

## Rauchfrei 2012

# Den Rauchstopp intensiv vorbereiten

Wien 09. Dezember 2011 - Ab dem 1. Januar 2012 wird Rauchen in Deutschland erneut teuer - für viele Menschen ein Grund, die Zigarette endgültig abzulegen. Wer sich dabei gut auf den Rauchstopp vorbereitet, hat größere Chancen die Nikotin-Zucht dauerhaft zu überwinden. Entscheidend für den erfolgreichen Tabakausstieg ist die Änderung des eigenen Verhaltens.

Zum bevorstehenden Jahreswechsel erklärt Prof. Dr. Klaus-Joel Pöhl, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): "Rauchfrei ist eine von vielen guten Möglichkeiten zum Rauchstopp. Allerdings sollte der Rauchausstieg sorgfältig vorbereitet werden." Dazu legt man einen bestimmten Tag in der letzten Zigarette fest, ab dem das Rauchen tatsächlich über ist. Auf diesen Stopp-Tag sollte man sich intensiv vorbereiten, indem man beispielsweise das eigene Rauchverhalten überdenkt oder ein Rauchstopp-Tagebuch führt, um sich die Situationen bewusst zu machen, in denen das Rauchverhalten besonders groß ist. Ab dem Stopp-Tag gilt es, diese kritischen Situationen mit Bewältigungsregeln zu bewältigen. "Man muss bereit sein, den Ausstieg zum Zeitpunkt des Rauchens zu überdenken und zu planen, sodass dieses Risiko von allen Rauchstopp-Teilnehmern kontrolliert werden kann."

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

Die BZgA stellt in Rahmen ihrer "Rauchfrei"-Kampagne verschiedene Anlaufstellen zur Verfügung, die sich bewährt haben:

- die Telefonische Beratung unter der Rufnummer 01805 31 31 31 (14 Cent/Min. aus dem D., Festnetz, Mobilfunk aus 42 Cent/Min.) mit der Möglichkeit, bis zu fünfmal kostenfrei zurückgerufen zu werden.
- die bundesweite individuelle Online-Angebotsprogramme mit Informationen, Tipps und tägliches E-Mail-Supporting [www.rauchfrei.de](http://www.rauchfrei.de),
- der Gruppenkurs "Rauchfrei Programm", in dem Kurs wird der Rauchstopp sorgfältig vorbereitet. Außerdem werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei unterstützt, ihren Alltag langfristig rauchfrei zu gestalten. Termine und Orte der deutschlandweit angebotenen Kurse können unter [www.rauchfrei.de/kurse](http://www.rauchfrei.de/kurse) abgefragt werden.
- der START-Paket zum Nichtrauchen mit der Botschaft "Ja, ich werde rauchfrei", einem Kalender für die ersten 100 Tage\* und einem Startset mit weiteren hilfreichen Materialien. Das START-Paket kann kostenlos unter folgender Adresse bestellt werden: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51105 Köln, Fax: 0221-4942207, e-mail: [info@bzga.de](mailto:info@bzga.de).  
Weitere Informationen sind an der Stelle Rauchstopp unter [www.rauchfrei.de](http://www.rauchfrei.de)

---

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 29.12.2011 09h.