



Gemeinsame Pressemitteilung

18. Dezember 2023

Seite 1 von 2

Rauchfrei in das neue Jahr starten! Die BZgA unterstützt beim Rauchstopp

Rauchfrei in das neue Jahr starten – das ist für viele Raucherinnen und Raucher ihr wichtigster Vorsatz zum Jahreswechsel. Damit vielen der Rauchausstieg dauerhaft gelingt, motivieren der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für den Rauchstopp und informieren zu Unterstützungsangeboten.

Jährlich sterben in Deutschland über 127.000 Menschen an den Folgen ihres Tabakkonsums. Damit ist Rauchen der wichtigste beeinflussbare Risikofaktor für chronische, nicht übertragbare Krankheiten wie Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aktuell raucht etwa ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland.

Burkhard Blienert, Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen: „Um mit dem Rauchen aufzuhören, ist immer der richtige Zeitpunkt. Rauchen ist und bleibt das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko und Aufhören lohnt sich immer. Viele Raucherinnen und Raucher wollen den Ausstieg ja auch, schaffen ihn jedoch nicht aus eigener Kraft. Nikotin ist einfach ein extrem harter Suchtstoff. Meine klare Empfehlung: Lassen Sie sich helfen, sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Krankenkasse an. Nutzen Sie die exzellenten Angebote der BZgA. Mit der richtigen Unterstützung wird der Rauchausstieg viel einfacher. Für 2024 wünsche ich mir, dass es uns gelingt, noch mehr Unterstützung für Rauchende zu organisieren. Da sind alle gefragt: Krankenkassen, Ärzteschaft, Krankenhäuser, Politik. Und wir müssen alles daran setzen, Menschen, vor allem Jugendliche, noch besser vor dem Rauchen zu schützen. Dafür müssen bestehende Lücken in der Werberegulierung geschlossen werden. Marketing am Verkaufsort, die kostenlose Abgabe der Tabakerhitzer und E-Zigaretten, die Kinowerbung und das Sponsoring von Festivals durch die Nikotinwirtschaft müssen ein Ende haben.“

Dr. Johannes Nießen, Errichtungsbeauftragter des Bundesinstituts für Prävention und Aufklärung in der Medizin (BIPAM) und Kommissarischer Leiter der BZgA: „Nutzen Sie den Jahreswechsel, um mit dem Rauchen aufzuhören und gesünder zu leben. Der Rauchstopp lohnt sich – und zwar in jedem Alter! Rauchfrei sein verbessert die Lungenfunktion nach und nach. Und mit dem Rauchstopp sinkt das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall und für verschiedene Krebserkrankungen stetig. Lassen Sie sich helfen beim Rauchausstieg, zum Beispiel mit der kostenfreien telefonischen Beratung der BZgA. Das steigert Ihre Erfolgsaussichten!“

Die BZgA unterstützt den Rauchausstieg mit vielfältigen Angeboten. Der Rauchstopp gelingt leichter, wenn man ihn gemeinsam mit anderen Menschen angeht. Im rauchfrei-Forum der

BZgA unter www.rauchfrei-info.de finden zukünftige Nichtraucher Gleichgesinnte, die ebenfalls gerade mit dem Rauchen aufhören oder diesen Schritt bereits hinter sich haben. Auch ehrenamtliche rauchfrei-Lotsen und rauchfrei-Lotsinnen unterstützen Aufhörwillige. Die ehemaligen Raucherinnen und Raucher begleiten online beim Rauchstopp.

Übersicht der BZgA-Unterstützungsangebote für den Rauchstopp:

- **Online-Ausstiegsprogramm:** Infos und Tipps rund um die Themen Rauchen und Nichtrauchen mit Forum, Chat, unterstützender täglicher E-Mail und persönlichen rauchfrei-Lotsinnen und Lotsen unter: www.rauchfrei-info.de
- **Telefonische Beratung zur Rauchentwöhnung:** Kostenlose Rufnummer 0 800 8 31 31 31 – erreichbar montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr
- **Kostenfrei bestellbare Informationsbroschüren:** „Ja, ich werde rauchfrei“ oder „Rauchfrei in der Schwangerschaft und nach der Geburt“. Die Broschüren können bestellt oder direkt heruntergeladen werden im BZgA-Shop unter: <https://shop.bzga.de>
- **rauchfrei-Instagram-Kanal:** BZgA-Infos und alltagsnahe, praktische Tipps, damit aus guten Vorsätzen ein dauerhafter Rauchstopp wird:
www.instagram.com/rauchfrei_info

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: <https://shop.bzga.de>

Fax: 0221/8992257

E-Mail: bestellung@bzga.de

Kontakt:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

K 1 – Presse und Öffentlichkeitsarbeit, übergreifende Kommunikation

Maarweg 149-161

50825 Köln

pressestelle@bzga.de

www.bzga.de

www.twitter.com/bzga_de

www.facebook.com/bzga.de

<https://social.bund.de/@bzga>

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen

Friedrichstraße 108

10117 Berlin

presse-drogenbeauftragter@bmg.bund.de

www.bundesdrogenbeauftragter.de