

### Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hilft beim Rauchstopp

Immer mehr Deutsche hören mit dem Rauchen auf und genießen die gesundheitlichen Vorzüge des Nichtrauchens. Auch bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen geht der Raucheranteil zurück. Zwar greift noch immer etwa jeder Dritte 12- bis 25-Jährige zur Zigarette, doch die Tendenz ist fallend. Insbesondere bei den Minderjährigen liegt Nichtrauchen im Trend: Zwischen 2001 und 2008 hat sich der Anteil der Rauchenden bei den 12- bis 17-Jährigen nahezu halbiert und liegt heute bei 15 Prozent. Mit Blick auf den bevorstehenden Jahreswechsel stellt sich für viele Raucherinnen und Raucher die Frage, ob sie das neue Jahr zum Anlass nehmen sollen, um ebenfalls Nichtraucher zu werden.

„Silvester ist eine von vielen guten Gelegenheiten zum Rauchstopp. Ich kann nur jeden dazu ermutigen, diesen Schritt zu tun“, erklärt **Prof. Dr. Elisabeth Pott**, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). „Allerdings sollte der Rauchausstieg sorgfältig vorbereitet werden. Dazu gehört etwa, alle Rauchutensilien konsequent zu vernichten. Zudem sollten sich aufhörwillige Raucherinnen und Raucher nicht scheuen, Rat und Hilfe bei der BZgA zu suchen. Denn professionelle Unterstützung und eine sorgfältige Planung erhöhen die Chancen für einen erfolgreichen Rauchausstieg deutlich.“

Mit zahlreichen Angeboten unterstützt die BZgA im Rahmen ihrer ‚rauchfrei‘-Kampagne Menschen darin, ihre Tabakabhängigkeit zu überwinden. So bietet etwa das **Beratungstelefon** zum Rauchverzicht unter der Telefon-Nummer **0180 5 - 31 31 31** (kostenpflichtig - 0,14 €/Min a.d Festnetz, andere Mobilfunkpreise möglich) individuelle Hilfe an. Auf der Internetseite [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) finden Aufhörwillige zudem umfangreiche Informationen zum Thema Nichtrauchen und vor allem ein interaktives Ausstiegsprogramm. Dieses kann bequem von zu Hause genutzt werden und begleitet Raucherinnen und Raucher über einen Zeitraum von bis zu vier Wochen auf ihrem Weg in die Rauchfreiheit. Mit dem **START-Paket zum Nichtrauchen** stellt die BZgA darüber hinaus ein Selbsthilfeprogramm mit Informationsbroschüren und einem Kalender für die ersten 100 Tage zur Verfügung.

Neben den individuellen Angeboten zum Rauchausstieg besteht die Möglichkeit, im Rahmen von Gruppenkursen mit dem Rauchen aufzuhören. Ein solcher Kurs ist das „Rauchfrei Programm“, das mit Unterstützung der BZgA vom Institut für Therapieforschung in München entwickelt wurde. In den Kursen wird nicht nur die Motivation zum Rauchstopp gestärkt, sondern die Teilnehmenden werden auch nach dem Rauchstopp unterstützt, den Alltag langfristig rauchfrei zu bewältigen. Über die Internetseite [www.rauchfrei-programm.de](http://www.rauchfrei-programm.de) können Termine und Orte der Gruppenkurse abgefragt werden.

Das START-Paket sowie weitere Materialien zum Thema Nichtrauchen können unter [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) eingesehen und kostenlos unter folgender Adresse bestellt werden: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln, Fax: 0221-8992257, E-mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de), [www.bzga.de/?id=medien&sid=77](http://www.bzga.de/?id=medien&sid=77)