

## Rauchfrei 2012

### **Den Rauchstopp intensiv vorbereiten**

Köln (29. Dezember 2011) - Ab dem 1. Januar 2012 wird Rauchen in Deutschland erneut teurer - für viele Menschen ein Grund, die Zigarette endgültig auszudrücken. Wer sich dabei gut auf den Rauchstopp vorbereitet, hat größere Chancen die Nikotin-Sucht dauerhaft zu überwinden. Entscheidend für den erfolgreichen Tabakausstieg ist die Änderung des eigenen Verhaltens.

Zum bevorstehenden Jahreswechsel erklärt Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): „Silvester ist eine von vielen guten Gelegenheiten zum Rauchstopp. Allerdings sollte der Rauchausstieg sorgfältig vorbereitet werden.“ Dazu legt man einen bestimmten Tag in der nahen Zukunft fest, ab dem das Rauchen tatsächlich tabu ist. Auf diesen Stopp-Tag sollte man sich intensiv vorbereiten, indem man beispielsweise das eigene Rauchverhalten beobachtet oder ein Rauchtagebuch führt. So kann man sich die Situationen

bewusst machen, in denen das Rauchverlangen besonders groß ist. Ab dem Stopp-Tag gilt es, diese kritischen Situationen mit Ersatzstrategien zu bewältigen. "Wer etwa häufig nach dem Essen geraucht hat, kann stattdessen zum Beispiel zum Kaugummi greifen oder spazieren gehen. Darüber hinaus sollte man alle Rauchutensilien konsequent vernichten."

Wer mit dem Rauchen Schluss machen will und dabei Unterstützung benötigt, sollte Methoden nutzen, deren Wirksamkeit durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt ist. Hierzu zählen etwa verhaltenstherapeutische Gruppenkurse, Online-Ausstiegsprogramme oder Telefonberatungen.

Die BZgA stellt im Rahmen ihrer "rauchfrei"-Kampagne verschiedene Ausstiegshilfen zur Verfügung, die sich bewährt haben:

- die Telefonische Beratung unter der Rufnummer (01805)

31 31 31 (14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 42 Cent/Min.) mit der Möglichkeit, bis zu fünfmal kostenfrei zurückgerufen zu werden;

- das kostenfreie individuelle Online-Ausstiegsprogramm mit Informationen, Tipps und täglicher E-Mail-Begleitung ( <http://www.rauchfrei-info.de> );

- der Gruppenkurs "Rauchfrei Programm"; In dem Kurs wird der Rauchstopp ausführlich vorbereitet. Außerdem werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei unterstützt, ihren Alltag langfristig rauchfrei zu gestalten. Termine und Orte der deutschlandweit angebotenen Kurse können unter <http://www.rauchfrei-programm.de> abgefragt werden.

- das START-Paket zum Nichtrauchen mit der Broschüre

"Ja, ich werde rauchfrei", einem "Kalender für die ersten 100 Tage" und einem Stressball und anderen hilfreichen Materialien. Das START-Paket kann kostenlos unter folgender Adresse bestellt werden: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln, Fax: 0221-8992257, e-mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

Weitere Informationen rund um das Thema Rauchstopp unter <http://www.rauchfrei-info.de>

---

*Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 29.12.2011 (tB).*