden die Teilnehmer bei „Rauchfrei 2006“ unterstützt. Helfer sind gefragt, die ihre ausstiegswilligen Kolleginnen und Kollegen vom Griff zur Zigarette abhalten.

Mehr als 90.000 Menschen haben sich im Jahr 2004 an der Rauchfrei-Aktion beteiligt. Ein Jahr danach war immer noch jeder Dritte von ihnen Nichtraucher – ein Erfolg, der die Hamburger Feuerwehrfrauen und -männer motiviert. Zudem sind sie nicht allein. In Deutschland werden auch dieses Jahr wieder Zehntausende gemeinsam ein rauchfreies Leben anstreben. „Machen auch Sie



<http://www.rauchfrei.hamburg.de>

Herr Dieter Farrenkopf lässt seinen Worten auch Taten folgen und hat, gemeinsam mit dem Personalrat der Feuerwehr Hamburg, eine 8 Punkte umfassende Dienstvereinbarung unterzeichnet.

1. In allen Räumen der Feuerwehr Hamburg, in denen Raucherinnen und Raucher und Nichtraucherinnen und Nichtraucher zusammenkommen, darf grundsätzlich nicht geraucht werden.
2. Es darf nur in speziell für Raucherinnen und Raucher ausgewiesenen und eingerichteten Räumen, die soweit möglich zu schaffen sind, geraucht werden. Diese Räume müssen ausreichend zu belüften sein. Im Freien können darüber hinaus Witterungsgeschützte Raucherzonen eingerichtet werden.
3. Auf Räume, in denen das Rauchen erlaubt ist, ist in geeigneter Form hinzuweisen.
4. In allen Fahrzeugen der Feuerwehr Hamburg darf grundsätzlich nicht geraucht werden.
5. Während Sitzungen und sonstigen dienstlichen Zusammenkünften ist das Rauchen grundsätzlich nicht gestattet.
6. Im Rahmen der Gesundheitsförderung unterstützt die Feuerwehr Raucherinnen und Raucher dabei, das Rauchen aufzugeben bzw. einzuschränken.
7. Das Aufstellen von Tabakautomaten in Feuerwehreinrichtungen ist nicht erlaubt.
8. Vorgesetzte stellen sicher, dass die in der Dienstvereinbarung festgelegten Regelungen beachtet und umgesetzt werden.

Bei Rückfragen steht Ihnen die Pressestelle der Feuerwehr Hamburg gerne zur Verfügung.

Thorsten Grams

Feuerwehr Hamburg Pressestelle

Westphalensweg 1

20099 Hamburg

Tel.: +49 (0) 40 / 42 851 - 4022

Mobil: +49 (0) 175 / 297 09 76

Fax.: +49 (0) 40 / 42 851 - 4029

E-Mail: thorsten.grams@feuerwehr.hamburg.de

website: <http://www.feuerwehr.hamburg.de>

Möhren und Schokolade statt blauem Dunst



hier, am großen Aschenbecher, qualmten sie zuvor (v. l.): Pawel Lewandowski, Anne Klemmer, Dr. Michael Bonacker, Anja Herzog, Sylvana Plaumann und Claudia Hoffmann. Foto: Strickstock

Zehn Praxis-Mitarbeiter werden „Rauchfrei 2006“

Lohbrügge (strl). Nur noch vereinzelt liegen ein paar Kippen im Aschenbecher vor der Röntgenpraxis „Hanse Rad“ an der Alten Holstenstraße 16. Sonst qualmten die Arzthelferinnen fast alle hier. Jetzt sonnen sie sich lieber in den Frauen- und füttern Karotten“, sagt Dr. Michael Bonacker, der es schaffte, zehn seiner Mitarbeiter von der bundesweiten Aktion „Rauchfrei 2006“ zu überzeugen. Das Gesundheitsministerium und das Deutsche Krebsforschungszentrum haben Preise ausgelobt: jeweils 1500 Euro können ein Jugendlicher und ein Erwachsener gewinnen, wenn sie es schaffen, den ganzen Mai ohne Zigaretten durchzuhalten. Den 31. Mai hat die Weltgesundheitsorganisation zum Nichtrauchererag ausgerufen.

Arzthelferin Claudia Hoffmann (25) raucht, seitdem sie 17 Jahre alt ist. „Meist komme ich auf eine Schachtel pro Tag.

Dies ist nun mein fünfter Versuch, aufzuhören.“ Der Sparteffekt sei allerdings noch nicht eingetreten, denn „jetzt weiß ich gar nicht, was ich in meiner Pause anfangen soll und gehe oft einkaufen.“

Heintrainer soll helfen, drei Kilo „Huftgold“ wieder loszuwerden

Kugelschreiber und Büroklammer sind nicht mehr vor Anja Herzog (27) sicher. „Mir fehlt sonst etwas in den Händen“, sagt die Medizinisch-Technische Assistentin (MTA), die seit zehn Jahren täglich 15 bis 20 Zigaretten raucht. Weil sich jetzt Schokolade und Bonbons im Büro häuften, habe sie schon drei Kilo zugenommen – und sich einen Heintrainer gekauft.

„Ich habe jetzt mehr Kondition beim Inline-Skaten“, freut sich MTA Anne Klemmer (25) –

und schwört auf Möhren und Kohlrabi. Pawel Lewandowski (43) gesteht indes: „Am Schlimmsten ist es nach dem Essen oder beim Kaffee.“

Zwei Kollegen sind schon eingeknickt, „aber bei der letzten Kampagne, an der sich bundesweit 90 000 Menschen beteiligten, ist jeder Dritte auch rauchfrei geblieben – ein gute Quote“, meint Dr. Bonacker, der seine Schwester Ursula um Mithilfe gebeten hatte: Sie hielt den Mitarbeitern Vorträge über Sport- und Ernährungsmedizin.

Bei „Hanse Rad“ wird nun überlegt, die Gehälter mit einer „Nichtraucher-Prämie“ zu versehen – allein aufgrund des geringeren Krankenstandes: „Raucher haben halt häufiger Husten, Schnupfen und Erkältungen“, sagt Dr. Bonacker, der zugleich dankbar ist: „Man hatte mich gewarnt, jetzt werden alle zickiger werden. Das ist zum Glück aber nicht so.“

Rauchfrei im Mai

10 000 Euro bei bundesweiter Nichtraucheraktion zu gewinnen

Berlin. Nie wieder Nikotin. Wer ernsthaft gewillt ist, dauerhaft oder zumindest teilweise mit dem Rauchen aufzuhören, hat jetzt die Chance, dabei auch noch 10 000 Euro zu gewinnen. Die bundesweite Kampagne „Rauchfrei 2006“ macht es möglich.

Zum vierten Mal rufen das Deutsche Krebsforschungszentrum und die Bundesregierung für gesundheitliche Aufklärung zur Unterstützung der Weltgesundheitsorganisation – zur größten deutschen Nichtraucheraktion auf. Die Aktion „Rauchfrei 2006 – 10 000 Euro zu gewinnen“ richtet sich nicht nur an Raucherinnen und Raucher dazu bewegen, mindestens vier Wochen lang – vom 1. bis 28. Mai 2006 – nicht zu rauchen. Neben der Aussicht auf mehr Gesundheit wird den Teilnehmern ein Geldpreis angeboten. Für „Rauchfrei 2006“ sagen bundesweit in Apotheken, Geschäftshäusern der AOK, der BARMER und der BKK sowie in Arztpraxen, sozialen Einrichtungen und Betrie-



Mit einem Tasch „Obst und Gemüse gegen Flappe und Pfeife“ auf der Oberbaumbrücke wand auf die Aktion „Rauchfrei 2006“ in Berlin aufmerksam gemacht. Foto: Christian/strl

ben war. Bis zum 1. Mai 2006 ist die Anmeldung auch im Internet unter www.rauchfrei2006.de möglich. Aufhören und auch für immer Nichtraucher bleiben – das ist mit der richtigen Unterstützung gar nicht so schwer. So

sind bei „Rauchfrei 2006“ auch Helfer gefragt, die ihre ausstehenden Kollegen, Sportgefährten, Freunde oder Familienmitglieder von Gift zur Zigarette abhalten. Der Helfer kann auch ein Nichtraucher sein. Damit ist die Mühe des

Montags Tag für Tag leben rauchen auch ein Helfer an die Auszahlung von Geldpreisen bei. Dazu der www.rauchfrei2006.de finden die Teilnehmer auch Tips für ein rauchfrei es Leben. Rauchlos auch sie www.rauchfrei.info.

PresseInformation

237

Chemnitz, den 10. April 2006

- **Information aus dem Gesundheitsamt der Stadt Chemnitz:**
- **Einladung zum „Rauchstopp“ - Aufhören und Gewinnen!**
- **Amtsarzt Dr. Monzer: „Wagen Sie jetzt einen neuen Versuch, endlich von der Zigarette loszukommen!“**
- **Anmeldung zu „Rauchfrei 2006“ auch unter www.rauchfrei2006.de**

Noch 21 Tage bis zum großen gemeinsamen Rauchstopp in Deutschland: ab 1. Mai werden Hunderte Chemnitzerinnen und Chemnitzer mit der Kampagne „Rauchfrei 2006“ zusammen in ein rauchfreies Leben starten.

Bundesweit haben sich nach Information aus dem städtischen Gesundheitsamt Chemnitz schon jetzt mehr als 20.000 Raucherinnen und Raucher angemeldet. Jeder Teilnehmer der Aktion „Rauchfrei 2006“ des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) in Heidelberg gewinnt – mit etwas Glück sogar zweimal. Wer im Mai vier Wochen lang nicht raucht, gewinnt auf jeden Fall mehr Gesundheit und Lebensqualität. Zudem werden mehrere Geldpreise verlost.

„Zum Rauchstopp eingeladen sind jugendliche und erwachsene Raucherinnen und Raucher, die endlich von der Zigarette loskommen wollen. Ebenso Raucher, die schon lange keine Zigarette mehr anrühren wollen und nur noch den letzten Anstoß in Form einer Teilnahmekarte brauchen“ sagt Amtsarzt – Dr. Liebhard Monzer, der Leiter des Chemnitzer Gesundheitsamtes.

Die Informationen zu „Rauchfrei 2006“ liegen in mehr als 100 Chemnitzer Einrichtungen wie in Apotheken, Kliniken und Schulen aus. Auch im Chemnitzer Gesundheitsamt mit seinen drei Standorten Elsasser Straße 10 (Foyer), Bruno-Salzer-Straße 12 (Wartebereich), Getreidemarkt 3 (Suchtberatung) sind die Teilnahmekarten erhältlich. Bis zum 1. Mai ist zudem die Anmeldung im Internet unter www.rauchfrei2006.de möglich. **„Einen neuen Versuch sollten auch Menschen wagen, die schon mehrfach aufgehört haben, denen es bislang aber noch nicht gelang, dauerhaft rauchfrei zu bleiben“ ermutigt Dr. Monzer.**

Aufhören und für immer Nichtraucher bleiben – das ist mit der richtigen Unterstützung gar nicht so schwer. So sind bei „Rauchfrei 2006“ auch Helfer gefragt, die ihre ausstiegswilligen Kollegen, Sportgefährten, Freunde oder Familienmitglieder vom Griff zur Zigarette abhalten. Der Helfer kann auch ein Nichtraucher sein. Damit sich die Mühe des Motivierens Tag für Tag lohnt, nehmen auch die Helfer an der Auslosung von Geldpreisen teil. Meist sind es nur ein paar Minuten am Tag, an denen die Ex-Raucher das Verlangen nach dem Glimmstängel überfällt. Wichtig ist es, besonders in diesem kurzen Moment, den Partner abzulenken. Vier Wochen rauchfrei durchzustehen und zu erleben, ist mit der richtigen Unterstützung gar nicht so schwierig.

Zusätzlich bieten die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und das DKFZ mit ihren Rauchertelefonen vor, während und nach der Aktion Expertenrat und Hilfe an.

Im Internet unter www.rauchfrei2006.de finden die Teilnehmer auch Tipps für ein rauchfreies Leben. Es gibt Informationen beispielsweise zum Gewicht, zur Stimmung in den ersten Tagen oder zur Telefonberatung. Weitere Unterstützung und Hilfe beim Rauchstopp finden sich unter www.rauchfrei-info.de. Kernstück des Online-Angebotes ist ein Programm zur Nikotinentwöhnung. Es begleitet aufhörwillige Raucherinnen und Raucher über einen Zeitraum von bis zu vier Wochen auf ihrem Weg zum Nichtrauchen.

Mehr als 90.000 Menschen haben sich im Jahr 2004 an der Aktion „Rauchfrei2004“ beteiligt. Ein Jahr danach war immer noch jeder Dritte von ihnen Nichtraucher – ein Erfolg, der viele motivieren sollte. Keiner ist allein. In Deutschland werden auch dieses Jahr wieder Zehntausende gemeinsam ein rauchfreies Leben anstreben. Insgesamt werden bei „Rauchfrei 2006“ Preise in Höhe von 10.000 Euro verlost. Der Gewinn für die eigene Gesundheit ist nicht zu beziffern. „Machen auch Sie mit“, lautet die Empfehlung aus dem Chemnitzer Gesundheitsamt.

Weitere Informationen zur Aktion gibt es im Internet unter www.rauchfrei2006.de

Tipps zum Aufhören bieten die **Telefonberatung** zur Raucherentwöhnung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Telefon 01805/313131 (12 Cent/Minute) Montag – Donnerstag 10:00 – 22:00 Uhr, Freitag – Sonntag 10:00 – 18:00 Uhr und das **Rauchertelefon** des Deutschen Krebsforschungszentrums, Telefon 06221/424200, Montag – Freitag 14:00 – 18:00 Uhr.

Umfangreiche Informationsmaterialien – z. B. Rauch-Frei-Startpakete, Nichtraucherkalender für die ersten 100 Tage oder auch Broschüren zum Thema - liegen beim Gesundheitsamt der Stadt Chemnitz, Elsasser Straße 10, im Foyer bzw. in der Informationsstelle bereit.

Mitteilungen
Informationen
Gedankenaustausche
Diskussionen



Gewinn im Doppelpack für Raucher
Unzweifelhaft eine optimale Kombination und ein gutes Vorbild: Nikotinfreie Mitarbeiter in abgasarmen Bussen

So mancher QBusler wird es sich schon mehrfach vorgenommen haben, mit dem Rauchen aufzuhören. Letzte "offizielle" Gelegenheit war hierzu der Jahreswechsel. Allen, die es nicht geschafft haben,

Ihr vielleicht einziges Laster abzugeben, bietet sich nunmehr eine vielversprechende Doppelchance. Lesen Sie doch weiter über eine Aktion kompetenter Partner bei der Sorge um Ihre Gesundheit!

Jeder Teilnehmer der Aktion „Rauchfrei 2006“ des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) in Heidelberg gewinnt - mit etwas Glück sogar zweimal. Wer im Mai vier Wochen lang nicht raucht, gewinnt auf jeden Fall Gesundheit und Lebensqualität. Zudem werden mehrere Geldpreise verlost.

Aufhören und für immer Nichtraucher bleiben - das hört sich einfach an, viele Raucher schaffen es aber nicht beim ersten Versuch. Deswegen werden die Teilnehmer bei „Rauchfrei 2006“ unterstützt. Helfer sind gefragt, die ihre ausstiegswilligen Kolleginnen und Kollegen vom Griff zur Zigarette abhalten. Der Helfer kann auch ein Nichtraucher sein. Damit sich die Mühe des Motivierens Tag für Tag lohnt, nehmen auch die Helfer an der Auslosung teil.

Meist sind es nur ein paar Minuten am Tag, an denen die Ex-Raucher das Verlangen nach dem Glimmstängel überfällt. Wichtig ist es, besonders in diesem kurzen Moment, die Kollegin oder den Kollegen abzulenken. Vier Wochen rauchfrei durchzustehen und zu erleben, ist mit der richtigen Unterstützung gar nicht so schwierig.

Mehr als 90.000 Menschen haben sich im Jahr 2004 an der Aktion „Rauchfrei 2004“ beteiligt. Ein Jahr danach waren immer noch 32 Prozent von ihnen Nichtraucher - ein Erfolg, der viele motivieren sollte. Keiner ist allein.

Insgesamt werden bei „Rauchfrei 2006“ Preise in Höhe von 10.000 Euro verlost. Der Gewinn für die eigene Gesundheit ist nicht zu beziffern.

„Machen auch Sie mit“, sagt auch

die Redaktion: „Die Teilnahmekarten für „Rauchfrei 2006“ liegen auf allen



Erfreulicherweise ein immer häufigerer Fall in Deutschland: "Ich habe jetzt endlich einen Nichtraucher-Arbeitsplatz".

Weitere Informationen zur Aktion sind im Internet unter www.rauchfrei2006.de.

Tipps zum Aufhören bieten zusätzlich die Telefonberatung zur Raucherentwöhnung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Telefon 01805 / 31 31 31; 12 Cent/Min., Mo. - Do.: 10 - 22 Uhr, Fr. - So.: 10 - 18 Uhr) und das Rauchertelefon des Deutschen Krebsforschungszentrums (Telefon 06221 / 42 42

Rauchfrei 2006
10.000 € zu gewinnen!

im Auftrag von **BZgA**
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Zur Krankenstation
Entwicklung des Krankenstaube

Febr. 05: 7,58 % (= 8,0 Akr.)
Febr. 06: 5,01 % (= 5,4 Akr.)

Lob und Beschwerde
Jahr 2006

	Lob	Beschwerde
Ba.	-	4
Hg.	-	5
Frie.	1	3
QLB.	-	5
Verw.	-	1
HEX	-	1

Streiflichter

gefragt: Wüssten Sie es noch? Im Stadtverkehr Blankenburg (und Wernigerode) gilt die Tarifstufe "S" des VTO-Tarifs. Damit ist es Inhabern von Fahrausweisen des Regionalverkehrs von Q-Bus nicht möglich.



ohne Neulösen in den Stadtbus umzusteigen. Umgekehrt darf natürlich auch ein Stadtbusnutzer nicht mit seinem Fahrausweis ohne ein Neulösen in die Linie 1 einsteigen. Die WVB GmbH besteht vor allem auf Separhaltung ihrer Stadtbussysteme, um ein sauberes Abrechnungsverfahren mit den Städten Blankenburg und Wernigerode durchführen zu können - diese fördern nämlich mit erheblichen Mitteln ihre Stadtverkehre.

In Quedlinburg führt aus heutiger Sicht leider auch im Jahr 2006 kein Weg zu einer Beteiligung der Kreisstadt an einem ausgebautem Stadtbussystem. Gespräche über Konzepte laufen dennoch.

gesprengt: Ende Februar wurde die Brücke zwischen Hst. Schiefes Tal und Gartenhaus mit ca. 100 kg Sprengstoff gesprengt. Ein Ersatzneubau erfolgt.

Zum vierten Mal startete im Frühjahr 2006 die bundesweite Kampagne „Rauchfrei“. Die vom Deutschen Krebsforschungszentrum im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und der Weltgesundheitsorganisation koordinierte Kampagne soll Raucherinnen und Raucher in Deutschland motivieren, im Mai 2006 mindestens vier Wochen nicht zu rauchen. Langfristiges Ziel ist der Ausstieg aus der Nikotinabhängigkeit.

RAUCHFREI 2006



Energiepreise steigen weiter

Berlin - Die Energiepreise werden auch in den nächsten Jahren weiter stark ansteigen. „Früher wurden zur Ferienzeit der Sprit und zu Wehrachten das Heizöl vorübergehend teurer. Jetzt steigen die Energiepreise kontinuierlich“, sagte Andreas Troge, der Präsident des Umweltbundesamtes, der Zeitung „Welt“. Die Verbraucher hätten inzwischen begriffen, dass es dabei nicht mehr um „homöopathische Dosen, sondern um kräftige Preissprünge“ gehe. Die Behauptung, die hohen Energiepreise hätten etwas mit der Förderung neuer Energien zu tun, sei falsch.

Seit März liegen die Teilnehmerkarten für die Aktion in allen Apotheken, in den Geschäftsstellen der AOK, der Barmer Ersatzkasse und der BKK sowie in Arztpraxen, Kliniken, sozialen Einrichtungen und Betrieben aus. Die Teilnehmer müssen sich verpflichten, vom 1. bis zum 29. Mai 2006 nicht zu rauchen. Für die Teilnahme muss die Anmeldekarte an das Deutsche Krebsforschungszentrum geschickt

werden. Eine Anmeldung ist im Internet auch unter www.rauchfrei2006.de möglich. Anmelde-schluss ist der 1. Mai 2006. Zu gewinnen gibt es bei dieser Aktion insgesamt Preise in Höhe von 10.000 Euro. Die Gewinner müssen nachweisen, dass sie nicht mehr rauchen. In den vergangenen Jahren haben insgesamt 250.000 Raucher an der Aktion teilgenommen. Etwa einem Viertel ist es gelungen, vollständig aufzuhören. ■

WENIGER AUSGEBEN MEHR SPAREN

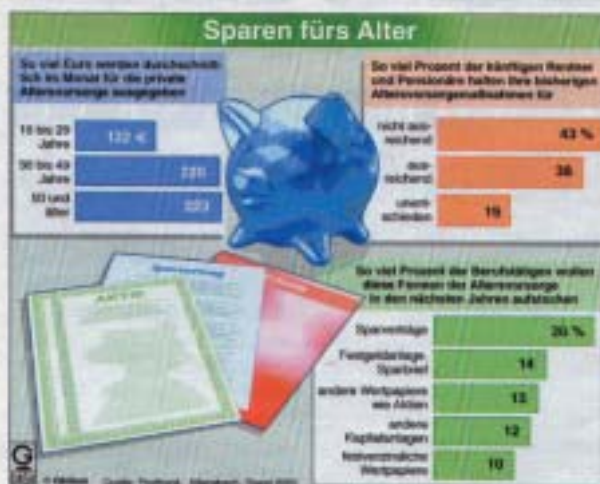
Wiesbaden - Weniger ausgeben und mehr sparen – so lautet seit Jahren die Devise der Deutschen. Lag die Sparquote im Jahr 2000 noch bei 9,2 Prozent, stieg sie im vergangenen Jahr auf 10,7 Prozent an, gab das Statistische Bundesamt Mitte März bekannt. Die Konsumausgaben legten mit 9,5 Prozent im Zeitraum 2000 bis 2005 deutlich geringer zu als die verfügbaren Einkommen mit elf Prozent. Als Grund für die Konsumzurückhaltung nennen die Statistiker die Angst der Verbraucher vor Arbeitslosigkeit und die Notwendigkeit, für das Alter privat stärker vorzusorgen.

Im letzten Jahr gaben die privaten Haushalte in Deutschland knapp 1.330 Milliarden Euro aus. Auf jeden Einwohner gerechnet, waren das 16.125 Euro. Der private Konsum machte damit 59,3 Prozent des Bruttoinlandsproduktes aus.

Stark gestiegen sind die Verbraucherpreise im letzten Jahr vor allem für Energie (plus 11,8 Prozent) und für Kraftstoffe (plus 8,2 Prozent). Das hatte zur Folge, dass von den Mehrausgaben der privaten Haushalte im Jahr 2005 in Höhe von 17,2 Milliarden Euro allein 5,8 Milliarden Euro auf Energie und Kraftstoffe entfielen. Im Jahr 2000 gaben die Haushalte 6,5 Prozent ihres Budgets für Energie und Benzin aus, im Jahr 2005 waren es 7,3 Prozent. Der höhere Preis beim Benzin führte allerdings auch zu einem Rückgang des Kraftstoffverbrauchs von zehn Prozent in den letzten fünf Jahren.

GEZIelt VORSORGEN

(Globus) Obwohl die Bundesbürger im internationalen Vergleich überdurchschnittlich viel sparen, hapert es nach wie vor an gezielter Altersvorsorge. Mehr als 40 Prozent der künftigen Rentner und Pensionäre halten ihre derzeitigen Vorsorgemaßnahmen für nicht ausreichend. Zwei Drittel der Berufstätigen gehen davon aus, im Alter netto über deutlich weniger Geld zu verfügen. Viele wollen deshalb in den nächsten Jahren mehr Geld investieren, vor allem für Sparverträge, Festgeldanlagen und Wertpapiere. Derzeit sparen die Deutschen im Durchschnitt 204 Euro im Monat, allerdings mit deutlichen



Unterschieden. So legen junge Berufstätige unter 30 im Durchschnitt 122 Euro nur etwa 60 Prozent dessen zurück, was ältere Kollegen sparen (et-

wa 220 Euro). Mit 130 Euro im Monat werden in Ostdeutschland nur 60 Prozent des Westwertes von 219 Euro für die private Altersvorsorge erreicht. ■

Rauchfrei 2006

10.000 € zu gewinnen!

Motivationstipps am 31.05.2006

Herzlichen Glückwunsch an 44.636 Teilnehmer von "Rauchfrei 2006"

Liebe Nichtraucherin, lieber Nichtraucher – herzlichen Glückwunsch von Ihrem Team Rauchfrei 2006!

Sie haben es geschafft! Hinter Ihnen liegen vier Wochen, in denen Sie konsequent an sich gearbeitet haben. Jede einzelne Verlangensattacke konnten Sie erfolgreich mit dem neuen Nichtraucher-Verhalten beantworten.

Für alle, bei denen es nicht mit einem dauerhaften Rauchstopp geklappt hat. Schade, vielleicht war es einfach nicht der richtige Zeitpunkt und Sie entscheiden sich in naher Zukunft doch für ein rauchfreies Leben. Unser Rauchertelefon steht Ihnen für Fragen zum Rauchstopp und zur persönlichen Beratung gerne zur Verfügung, Mo-Fr, 14:00 - 18:00 Uhr unter Tel. 06221 - 424200.

Nach vier rauchfreien Wochen werden Sie Langzeit-Nichtraucher. Die körperliche Abhängigkeit ist erfolgreich überwunden, und die psychische ist spürbar schwächer geworden - bei manchen zählt sie auch schon zur Erinnerung.

Die Vorteile des Nichtrauchens werden für Sie selbstverständlich. Erinnern Sie noch Ihre wichtigsten persönlichen Gründe für die Teilnahme an unserer Aktion Rauchfrei 2006? Gelten sie noch? Werden Sie Ihren Entschluss zum Nichtrauchen am heutigen Weltnichtrauchertag erneut bekräftigen?

Für vier unserer Teilnehmer ist der Traum vom Gewinn Realität geworden!

In der Kategorie „Erwachsene“ geht der Preis an Jakob Heinz!

Er ist 48 Jahre alt und kommt aus Ludwigsburg in Baden-Württemberg.

Seine Helferin ist Irene Bauer, die selbst im vergangenen Jahr Nichtraucherin wurde.

In der Kategorie „Jugendliche“ geht der Preis an Silvia Schröder (17 Jahre) aus Neukloster in Mecklenburg-Vorpommern. Ihr Helfer ist Hans-Jürgen Schröder - ihr nichtrauchender Vater.

Im Internet unter www.rauchfrei2006.de sehen Sie Bilder von der Auslosung und der gestrigen Preisübergabe.

Viele Teilnehmer berichteten uns von ihren Bemühungen um ein rauchfreies Leben. Für die großen Mengen von oft sehr persönlichen Mails möchten wir uns bei allen bedanken! Sie ließen uns an Ihrer Freude über den Erfolg ebenso teilhaben, wie an schwierigen Situationen. Gern bemühten wir uns, passgerechte Lösungen für den Einzelfall zu finden. Über die vielen positiven Rückmeldungen und Lobesworte haben wir uns sehr gefreut; auch Anregungen nahmen wir dankbar entgegen, zum Beispiel die Einrichtung von Teilnehmer-Stammtischen.

Für uns war die Aktion ein voller Erfolg – und wir hoffen, dass auch Sie zukünftig gerne an den Beginn Ihres rauchfreien Lebens zurückdenken werden.

Unsere Kollegen an den Rauchertelefonen beantworten weiterhin jederzeit gern alle Fragen rund um den Rauchstopp.

In 12 Monaten werden wir telefonisch Stichproben zur Rauchfreiheit erheben, um den Langzeit-Erfolg der Aktion zu erfassen. Vielleicht melden wir uns in diesem Zusammenhang bei Ihnen. Wäre es nicht schön, wenn Sie auch dann noch zur Gruppe der Nichtraucher gehören?!?

Wir verabschieden uns von Ihnen mit einem letzten großen Lob für die Teilnahme! Wir wünschen Ihnen ein gelungenes Ein-Monats-Fest, oder zumindest viel festliche Stimmung am heutigen Weltnichtrauchertag!

Herzlichst, Ihr Team Rauchfrei 2006

Motivationstipps am 24.05.2006

Rauchfrei 2006 - Auf der Zielgeraden!

Liebe Nichtraucher!

Seit über drei Wochen sind Sie nun mit Rauchfrei 2006 auf dem Weg zum Sieg! Wir freuen uns mit Ihnen, dass Sie bis heute durchgehalten haben! Sie sind auf der Zielgeraden!

Hätte Sie geglaubt, dass Sie es tatsächlich soweit schaffen werden? Wir beglückwünschen alle, die seit 24 Tagen rauchfrei sind! Gratulation! Sie beweisen Stärke und wenden gute Strategien an. Nach über drei rauchfreien Wochen sind Sie in Ihrem neuen Nichtraucherverhalten schon recht stabil geworden. Positive körperliche Veränderungen werden spürbar. Manche Teilnehmer berichten, dass sie bereits jetzt keinerlei Verlangen nach Zigaretten mehr verspüren. Viele jedoch kämpfen noch mit den Überresten der abklingenden Sucht; Verlangensattacken mit dem Wunsch zu rauchen, führen zu gefährlichen Situationen. Das ist normal, und wird in den nächsten Wochen seltener und schwächer. Durch Ablenkung, Beschäftigung sowie ausreichend Ruhe und Schlaf können Sie dazu beitragen.

Was wir nicht verschweigen wollen: es kann vorkommen, dass im Rauchstopp gerade die Entspannung fehlt, zu der zuvor die Zigarette verhalf. Schlaflosigkeit oder Angstgefühle können die Folge sein. Manchmal treten auch depressive Stimmungsschwankungen auf. Dazu finden Sie Hinweise auf unserer Homepage www.rauchertelefon.de. Generell gilt: Ruhe bewahren, all dies darf jetzt noch so sein.

Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson können helfen. Es lohnt sich, solche Verfahren zu erlernen.

Bitte keinesfalls Nikotinersatzpräparate verwenden, wenn Sie es bislang noch nicht getan haben. Es ist nicht Ihr Körper, der nach Nikotin ruft, sondern lang eingeübtes Rauchverhalten will sich wieder durchsetzen. Lange ging alles gut? Keine Verlangensattacken, keine Entzugserscheinungen? Sie fühlten sich nie besser? Und plötzlich ist alles anders. Die Zigarette lockt mehr als je zuvor. Sie wollen aufgeben: Nein. Solch ein Stimmungsumschwung kann vorkommen. Prüfen Sie, welchen zusätzlichen Belastungen Sie momentan ausgesetzt sind – vielleicht gibt es Unterstützungsmöglichkeiten, die Sie noch nicht nutzen.

Heute möchten wir Sie noch auf ein langfristiges Nichtraucher-Dasein einstimmen, damit Sie auch zukünftig täglich neu Ihren Sieg genießen können. Unabhängig davon, ob Sie einen Geldpreis bei Rauchfrei 2006 gewinnen, und wie leicht oder schwer Ihnen der Rauchstopp im Moment fällt. Ihr Sieg über die Sucht ist Ihr Ziel – vielleicht schon seit langem. Machen Sie sich klar, was Sie gewinnen, wenn Sie weiterhin NichtraucherIn bleiben:

- Ihr Risiko für Herzinfarkte verringert sich.
 - Ihre Kreislaufsituation und Lungenfunktion verbessern sich weiter. In den nächsten Monaten regenerieren die Flimmerhärchen Ihrer Atemwege, d.h. die Atemwegs-eigene Putzkolonne gesundet und „hochmotiviertes Personal“ nimmt die Arbeit auf. Kurzatmigkeit gehört der Vergangenheit an. Auch die verbesserte Kreislaufsituation wird spürbar: Sie werden sich zunehmend wach und frisch fühlen.
 - Ihre Anfälligkeit für Infektionen sinkt.
 - Bis Mai 2007 wird sich Ihr Risiko, eine koronare Herzkrankheit zu bekommen, halbiert haben.
 - Wenn Sie nicht weiterruchen, wird 2011 Ihr Schlaganfallrisiko nur noch halb so groß sein.
- Die Liste umfasst mehr Punkte, als wir Ihnen hier aufzählen können. Es lohnt sich, den Verlangensattacken auch weiterhin zu widerstehen! Genießen Sie die letzten Mai-Tage! Freuen Sie sich an Ihrer zunehmenden Gesundheit, Lebenskraft und nicht zuletzt Kaufkraft! Wir wünschen Ihnen alles Gute und melden uns am Mittwoch wieder.

Ihr Rauchfrei-Team

Motivationstipps am 16.05.2006

Haben Sie sich heute schon gelobt?

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer!

Dieses Mail erreicht Sie nach der erfolgreich bestandenen Halbzeit. Das Team Rauchfrei 2006 freut sich mit Ihnen – Hurra!!!

Haben Sie diesen Halbzeit-Sieg gefeiert? Ein Bergfest begangen, innerlich oder als Fest mit Anderen? Wie planen Sie die Feier Ihres bestandenen rauchfreien Monats am Ende dieser Aktion? Plant jemand für Sie oder mit Ihnen? Ihr(e) Helfer(in) vielleicht?

Ganz speziell wurden wir vermehrt um Tipps für Helfer gebeten. Eine Unterstützungsmöglichkeit ist die Planung eines gemütlichen Festes für das Ende dieses Monats. Wenn die Planung gemeinsam mit Ihrer(m) Nichtraucher(in) durchgeführt wird, kann das sehr motivierend sein.

Eine weitere Helferaufgabe kann darin bestehen, die TeilnehmerInnen vor dem Genuss hochkaloriger Nahrungsmittel zu bewahren, und ihr oder ihm stattdessen gesunde, figurschonende Leckereien zuzubereiten. Eine Vielzahl von Büchern zu diesem Thema ist auf dem Markt.

Und: Bewegung und Essverhalten gehen „Hand-in-Hand“: bei den meisten Menschen führt ausreichende Bewegung zu einer Art körperlicher Zufriedenheit, die von Gelüsten nach Leckerem ablenkt. Dazu muss kein Hochleistungssport betrieben werden – oft reicht ein zügiger Spaziergang. Alle Arten von Sport sind sinnvoll, und die Bewegungsphase sollte mindestens 20 Minuten andauern. Unterstützend ist der Effekt der „Abwesenheit von Verführern“. Gemeint ist, dass keine Süßigkeiten auf den Spaziergang oder zum Sport mitgenommen werden. Der Durst soll hauptsächlich mit Wasser und Tees, oder mit stark verdünnten Säften gelöscht werden. Wir haben diese Zusammenhänge bereits beschrieben – überprüfen Sie doch, ob Sie danach handeln.

Viel Trinken hilft auch gegen das leere Gefühl im Magen und auf der Zunge.

Zu Ihrer Information bezüglich körperlicher Veränderungen im Rauchstopp haben wir heute ausschließlich Positives zu berichten. Wie Sie wissen, verbessern sich Kreislaufsituation und Lungenfunktion nach zwei Wochen.

Das erhöhte Risiko von Rauchern, Augenerkrankung wie Makuladegeneration oder Glaukom zu bekommen, sinkt. Für die so genannte „Makula“, den Fleck des schärfsten Sehens auf der Netzhaut, ist dies nachgewiesen: das Risiko einer Makuladegeneration sinkt durch den Rauchstopp.

Dasselbe gilt für das Krankheitsbild des Glaukoms, auch Grüner Star genannt. Dies ist eine Erkrankung, die erhöhten Augeninnendruck bedeutet und mit einer Vielzahl von Symptomen und von Folgen bis hin zur Erblindung im schlimmsten Fall einhergeht. Die durch den Rauchstopp verbesserte Durchblutungssituation kann bereits nach 2 Wochen zu einer verbesserten Sehfähigkeit führen. Bemerken auch Sie Verbesserungen in der visuellen Wahrnehmung?

Wir wünschen Ihnen weiterhin alles Gute und melden uns wieder am Mittwoch, dem 24. Mai 2006.

Herzliche Grüße

Ihr Team Rauchfrei 2006

Das Beratungstelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung steht Ihnen für Fragen und Auskünfte von Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr sowie von Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr zur Verfügung: Tel. 01805 / 31 31 31 (12 Cent/Min.).

Das Rauchertelefon des Deutschen Krebsforschungszentrums erreichen Sie unter Tel. 06221 / 42 42 00 von Montag bis Freitag von 14 bis 18 Uhr.

Motivationstipps am 12.05.2006

Rauchfrei 2006 - Bergfest in Sicht

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

heute ist Ihr zwölfter rauchfreier Tag! Für viele von Ihnen ist dies seit dem Beginn der Raucherkarriere das erste Mal, dass die 10-Tage-rauchfrei-Marke überschritten wurde.

Gratulation zu dieser weiteren Wegmarke: Herzlichen Glückwunsch allen, die es bis hierher geschafft

Multiplizieren Sie die Anzahl der täglichen Zigaretten, die Sie früher konsumiert haben mit der Zahl 10. Mehr als diese Menge von Zigaretten konnten Sie bis jetzt ungeraucht lassen! So bekommen Sie auch eine Vorstellung von der Anzahl erfolgreich bewältigter Verlangensattacken. Was könnte einem erfolgreich rauchfrei überstandenen Monat Mai noch im Wege stehen, angesichts eines solchen Leistungsnachweises? Wer gar kein Rauchverlangen oder andere Entzugssymptome verspürt – nur die Ruhe. Auch das kommt gar nicht so selten vor.

Genießen Sie alle den heutigen Frühlingstag ruhig schon als Siegerinnen und Sieger. Im sonnigen Heidelberger Klima freuen wir uns mit Ihnen.

Viele Exraucher bemerken bereits körperliche Veränderungen. Über die anregende Wirkung des Duftes blühender Bäume und Sträucher berichten diejenigen, die diese Erfahrung schon lange nicht mehr kennen. Wunderbar! Sind Verbesserungen des Geruchs- und Geschmackssinns auch bei Ihnen zu bemerken?

In einzelnen Fällen kann es bei frischen Nichtrauchern in diesem Zusammenhang zu Heuschnupfensymptomen kommen, die als besonders stark empfunden werden. Es muss nicht. Falls dies aber für Sie auch zutrifft, lassen Sie sich davon nicht entmutigen!

Eine mögliche Erklärung dafür ist, dass der vermehrte Stress durch Heuschnupfen-Symptome bisher rauchend bewältigt wurde. Sie hingegen üben gerade gesündere Methoden der Stressbewältigung ein. Eine andere Erklärung ist, dass sich die Flimmerhärchen Ihres Atemtraktes und die Schleimhäute in den Nebenhöhlen regenerieren und so in der Folge bei Allergikern eben auch allergische Reaktionen vermehrt auftreten können. Das kann sich zwar ungut anfühlen, ist aber ein Nachweis von Geweberegeneration. Sie gesunden!

Ein Lungenfacharzt und Allergologe erklärt, dass Heuschnupfensymptomatik, auch bei frischen Nichtrauchern, maßgeblich von den aktuell in der Umgebungsluft befindlichen Pollensorten abhängt. Allen, die außer mit dem Rauchstopp auch mit Heuschnupfen kämpfen, große Anerkennung für ihr Durchhaltevermögen!

Am 16. Mai melden wir uns wieder bei Ihnen – bis dahin ist die Halbzeit geschafft, und Sie sind im statistisch weniger rückfallgefährdeten „Über-zwei-Wochen-Bereich“.

Bericht vom Rauchfrei-Team:

Vielen Dank für die vielen Zuschriften. Uns ist es eine Freude zu lesen, wie Ihre Helfer an Ihrer Seite stehen, wie Sie das Laufen und Walken für sich neu entdecken oder wie Sie Ihre Wohnungen renovieren - Lebensfreude pur. Vielen Dank auch jenen, die trotz trauriger Erlebnisse Ihr Ziel „nicht zu rauchen“ fest verfolgen.

Immer mehr Interessenten möchten ihre guten und schlechten Erfahrungen auf dem Weg ins rauchfreie Leben teilen: Bitte mailen Sie uns Treffpunkt und Termin für den Stammtisch in Ihrer Stadt. So schnell wie möglich werden die Daten im Internet unter www.rauchfrei2006.de veröffentlicht. Die Termine und Treffpunkte finden Sie im Internet unter <http://www.rauchfrei2006.de/index.php?pageID=93>. „Zwei Jahre geschafft.... Danke“ kam vor wenigen Tagen eine Mail aus Wedel von einer Teilnehmerin der letzten Aktion im Jahr 2004. Wir freuen uns schon jetzt auf Ihre Post im Jahr 2008!

Alles Gute!

Ihr Team Rauchfrei 2006

Motivationstipps am 09.05.2006

Rauchfrei 2006 - Tipps in Woche 2

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

herzlichen Glückwunsch zu Ihrem vierten rauchfreien Tag!

- Wussten Sie, dass bereits ab jetzt, Ihr Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, schon leicht zurück geht?

- Ihre Nervenenden haben bereits mit der Regeneration begonnen. Geruchs- und Geschmacksorgane verfeinern sich. Sie können wieder besser riechen und schmecken. Also noch ein Grund mehr, dran zu bleiben!

- Viele frische Nichtraucher verspüren in dieser Zeit einen wahren Energieschub. Nutzen Sie diese Power und genießen Sie die ersten sonnigen Tage des Jahres an der frischen Luft.

- Möglicherweise fühlen sich in diesen Tagen aber auch matt oder sogar niedergeschlagen. Manche Teilnehmer berichten, dass sie regelrecht traurig sind. Sie nehmen Signale Ihres Körpers jetzt direkter und deutlicher wahr. Dazu gehört auch das Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung. Gehen Sie zu Bett, wenn Sie müde sind und ruhen Sie sich aus. Geben Sie Ihrem Körper, was er braucht.

- Menschen mit einer höheren Zigarettenabhängigkeit berichten von häufigeren und zum Teil auch stärkeren Entzugsbeschwerden im Laufe Ihres Rauchausstiegs als andere frische Nichtraucherinnen und Nichtraucher. Ein Grund dafür ist der umfangreiche Entgiftungsprozess, den Sie durch Ihren Rauchausstieg eingeleitet haben. Aber für Sie wie für alle anderen Nichtraucher gilt auch: Diese Erscheinungen sind vorübergehend und treten immer seltener auf.

Aber noch einmal - Herzlichen Glückwunsch! Sie haben eine ganze Arbeitswoche nikotinfrei gelebt! Jetzt liegt ein sonniges Wochenende vor Ihnen, das Sie hoffentlich gut mit Aktivitäten verplant haben. Das schöne Wetter lädt zu Bewegung ein. Ihre Kurzatmigkeit ist geringer geworden, so dass Sie mit viel mehr Freude sportliche Aktivitäten genießen werden. Genießen Sie dieses Stück neu gewonnene Lebensqualität und Gesundheit in vollen Zügen! Tanken Sie viel frische Luft! Das gesparte Geld können Sie an diesem Wochenende schon für die Erfüllung eines kleinen Wunsches ausgeben oder eben weiter sparen für einen größeren Wunsch.

Bericht vom Rauchfrei-Team:

- Viele Teilnehmer haben uns geschrieben. Herzlichen Dank dafür. Viele dieser Beiträge finden Sie bei uns im Internet auf www.rauchfrei2006.de unter „2006 – Ich mache mit“. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns weiterhin von Ihrem Ausstieg berichten.

- Gemeinsam aufhören geht besser: Ihre Anregungen für Stammtische für die Teilnehmer von „Rauchfrei 2006“ stehen seit Dienstag im Internet. Konkrete Vorschläge für ein Treffen gibt es in Wiesbaden, Gaggenau, Kaufbeuren, Darmstadt, Hannover, Oldenburg, Mannheim, Ludwigshafen, Gunzenhausen, Reichenau, Dresden, Bonn, Mainz, Hamburg-Barmbek, Heidelberg, Mülheim-Ruhr. Oft fehlen noch Tag und Zeit, aber die werden demnächst unter www.rauchfrei2006.de nachgetragen. Schauen Sie doch mal vorbei. Für Berlin-Tegel, Minden, Hamm, Bad Urach, Kulmbach, Hamburg (verschiedene Stadtteile), Leipzig werden noch Mitstreiter und Vorschläge für den Treffpunkt gesucht.

- Wenn auch Sie Lust haben, sich mit Teilnehmern zu treffen, dann mailen Sie uns bitte 1. in welchem Ort, 2. in welchem Lokal und 3. wann der Stammtisch stattfinden soll. Bitte sagen Sie uns auch, ob wir Ihre Mailadresse zur Abstimmung des Treffens und zum Austausch untereinander an andere Interessenten in Ihrer Stadt weiterreichen dürfen.

Den nächsten Newsletter versenden wir am 9. Mai 2006.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und weiterhin viel Erfolg!

Ihr Team Rauchfrei 2006

Motivationstipps am 04.05.2006

Rauchfrei 2006 - Tipps an Ihrem vierten rauchfreien Tag!

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

herzlichen Glückwunsch zu Ihrem vierten rauchfreien Tag!

- Wussten Sie, dass bereits ab jetzt, Ihr Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, schon leicht zurück geht?

- Ihre Nervenenden haben bereits mit der Regeneration begonnen. Geruchs- und Geschmacksorgane verfeinern sich. Sie können wieder besser riechen und schmecken. Also noch ein Grund mehr, dran zu bleiben!

- Viele frische Nichtraucher verspüren in dieser Zeit einen wahren Energieschub. Nutzen Sie diese Power und genießen Sie die ersten sonnigen Tage des Jahres an der frischen Luft.

- Möglicherweise fühlen sich in diesen Tagen aber auch matt oder sogar niedergeschlagen. Manche Teilnehmer berichten, dass sie regelrecht traurig sind. Sie nehmen Signale Ihres Körpers jetzt direkter und deutlicher wahr. Dazu gehört auch das Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung. Gehen Sie zu Bett, wenn Sie müde sind und ruhen Sie sich aus. Geben Sie Ihrem Körper, was er braucht.

- Menschen mit einer höheren Zigarettenabhängigkeit berichten von häufigeren und zum Teil auch stärkeren Entzugsbeschwerden im Laufe Ihres Rauchausstiegs als andere frische Nichtraucherinnen und Nichtraucher. Ein Grund dafür ist der umfangreiche Entgiftungsprozess, den Sie durch Ihren Rauchausstieg eingeleitet haben. Aber für Sie wie für alle anderen Nichtraucher gilt auch: Diese Erscheinungen sind vorübergehend und treten immer seltener auf.

Aber noch einmal - Herzlichen Glückwunsch! Sie haben eine ganze Arbeitswoche nikotinfrei gelebt! Jetzt liegt ein sonniges Wochenende vor Ihnen, das Sie hoffentlich gut mit Aktivitäten verplant haben. Das schöne Wetter lädt zu Bewegung ein. Ihre Kurzatmigkeit ist geringer geworden, so dass Sie mit viel mehr Freude sportliche Aktivitäten genießen werden. Genießen Sie dieses Stück neu gewonnene Lebensqualität und Gesundheit in vollen Zügen! Tanken Sie viel frische Luft! Das gesparte Geld können Sie an diesem Wochenende schon für die Erfüllung eines kleinen Wunsches ausgeben oder eben weiter sparen für einen größeren Wunsch.

Bericht vom Rauchfrei-Team:

- Viele Teilnehmer haben uns geschrieben. Herzlichen Dank dafür. Viele dieser Beiträge finden Sie bei uns im Internet auf www.rauchfrei2006.de unter „2006 – Ich mache mit“. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns weiterhin von Ihrem Ausstieg berichten.

- Gemeinsam aufhören geht besser: Ihre Anregungen für Stammtische für die Teilnehmer von „Rauchfrei 2006“ stehen seit Dienstag im Internet. Konkrete Vorschläge für ein Treffen gibt es in Wiesbaden, Gaggenau, Kaufbeuren, Darmstadt, Hannover, Oldenburg, Mannheim, Ludwigshafen, Gunzenhausen, Reichenau, Dresden, Bonn, Mainz, Hamburg-Barmbek, Heidelberg, Mülheim-Ruhr. Oft fehlen noch Tag und Zeit, aber die werden demnächst unter www.rauchfrei2006.de nachgetragen. Schauen Sie doch mal vorbei. Für Berlin-Tegel, Minden, Hamm, Bad Urach, Kulmbach, Hamburg (verschiedene Stadtteile), Leipzig werden noch Mitstreiter und Vorschläge für den Treffpunkt gesucht.

- Wenn auch Sie Lust haben, sich mit Teilnehmern zu treffen, dann mailen Sie uns bitte 1. in welchem Ort, 2. in welchem Lokal und 3. wann der Stammtisch stattfinden soll. Bitte sagen Sie uns auch, ob wir Ihre Mailadresse zur Abstimmung des Treffens und zum Austausch untereinander an andere Interessenten in Ihrer Stadt weiterreichen dürfen.

Den nächsten Newsletter versenden wir am 9. Mai 2006.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und weiterhin viel Erfolg!

Ihr Team Rauchfrei 2006

Motivationstipps vor dem Start vom 28. April 2006

Noch 3 Tage bis zum Start Ihrer rauchfreien Zeit!

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

in drei Tagen starten Sie in ein rauchfreies Leben - ob auf Zeit oder für immer entscheiden Sie. Wichtig ist, dass Sie Ihre Gründe für den Ausstieg kennen und sich diese im Falle einer Suchtattacke ins Gedächtnis rufen. Wenn es eng werden sollte, dann überlegen Sie, ob Sie nicht lieber die Experten an den Beratungstelefonen anrufen anstatt zum nächsten Automaten zu laufen.

Um Ihre Erfolgchancen zu vergrößern, haben wir wieder ein paar Tipps für Sie zusammengestellt:

- Vernichten Sie am Abend des 30. April alle Rauchutensilien, die sich in Ihrer Umgebung befinden. Überlegen Sie genau, wo sich noch eine "zufällige Zigarette" verstecken könnte und räumen Sie auch diese Orte leer. Aschenbecher sollten Sie auf jedem Fall außer Sichtweite stellen. Am besten ist es natürlich, wenn Sie diese feierlich dem Restmüll zuführen. - Wenn Sie Lust haben, dann schreiben Sie einen Abschiedsbrief an eine lang gehegte Gewohnheit/Sucht.
- Starten Sie in den 1. Mai mit einem Genussfrühstück an einem anderen Ort als üblich. Vielleicht entschließen Sie sich, ein anderes Getränk zu wählen als den gewohnten Morgenkaffee. Diese Änderungen erinnern Sie daran, dass Neues auf Sie wartet, und lösen Sie aus den eingefahrenen Gewohnheitsbahnen.
- Wenn Sie danach rauchfrei Ihr Tagesprogramm beginnen, ist der erste Schritt geschafft! Machen Sie sich diesen ersten Erfolg bewusst.
- Viele Teilnehmer haben uns geschrieben, dass sie am 1. Mai einen Ausflug mit Freunden oder der Familie machen. Wenn das auch Ihr Plan ist, verkünden Sie allen Anwesenden, dass heute Ihr erster rauchfreier Tag ist und genießen Sie das Lob.
Wenn Sie den Tag alleine verbringen, dann rufen Sie Freunde und Bekannte an.
- Wenn Sie Verlangen nach einer Zigarette verspüren, dann machen Sie sich bewusst, dass dieses Verlangen nach ein paar Minuten vorbei ist und lenken Sie sich ab. Verzichten Sie jedes Mal aufs Neue auf eine Zigarette, denn der Gedanke an "nie mehr Rauchen" kann im Ernstfall abschreckend sein.
- Trinken Sie viel, knabbern Sie Obst, Salzstangen oder rohes Gemüse. Aber auch zuckerfreie Bonbons und Kaugummis sollten nicht im Sortiment fehlen.
- Manche Teilnehmer von "Rauchfrei 2004" haben sich jeden Abend nach einem rauchfreien Tag hingesetzt und Tagebuch geschrieben. Stellen Sie sich vor, wie es sein wird, wenn Sie dieses Tagebuch in 10 Jahren lesen!

Bericht vom Rauchfrei-Team:

- Wir haben hunderte E-Mails bekommen und auch gerne beantwortet. Besonders häufig wurde nach dem Urintest gefragt. Den Urintest müssen nur die Gewinner machen!
- Viele Teilnehmer haben uns geschrieben, warum sie aufhören und was sie für ihren ersten rauchfreien Tag geplant haben. Einige dieser Mails haben wir unter www.rauchfrei2006.de ins Internet gestellt - auch einige Fotos sind dabei. Schauen Sie doch ab und zu vorbei. Unsere Rubrik "2006 - Ich mache mit" werden wir ab sofort täglich erweitern.
- Schreiben auch Sie uns, wie bei Ihnen der Ausstieg läuft. Wir freuen uns über jede Mail. Die interessantesten Tipps zum Durchhalten stellen wir ins Internet.
- Gemeinsam aufhören geht besser: Möchten Sie sich mit anderen Teilnehmern in Ihrer Stadt treffen? Dann sagen Sie uns wo und wann. Wir veröffentlichen die "Stammtische" auf unserer Homepage und informieren die Teilnehmer Ihrer Stadt per Mail.

Den nächsten Newsletter versenden wir am Donnerstag, dem 4. April. Wir freuen uns jetzt schon, Sie mit Teilnehmer-News, Tipps zum Ausstieg und Neuigkeiten aus dem Rauchfrei2006-Büro zu versorgen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und viel Erfolg! Ihr Team Rauchfrei 2006

Motivationstipps vor dem Start vom 25. April 2006

Rauchfrei 2006 - Der Countdown läuft

Liebe werdende Nichtraucherin, lieber werdender Nichtraucher,

willkommen bei "Rauchfrei 2006"!

Am 1. Mai geht es los - Ihr erster rauchfreier Tag. Mit Ihnen starten weltweit ca. 1 Million Teilnehmer in 89 Ländern in ein rauchfreies Leben. Deutschland ist zum 4. Mal dabei. Aus den vergangenen Aktionen wissen wir, dass 80% der Teilnehmer es schaffen, im Mai vier Wochen rauchfrei zu sein. Welch ein Ansporn auch für Sie!

Um Ihre Erfolgchancen zu vergrößern, hier ein paar Tipps für Sie:

- Stellen Sie einen Plan für den Feiertag auf: Welche angenehmen Aktivitäten lenken Sie vom Rauchverlangen ab?
- Erstellen Sie Ihre persönliche Motivationsliste. Zählen Sie die Vorteile auf, die Ihnen ein rauchfreies Leben bietet und werfen Sie einen Blick darauf, wenn Sie Verlangen nach einer Zigarette haben. Das Rauchverlangen vergeht, egal ob Sie rauchen oder nicht!
- Sorgen Sie rechtzeitig für einen Vorrat an Obst und Gemüse. Alles, was Ihnen in rohem Zustand schmeckt
- an den ersten rauchfreien Tagen sollten Sie reichlich davon knabbern. Das ist gesund und beschäftigt Ihren Mund. Wenn Sie Salziges mögen, wählen Sie Salzstangen statt Chips, so sparen Sie Kalorien. Zuckerfreie Kaugummis, Bonbons etc. sollten nicht fehlen.
- Ein Getränkevorrat wird Ihnen im Rauchstopp ebenfalls helfen: statt eine Zigarette zum Mund zu führen, werden Sie eine Tasse oder ein Glas ansetzen. Achten Sie beim Kauf darauf, Getränke zu wählen, die Ihre Figur nicht belasten. Säfte schmecken auch verdünnt. Haben Sie einen Vorrat an Kräuter- oder Früchteteesorten?
- Überlegen Sie sich im Voraus, womit Sie sich für das Durchhalten der rauchfreien Tage belohnen möchten. Oder übernimmt der Helfer das Belohnen? Sprechen Sie sich ab! Geplante, regelmäßige Belohnungen werden helfen, Sie zu motivieren. Richtig professionell wirkt ein "Verstärkerplan", in dem Sie festlegen, in welchen Abständen Sie sich womit belohnen (lassen) möchten.
- Bestellen Sie sich kostenlos ein rauchfrei-Startpaket bei der BZgA.

Weitere Tipps finden Sie auf der Homepage. Das Beratungstelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung steht Ihnen für Fragen und Auskünfte von Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr sowie von Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr zur Verfügung: 01805 / 31 31 31 (12 Cent/Min.). Das Rauchertelefon des Deutschen Krebsforschungszentrums erreichen Sie unter 06221 / 42 42 00 von Montag bis Freitag von 14 bis 18 Uhr.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Planung und melden uns kurz vor dem Start wieder bei Ihnen!

Ihr "Rauchfrei 2006"-Team

Autorenverzeichnis (in alphabetischer Reihenfolge)

Annett Kosche
Deutsches Krebsforschungszentrum,
Heidelberg
e-mail: a.kosche@dkfz.de

Dr. Martina Pötschke-Langer
Deutsches Krebsforschungszentrum,
Heidelberg
e-mail: m.poetschke-langer@dkfz.de

Susanne Schunk
Deutsches Krebsforschungszentrum,
Heidelberg
e-mail: s.schunk@dkfz.de

