

Gemeinsame Pressemitteilung

Rauchfrei ins neue Jahr!

BZgA und DKFZ motivieren zum Rauchstopp und informieren zu wohnortnahen Entwöhnungsprogrammen

Köln/Heidelberg, 09. Dezember 2021. Rauchfrei ins neue Jahr zu starten ist für viele Raucherinnen und Raucher ein wichtiger Vorsatz zum Jahreswechsel. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) unterstützen Aufhörwillige mit ihrer Datenbank zur Tabakentwöhnung. Unter www.anbieter-raucherberatung.de finden sie für den Rauchstopp-Vorsatz zum Jahreswechsel Kontakte zu Entwöhnungsprogrammen in Wohnortnähe, die von qualifizierten Expertinnen und Experten durchgeführt werden.

Es gibt viele gute Gründe für einen Rauchstopp: Rauchen ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko. An den Folgen des Rauchens sterben in Deutschland jährlich mehr als 127.000 Menschen. Zu den Erkrankungen, die durch das Rauchen hervorgerufen werden, gehören Herz-Kreislauferkrankungen, Krebserkrankungen und COPD, die chronisch obstruktive Lungenerkrankung. Rauchen verursacht mindestens zwölf verschiedene Krebsarten und ist die Hauptursache für Lungenkrebs. Zudem ist Rauchen mit einem erhöhten Risiko für einen schweren Verlauf einer COVID-19-Erkrankung verbunden. Ein Rauchstopp senkt diese Risiken drastisch: Bereits ein Jahr nach der letzten Zigarette hat sich das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen halbiert und zehn Jahre nach einem Rauchstopp ist das Lungenkrebsrisiko nur noch halb so hoch wie das von Rauchenden.

Michaela Goecke, Leiterin des Referats für Suchtprävention in der BZgA, erklärt: „Die Entscheidung zum Rauchstopp ist immer die richtige Entscheidung. Bis sich die ersten spürbaren Verbesserungen bemerkbar machen, dauert es nicht lange: Schon nach wenigen Wochen und Monaten fällt das Luftholen leichter und Kurzatmigkeit und mögliche Hustenanfälle lassen nach. Nach 15 Jahren entspricht das Risiko für eine koronare Herzkrankheit ungefähr dem von Nichtrauchern. Ein Rauchstopp kann das Leben bis zu zehn Jahre verlängern und senkt auch im höheren Alter das Risiko, zu sterben. Rauchfrei ins neue Jahr zu starten, lohnt sich also für jede und jeden!“

Dr. Katrin Schaller, kommissarische Leiterin der Stabsstelle Krebsprävention des DKFZ, betont: „Die meisten Raucherinnen und Raucher versuchen den Rauchstopp ohne Hilfe, dabei kann professionelle Unterstützung den Erfolg deutlich erhöhen. Insbesondere Raucherinnen und Raucher, die erfolglose Rauchstoppversuche hinter sich haben, sollten sich nicht entmutigen lassen und beim nächsten Rauchstoppversuch Unterstützung in

>> Seite 2

Anspruch nehmen. Anbieter wirksamer Entwöhnungskurse vor Ort sind in der Datenbank unter www.anbieter-raucherberatung.de zu finden.“

Übersicht der kostenfreien und qualitätsgesicherten Unterstützungsangebote der BZgA für aufhörwillige Raucherinnen und Raucher:

- Online-Ausstiegsprogramm: Infos und Tipps zum Thema Rauchen/Nichtrauchen mit Forum, Chat, unterstützender täglicher E-Mail und persönlichen rauchfrei-Lotsinnen und Lotsen unter: www.rauchfrei-info.de
- Telefonische Beratung zur Raucherentwöhnung unter der kostenlosen Rufnummer 0 800 8 31 31 31 täglich erreichbar, montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr
- START-Paket zum Nichtrauchen mit der Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei“, einem „Kalender für die ersten 100 Tage“, einem Stressball und anderen hilfreichen kostenlosen Materialien. Bestellung per E-Mail unter: bestellung@bzga.de

Das DKFZ und die BZgA beteiligen sich mit ihren Rauchstopp-Angeboten an der Bundesinitiative "Rauchfrei leben – Deine Chance". Weitere Informationen unter www.nutzedeinechance.de

Studiendaten zum Rauchverhalten:

BZgA-Studie zum Rauchverhalten der 12- bis 25-Jährigen in Deutschland „Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2019“ unter: www.bzga.de/forschung/studien/abgeschlossene-studien/studien-ab-1997/suchtpraevention/die-drogenaffinitaet-jugendlicher-in-der-bundesrepublik-deutschland-2019/

Das DKFZ informiert zum Tabakkonsum im „Tabakatlas Deutschland 2020“ unter: www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/sonstVeroeffentlichungen/Tabakatlas-Deutschland-2020_dp.pdf