

~~rauch~~frei!

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Einfache
Sprache

Ja, ich werde rauchfrei!

Eine praktische Anleitung für Ihren
Weg zum Rauchstopp



Die kostenlose BZgA-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung

Wir sind die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kurz BZgA. Wir geben Ihnen Infos und Tipps rund um Ihre Gesundheit. Sie können uns anrufen, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen. Wir helfen Ihnen! **Der Anruf kostet nichts.**

Unsere Telefon-Nummer:

0 800 8 31 31 31

Unsere Beratungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 10 Uhr bis 22 Uhr

Freitag bis Sonntag: 10 Uhr bis 18 Uhr

So beraten und unterstützen wir Sie beim Aufhören:

- Wir begleiten Sie beim Aufhören. Wir hören Ihnen zu und beraten Sie.
- Wir rufen Sie zurück, wenn Sie das wünschen.
- Wir helfen, wenn Sie einen Rückfall haben.
- Wir geben Ihnen Informationen zum Rauchen und Nichtrauchen.
- Wir schicken Ihnen kostenloses Info-Material per Post.
Schicken Sie dafür eine E-Mail an bestellung@bzga.de mit Ihren Wünschen.

Bitte beachten Sie:

Wenn wir Raucher schreiben, sind immer Frauen und Männer gemeint.

Begrüßung

Schön, dass Sie dieses Heft in der Hand halten!
Sie bekommen hier Hilfe, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen.

Sie wissen: Rauchen schadet Ihnen. Sie machen sich Sorgen, dass Sie krank werden. Damit soll Schluss sein. Sie wollen nicht mehr rauchen. Außerdem ist das Rauchen inzwischen an vielen Orten verboten. Sie müssen aufpassen, wo Sie rauchen dürfen und wo nicht. Das kann nervig sein.

Ihre Entscheidung für das Aufhören kann verschiedene Gründe haben:

- Schmeckt Ihnen das Rauchen nicht mehr?
- Ist es Ihnen zu teuer geworden?
- Machen Sie sich Sorgen um Ihre Gesundheit?
- Haben Sie ein schlechtes Gewissen?
- Sagen Ihnen andere Menschen, dass Sie mit dem Rauchen aufhören sollen?

Jeder Grund ist wichtig.

Wir lassen Sie beim Rauchstopp nicht alleine! Sie erfahren in diesem Heft,

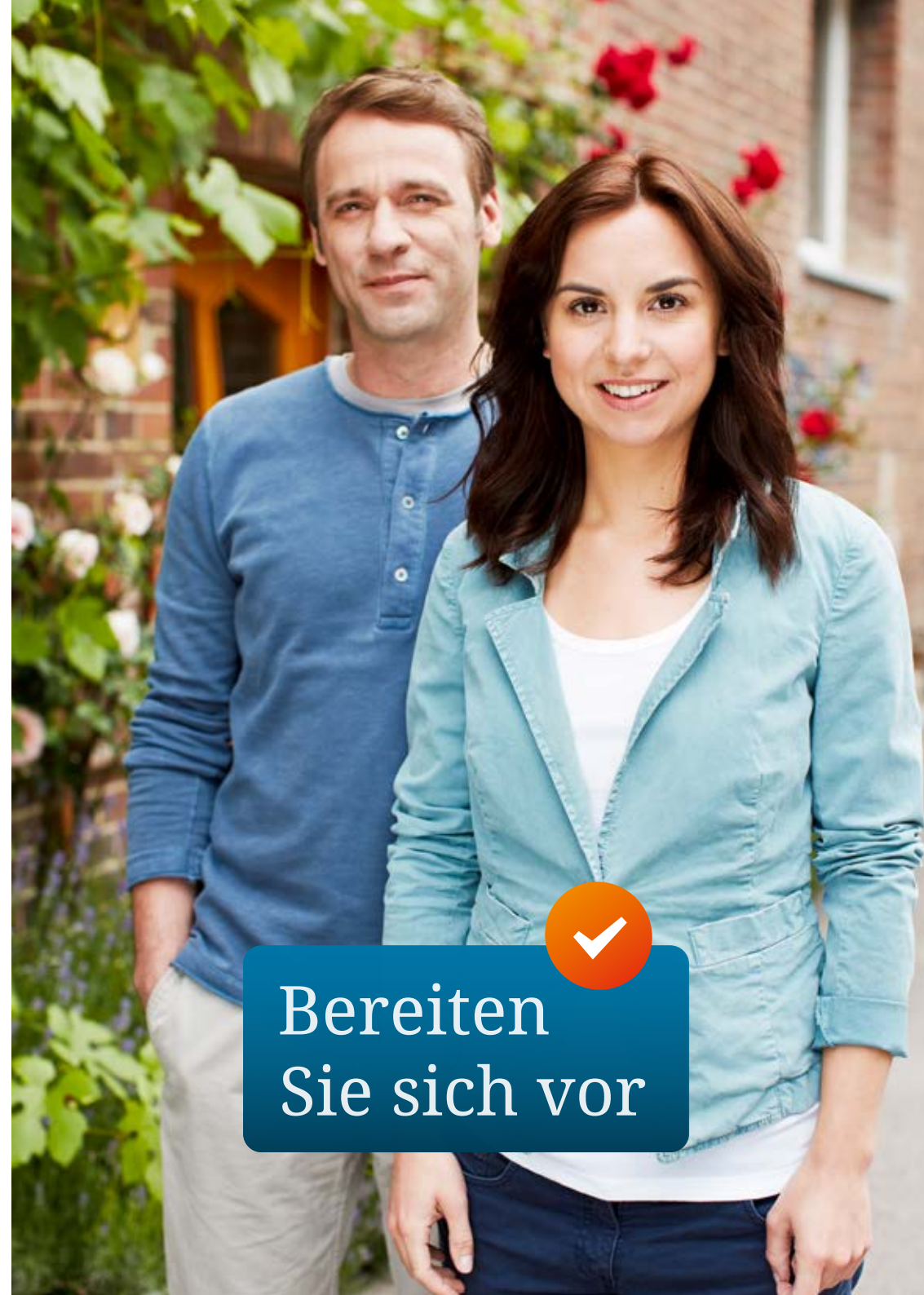
- wo Sie Hilfe bekommen.
- was nach dem Aufhören mit Ihrem Körper passiert.
- was Sie tun können, wenn Ihnen das Aufhören schwerfällt.

Sie haben sich entschieden, dass Sie aufhören wollen! Und jetzt machen Sie den nächsten Schritt! Das ist super, denn Sie sind schon auf dem richtigen Weg.

Nutzen Sie die Hilfen, die Sie in diesem Heft finden. Sie werden sehen: Manche passen besser zu Ihnen als andere. Die richtige Hilfe für Sie ist aber auch dabei.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Aufhören!

Ihre Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Vorteile sammeln: Was haben Sie davon, wenn Sie aufhören?

Es ist wichtig, dass Sie sich selbst anfeuern.

Sie schaffen das zum Beispiel, wenn Sie sich immer wieder daran erinnern: „Ich muss nicht mit dem Rauchen aufhören. Ich will aufhören! Rauchfrei leben hat viele Vorteile für mich. Ich will rauchfrei leben, weil es mir wichtig ist!“

Es gibt verschiedene Gründe, warum Menschen mit dem Rauchen aufhören wollen. Wir haben hier einige Vorteile für Sie gesammelt. Die Vorteile haben Sie, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören.

Lesen Sie jeden Vorteil von der rechten Seite laut vor.
Dann entscheiden Sie: Welche Vorteile sind für Sie wichtig?

Tipp

Wenn Ihnen etwas wichtig ist und wenn Sie einen Plan haben, fällt es leichter aufzuhören.

- ▶ Sie können diese Vorteile hier ankreuzen. Weitere Vorteile schreiben Sie auf die Linien. Schauen Sie jeden Tag ein paarmal auf dieses Blatt. Dann verfestigen sich die Gedanken in Ihrem Kopf.

Was ist Ihnen wichtig?

- Ich will aufhören, damit ich besser Luft bekomme.
- Ich will aufhören, damit ich mich wieder frei fühle.
- Ich will aufhören, damit ich ein gutes Vorbild bin.
- Ich will aufhören, damit ich nicht mehr nach Rauch rieche.
- Ich will aufhören, damit ich mehr Geld habe.
- Ich will aufhören, damit ich mir weniger Sorgen machen muss.
- Ich will aufhören, damit ich gesünder lebe.
- Ich will aufhören, damit es keinen Streit mehr gibt um das Rauchen.
- Ich will aufhören, weil es mir schon lange nicht mehr schmeckt.
- Ich will aufhören, weil ich es mir sehr wünsche.
- Ich will beweisen, dass ich aufhören kann.

Weitere Vorteile:



Rauchen: Eine Sucht für Körper und Seele

Körper

&

Seele

Rauchen ist eine Angewohnheit. Es ist für Sie normal geworden. Sie greifen öfter zu einer Zigarette, ohne dass Sie darüber nachdenken. Sie werden außerdem vom Nikotin in Zigaretten abhängig. Ihr Körper verlangt danach. Nikotin macht süchtig.

Sie nehmen Nikotin über die Lunge auf. Dann geht es in Ihr Gehirn. Dort sind Zellen, die schon auf das Nikotin warten. Sie verlangen es von Ihnen. Ihr Körper schickt Ihnen deswegen ein Signal, dass Sie rauchen sollen. Das ist körperliche Abhängigkeit.

Sie müssen morgens schnell eine Zigarette anstecken? Oder es geht Ihnen schlecht, wenn Sie eine Zeitlang nicht rauchen? Und wenn Sie dann rauchen, geht es Ihnen besser? Dann sind Sie wahrscheinlich abhängig von Nikotin. Sie stillen mit jeder Zigarette Ihre Sucht.

Der Körper hat zu Beginn Probleme, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören. Der Körper ist abhängig vom Nikotin und es fehlt ihm dann. Dazu sagt man auch Entzug. Sie sind dann anfangs gereizt oder innerlich unruhig. Das passiert vor allem in den ersten Tagen, wenn Sie nicht mehr rauchen.

Es gibt auch seelische Abhängigkeit. Das heißt, Sie haben das Gefühl, dass Sie rauchen müssen. Sie haben ein starkes Verlangen danach, als würden Sie es dringend brauchen. Das ist so, als hätte das Rauchen eine Macht über Ihr Leben. Und als könnte es Ihnen sagen, was Sie tun sollen.

Tipp

Wie stark ist die Abhängigkeit bei Ihnen? Sie können auf der nächsten Seite einen Test machen. Finden Sie es heraus!

Sind Sie abhängig von Zigaretten?

Test

- Hier sind einige Fragen für Sie. Machen Sie ein Kreuz hinter der Antwort, die Sie auswählen. Nach dem Test zählen Sie die Zahlen zusammen. Dann wissen Sie, wie stark Sie von Tabak abhängig sind.

Wann nach dem Erwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

<i>Innerhalb von 5 Minuten</i>	3
<i>Nach 6 bis 30 Minuten</i>	2
<i>Nach 31 bis 60 Minuten</i>	1
<i>Nach 60 Minuten</i>	0

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

<i>0 bis 10</i>	0
<i>11 bis 20</i>	1
<i>21 bis 30</i>	2
<i>31 und mehr</i>	3

Gesamtpunktzahl:

Zählen Sie die Punkte neben Ihren Antworten zusammen.

0 Punkte, 1 Punkt oder 2 Punkte:

Sie sind **nicht oder wenig abhängig** von Tabak.

3 Punkte oder 4 Punkte:

Sie sind **mittelmäßig abhängig** von Tabak.

5 Punkte oder 6 Punkte:

Sie sind **stark abhängig** von Tabak.



Wie läuft das Aufhören ab?

Keiner kann sagen, wie es bei Ihnen ablaufen wird. Jeder Rauchstopp ist anders! Meistens geht es aber leichter, wenn Menschen nur wenig abhängig sind.

Wir haben dazu zwei Beispiele für Sie:

1. Max raucht 12 Zigaretten am Tag. Er hat im Test oben 2 Punkte. Er ist nur wenig abhängig von Tabak.
2. Paul raucht 25 Zigaretten am Tag. Er hat im Test oben 5 Punkte. Er ist stark abhängig von Tabak.

Sie denken vielleicht: Paul ist stärker abhängig als Max. Deswegen ist der Entzug für ihn schwerer! Aber so ist es nicht: Für Max ist nach dem Rauchstopp der Entzug schwerer als für Paul. Er ist ganz unruhig und schnell gereizt. Paul hingegen hat kaum Probleme. Er ist ruhig. Er vermisst das Rauchen nicht.

Der Rauchstopp kann sogar unterschiedlich sein, wenn ein Mensch mehrmals mit dem Rauchen aufhört.

Noch ein Beispiel:

Maria raucht 15 Zigaretten am Tag. Sie hat im Test oben 3 Punkte. Sie ist mittelmäßig abhängig von Tabak. Sie hat vor 2 Jahren versucht, mit dem Rauchen aufzuhören. Dabei hatte Maria viele Probleme und einen starken Entzug. Sie dachte: „O je, das wird beim nächsten Mal bestimmt wieder so schlimm!“ Aber so war es nicht: Sie hatte kaum Probleme. Ihr fiel der nächste Versuch viel leichter.

!
Sie sehen: Jeder Rauchstopp verläuft anders. Wie genau wird es bei Ihnen sein? Das erfahren Sie erst, wenn Sie es ausprobieren!



Schreibübung: Ihr Rauchstopp-Tagebuch

Aufhören fällt Ihnen leichter, wenn Sie einen Plan dafür haben. Eine große Hilfe für Sie kann ein Tagebuch sein! Das bedeutet: Sie schreiben auf, wann Sie rauchen. Und bei welchen Gelegenheiten Sie rauchen.

Wenn Sie ein Tagebuch schreiben, wissen Sie besser Bescheid. Sie wissen dann genau, was Ihre Gewohnheiten beim Rauchen sind. Sie können dann besser einschätzen, in welchen Situationen Sie häufig rauchen.

So funktioniert es!

Sie notieren immer im Tagebuch, wenn Sie rauchen. Das machen Sie, bevor Sie die Zigarette anzünden. Sie schreiben auch auf, in welchen Situationen oder an welchen Orten Sie rauchen. Sie müssen nicht viel schreiben. Ein Stichwort reicht.

Sie notieren außerdem:

- Wie wichtig ist diese Zigarette?
- Und wie ist Ihre Stimmung?

Sie vergeben dafür Zahlen zwischen 1 und 5:

- 1 heißt „gar nicht wichtig“ oder „sehr schlechte Stimmung“.
- 5 heißt „sehr wichtig“ oder „sehr gute Stimmung“.

Wichtig: Sie können rauchen wie sonst auch. Sie müssen sich nicht anstrengen. Bitte versuchen Sie nicht, für das Tagebuch besonders wenige Zigaretten zu rauchen. Das Tagebuch soll Ihr normales Verhalten zeigen.





Planen Sie
Ihren
Rauchstopp





Mein Aufhörtag

Sie können jeden Tag zu Ihrem Aufhörtag machen. Es ist Ihre Entscheidung. **Jetzt** ist der passende Zeitpunkt!

► Tragen Sie hier das Datum ein, an dem Sie aufhören:

Mein Aufhörtag ist der:

Das ist Ihr Termin.

Lassen Sie sich durch nichts davon abhalten!

Ab diesem Tag heißt es: Sie sind rauchfrei!

Sie bereiten sich vor:

- Sie kontrollieren am Abend vor Ihrem Aufhörtag Ihre Wohnung. Sind noch irgendwo Zigaretten?
- Wenn Sie Zigaretten finden: Werfen Sie sie in den Müll. Es reicht nicht, wenn Sie diese Zigaretten verstecken, zum Beispiel im Keller oder im Kofferraum.
- Sie verstecken keine Zigaretten für den „Notfall“. Die Erfahrung zeigt: Notfälle entstehen durch versteckte Zigaretten. Versteckte Zigaretten schützen nicht vor dem Notfall!

Die Vorbereitungen schützen Sie. Sie haben nirgendwo mehr Zigaretten. Weder zu Hause, noch auf der Arbeit. Sie können also gar nicht rauchen.

Ein neuer Tagesablauf: Ihr erster rauchfreier Tag

Der Aufhörtag ist gekommen!

Wenn Sie aufwachen, beginnt Ihr rauchfreies Leben.

Sie haben alle Zigaretten entfernt. Sie schützen damit sich selbst.

Damit alles gut läuft, kontrollieren Sie am

Aufhörtag noch mal Ihr Umfeld:

- Haben Sie alle Zigaretten weggeworfen?
- Haben Sie die Aschenbecher weggeräumt?
- Wissen Ihre Freunde und Ihre Familie Bescheid, dass Sie aufhören?
Ansonsten könnte es passieren, dass sie Ihnen eine Zigarette anbieten.

Überlegen Sie:

- Haben Sie schon mal eine Zeitlang nicht geraucht?
- Wie haben Sie das gemacht?
- Was hat Ihnen dabei geholfen?
- Können Sie das wieder so machen?

Tipp

Wir haben außerdem Vorschläge für Ihren neuen Tagesablauf ohne Zigaretten gesammelt. Sie haben so einen Plan, der die Zigaretten ersetzt und der Ihnen guttut. Der Plan schützt Sie vor einem Rückfall.



Was gehört zu Ihrem Plan?

Wenn Sie den Drang verspüren und eine Zigarette rauchen möchten, können Sie stattdessen diese Dinge tun.

Das können Sie früh am Morgen tun:

- länger im Bett bleiben
- lange duschen
- in Ruhe frühstücken
- auf einen anderen Platz sitzen
- Gymnastik machen

Das können Sie nach dem Essen tun:

- scharfes Bonbon essen oder Kaugummi kauen
- kurz Zähne putzen
- Tisch gleich aufräumen
- einmal um den Block gehen

Das können Sie zwischendurch tun:

- mit Nichtrauchern unterhalten
- Karotten knabbern
- mit dem Handy spielen
- Rätsel lösen
- etwas auswendig lernen
- Ihr Blatt mit den Vorteilen anschauen (siehe Seite 5)
- 10 Kniebeugen
- Tee trinken



▶ Tragen Sie hier weitere Ideen ein, die Ihnen helfen.

Eigene Ideen für Zwischendurch:

Die Lust auf Zigaretten und wie Sie damit umgehen können

Sie sind jetzt schon viel weiter. Sie haben Ihren Aufhörtag geschafft und länger nicht geraucht. Aber Sie haben ab und zu vielleicht immer noch Lust auf eine Zigarette. Sie spüren das Verlangen nach Nikotin immer noch.

Sie fragen sich:

„Warum ist das so? Ich habe doch schon aufgehört!“

Und ich will das wirklich!“

Das erklären wir Ihnen gerne.

Überlegen Sie mal:

- Was haben Sie vor Ihrem Aufhörtag gemacht, wenn Sie Lust auf eine Zigarette hatten? Genau: Sie haben geraucht. Das Verlangen nach der Zigarette war dadurch ruckzuck weg.
- Was machen Sie jetzt? Ganz genau: Sie rauchen nicht mehr. Das Verlangen geht nicht mehr ruckzuck weg.

Das Verlangen nach Zigaretten ist immer noch da. Es verschwindet nicht so einfach. Aber Sie müssen nicht darauf reagieren. Sie müssen deswegen nicht rauchen. Das Verlangen geht wieder vorbei! Erinnern Sie sich an das Versprechen, das Sie sich selbst gegeben haben.

Vielleicht denken Sie manchmal:

„Es wäre so schön, wenn ich jetzt eine rauchen könnte“.

Wenn Sie solche Gedanken haben, geht das Verlangen nur langsam weg.

▶ **Diese Gedanken gehen schneller vorbei, wenn Sie diese Dinge tun:**

- Sie denken daran, welche Vorteile Sie als rauchfreier Mensch haben.
- Sie unternehmen etwas.
- Sie entspannen sich kurz.
- Sie trinken ein Getränk (ohne Alkohol).
- Sie sprechen mit jemandem.
- Sie bewegen sich intensiv oder machen Sport.

Vielleicht fällt Ihnen noch etwas ein, was Sie machen können!

Eigene Ideen für Aktivitäten:

Wir sind uns sicher:

Sie sind stärker als das Rauchverlangen. Sie können diesem Verlangen widerstehen! Wie gut, dass Sie alle Zigaretten weggeworfen haben! Die Gedanken an Zigaretten und das Verlangen sind ganz normal. Viele Menschen haben das erlebt, was Sie gerade erleben. Aber Sie schaffen das!

Sie bekommen hier Hilfe für ein rauchfreies Leben

Hilfe am Telefon: Die BZgA-Hotline Nichtrauchen

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet kostenlose Telefonberatung an. Sie können anrufen, wenn Sie Probleme beim Rauchstopp haben. Oder wenn Sie eine Beratung brauchen.

Sie erreichen uns jeden Tag, auch am Wochenende. Unsere Fachleute am Telefon sind genau für Ihre Fragen ausgebildet. Die Fachleute nehmen sich Zeit für Sie.

Die Beratung ist kostenlos.

Am Telefon können Sie auch andere Hefte bestellen.

Unsere Telefonnummer:

0 800 8 31 31 31

Sie können zu diesen Zeiten anrufen:

Montag bis Donnerstag: 10 Uhr bis 22 Uhr

Freitag bis Sonntag: 10 Uhr bis 18 Uhr



Es rufen viele Menschen bei der Hotline an. Fast alle sind zufrieden mit der Beratung. Jeder zweite Mensch sagt: „Ich war sehr zufrieden!“ Probieren Sie es aus.

Hilfe im Internet: Rauchfrei-Info von der BZgA

Sie können auch die Internetseite „Rauchfrei-Info“ von der BZgA besuchen. Dort können Sie sich zum Beispiel mit anderen Menschen austauschen. Diese Menschen wollen auch mit dem Rauchen aufhören.

Sie können sich auf der Seite auch für E-Mails von der BZgA anmelden. Sie können mit der Hilfe in den E-Mails vielleicht leichter aufhören. **Dieser Service ist kostenlos.** Sie können auf der Internetseite auch andere Hefte bestellen.

Die Internetseite finden Sie hier:

www.rauchfrei-info.de

Hilfe über das Smartphone: Rauchfrei – so geht's dir besser!

Es gibt Apps für das Smartphone, die Ihnen helfen können. Sie bekommen in den Apps praktische Tipps dafür, wie Sie mit dem Rauchen aufhören können.

Zum Beispiel: Die kostenlose App vom Rauchfrei-Telefon aus Österreich. Die App bietet Ihnen viele Tipps. Sie kennen manche davon schon aus diesem Heft. Sie können sich diese App direkt aufs Smartphone laden. Sie müssen dafür nur die Kamera auf das Zeichen (QR Code) unten im Bild richten.



Rauchfrei App

Hier können Sie die App herunterladen:



Die BZgA-Telefonberatung und das Rauchfrei-Telefon aus Österreich sind Netzwerkpartner und tauschen sich aus.

Hilfe von den Krankenkassen

Viele Krankenkassen unterstützen Ihre Mitglieder ebenfalls beim Rauchstopp. Schauen Sie einmal auf der Internetseite Ihrer Krankenkasse nach!

Viele Krankenkassen bieten Gruppenkurse an. Ihnen hilft dann ein Kursleiter. Sie treffen sich meist mehrere Wochen lang mit Ihrer Gruppe.

Klingt das interessant für Sie?

Glauben Sie, dass Sie zusammen mit anderen leichter aufhören können? Dann fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, ob es gerade ein Angebot gibt. Manchmal kosten die Kurse etwas. Das klären Sie am besten mit Ihrer Krankenkasse.

Hilfsmittel aus der Apotheke

Manchmal sind Hilfsmittel gut. Trifft etwas hiervon auf Sie zu?

- Sie hatten viele Punkte in dem Test auf Seite 8.
- Sie sind körperlich abhängig von Tabak.
- Sie haben Angst vor der Umstellung auf ein rauchfreies Leben.

Dann gehen Sie am besten in die Apotheke. Sie bekommen dort Beratung. Es gibt Produkte, die beim Rauchstopp helfen können. Zum Beispiel Nikotinpflaster oder Nikotinkaugummi. Sie bekommen dadurch weiter Nikotin – aber ohne Zigaretten! Das kann eine gute Hilfe für die erste Zeit sein. Damit fällt Ihnen der Entzug leichter.

Diese Sachen gibt es in der Apotheke:

- Nikotinkaugummi
- Nikotinpflaster
- Nikotin-Tabletten zum Lutschen
- Nikotin-Tabletten zum Auflösen im Mund
- Nikotininhaler (kleines Gerät zum Einatmen)
- Nikotin-Mundspray



Alles davon wirkt ähnlich gut. Manche Sachen gibt es in verschiedenen Stärken. Diese Sachen können Nebenwirkungen haben. Fragen Sie in der Apotheke danach. Sie nutzen diese Hilfen nur einige Wochen. Dann hören Sie wieder damit auf. Sie müssen diese Hilfen selbst bezahlen.

Es gibt noch andere Medikamente. Die kann Ihr Arzt Ihnen verschreiben. Sie müssen diese Medikamente auch selbst bezahlen.

Manche Menschen sagen: „Das ist aber teuer!“ Und das stimmt: Billig sind diese Hilfen nicht. Aber Sie wissen es bestimmt noch: Das Rauchen war auch teuer. Sie sparen also Geld!



E-Zigaretten und Rauchstopp – geht das?

Sie kennen bestimmt E-Zigaretten. Oder Sie haben selbst eine E-Zigarette. Es gibt sehr viele Arten davon. E-Zigaretten funktionieren mit Flüssigkeit. Sie enthalten keinen Tabak.

Die Fachleute wissen noch nicht, wie schädlich E-Zigaretten genau sind. Es ist vor allem unklar, ob sie auf lange Sicht schädlich sind. Zum Beispiel, ob sie ungesund für die Atemwege, das Herz und den Kreislauf sind.

Es gilt also: E-Zigaretten sind wahrscheinlich auch ungesund. Manche Menschen versuchen den Rauchstopp mit E-Zigaretten. Aber es gibt bessere Hilfen.

Verwenden Sie besser andere Hilfen aus diesem Heft.



Beachten Sie diese Hinweise, wenn Sie E-Zigaretten zum Rauchstopp nutzen:

- Nutzen Sie E-Zigaretten nur kurz.
- Rauchen Sie keine Tabakzigaretten, wenn Sie E-Zigaretten rauchen. Auch nicht zwischendurch. Denn das ist besonders schädlich.
- Nehmen Sie einen Ersatz wie einen dickeren Strohhalm, wenn Sie an etwas ziehen wollen.



Nach dem
Rauchstopp



Ein Gedanke:
Wie wäre es, einfach
mal eine Zigarette zu
rauchen?

Sie sind jetzt schon einige Zeit rauchfrei. Darauf sind Sie stolz! Sie spüren die Vorteile: Sie fühlen sich wohler. Andere Menschen loben Sie, weil Sie so gut durchhalten. Und Sie freuen sich, dass Sie Geld sparen.

Dann kommt eine Idee: „Wie wäre es, eine Zigarette zu rauchen? Wie sie mir jetzt wohl schmeckt?“ Die Idee lässt Sie nicht mehr in Ruhe ... Und Sie holen sich Zigaretten.

Wie geht es dann weiter?

Wahrscheinlich läuft es so ab:

- Sie stecken sich eine Zigarette an. Sie nehmen die ersten Züge.
- Es schmeckt gar nicht! Es kratzt und beißt eher. Es ist ganz anders als gedacht. Es ist um Längen schlechter, als Sie es sich vorgestellt haben.
- Dann kommt das schlechte Gewissen ... Sie sind enttäuscht – von der Zigarette und von sich selbst.

Diese eine Zigarette ist gefährlich! Aus der einen Zigarette werden ganz schnell wieder mehr Zigaretten. Dann rauchen Sie in bald wieder regelmäßig. So passieren Rückfälle. Und das wollen Sie nicht, oder?

Wenn Sie also denken: „Wie wäre es, einfach mal eine Zigarette zu rauchen?“, dann sollten Sie sich gleich danach denken: „Ist es das wirklich wert?“

Machen Sie sich klar: In der Fantasie ist es vielleicht schön, wenn Sie mal wieder an der Zigarette ziehen. In Wirklichkeit ist es aber anders! Ausprobieren lohnt sich nicht.



Was ist drin im Tabakrauch?

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, was Sie beim Rauchen einatmen? Es ist eine Menge, was in Ihre Lunge kommt!

Tabakrauch besteht aus mehr als 5000 Stoffen. Mindestens 250 davon sind giftig. 90 davon können sogar Krebs verursachen. Manche dieser Stoffe sind auch in Rattengift und Abgasen vom Auto enthalten. Oder in Batterien. Und in Mitteln, die Schädlinge bekämpfen. Der Rauch von einer Zigarette ist noch gefährlicher, weil diese Stoffe miteinander vermischt sind!

Auch im Rauch von Wasserpfeifen sind viele Schadstoffe. Das Wasser kühlt den Rauch nur. Die Schadstoffe sind trotzdem noch drin. Zigarren und Zigarillos sind genauso voll mit schädlichen Stoffen.

Die vielen giftigen Stoffe machen Menschen krank! Jedes Jahr bekommen in Deutschland 85.000 Menschen Krebs durch das Rauchen. Und viele Menschen bekommen andere Krankheiten und sterben früher durch das Rauchen. Jeden Tag sterben in Deutschland etwa 350 Menschen durch das Rauchen. Das können Sie nachlesen im Tabakatlas 2020 vom Deutschen Krebsforschungszentrum.*



Info

Der Tabakrauch schadet nicht nur Ihnen: Er ist auch schädlich für andere Menschen. Und das, obwohl diese Menschen gar nicht selbst rauchen. Menschen in Ihrem Umfeld können trotzdem krank werden und sterben, weil sie den Rauch von Ihren Zigaretten einatmen. Sie übernehmen also auch Verantwortung für die Gesundheit von anderen Menschen, wenn Sie rauchfrei leben.

* Quelle: Tabakatlas 2020, herausgegeben vom Deutschen Krebsforschungszentrum

Wie genau schadet das Rauchen der Gesundheit?

Das Deutsche Krebsforschungszentrum hat für den Tabakatlas 2020 gesammelt, was die Forschung auf der ganzen Welt herausgefunden hat. Der Tabakatlas beantwortet die Frage: Wie genau schadet das Rauchen der Gesundheit?

Das Bild rechts zeigt einen menschlichen Körper. Sie sehen Beispiele von einzelnen Organen und Bereichen, für die das Rauchen schädlich ist.

Sie sehen: Rauchen schadet dem ganzen Körper! Es schadet dem Gehirn, den Atemwegen, den Augen und vielen anderen Stellen im Körper. Außerdem verursacht Rauchen Krebs oder macht Krebs noch schlimmer. Rauchen kann sogar bewirken, dass Sie keine Familie gründen können. Denn Rauchen wirkt sich auch auf die Fruchtbarkeit aus.

Wenn Sie aufhören, wird Ihre Gesundheit sofort besser.

Und zwar bei allen Menschen, egal wie alt sie sind.

Es ist gut für Frauen und Männer, wenn sie mit dem Rauchen aufhören. Es hilft sogar, wenn Sie schon vom Rauchen krank geworden sind.

!
Es gilt immer: Wer aufhört, bleibt länger gesund. Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes!

Krebs

- Kehlkopf, Rachen und Speiseröhre
- Magen und Darm
- Lunge

Gehirn

- Schlaganfall

Augen

- Blindheit

Mund und Zähne

- Entzündungen

Fortpflanzung

- Schäden für das Ungeborene und Langzeitfolgen
- Unfruchtbarkeit
- Impotenz

Atemwege

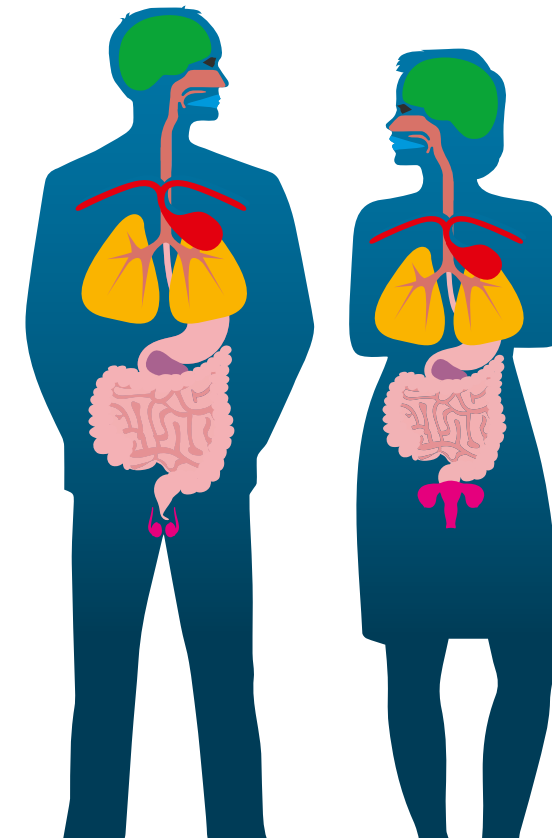
- Lungenkrebs
- COPD

Herz-Kreislaufsystem

- Herzinfarkt
- Atherosklerose

Stoffwechsel

- Typ-2-Diabetes



So schnell erholt sich der Körper

Sie haben Ihre letzte Zigarette ausgedrückt?

Gut gemacht! Ihre Gesundheit verbessert sich sofort.

Wir zeigen Ihnen, wann und wie sich Ihr Körper wieder vom Tabakkonsum erholt.

Körperliche Veränderungen nach dem Rauchstopp

20 Minuten nach der letzten Zigarette:

Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte.

12 Stunden nach der letzten Zigarette:

Die Organe bekommen wieder besser Sauerstoff.
Sie können körperlich wieder mehr schaffen.

2 Wochen bis 3 Monate nach der letzten Zigarette:

Ihr Kreislauf ist wieder stabil.
Ihre Lungen funktionieren besser.

1 bis 9 Monate nach der letzten Zigarette:

Sie haben weniger Husten und weniger Kurzatmigkeit. Sie atmen normaler.
Sie werden seltener krank, zum Beispiel bekommen Sie weniger Erkältungen.

1 Jahr nach der letzten Zigarette:

Das Risiko ist nur noch halb so groß, dass Sie eine Herzerkrankung bekommen.

5 Jahre nach der letzten Zigarette:

Das Risiko ist nur noch halb so groß, dass Sie bestimmte Krebserkrankungen bekommen.
Es ist viel unwahrscheinlicher, dass Sie einen Schlaganfall bekommen.
Sie haben das gleiche Risiko wie Menschen, die nie geraucht haben.

10 Jahre nach der letzten Zigarette:

Das Risiko ist nur noch halb so groß, dass Sie an Lungenkrebs sterben.

15 Jahre nach der letzten Zigarette:

Es ist viel unwahrscheinlicher, dass Ihr Herz oder Ihre Blutgefäße krank werden.
Sie haben das gleiche Risiko wie Menschen, die nie geraucht haben.

Gut zu wissen

Die gute Nachricht: Egal in welchem Alter Sie mit dem Rauchen aufhören – das Risiko eines frühzeitigen Todes verringert sich schon kurz nachdem Sie Ihre letzte Zigarette geraucht haben!



So beeinflusst das Rauchen Ihr Gewicht und Ihre Verdauung

Wenn Sie rauchen, verbrauchen Sie mehr Kalorien. Sie haben auch weniger Appetit. Wenn Sie nicht mehr rauchen, verbrauchen Sie weniger Kalorien.

Sie nehmen dann vielleicht ein bisschen zu. Es ist trotzdem viel besser für Ihre Gesundheit, wenn Sie nicht mehr rauchen. Auch, wenn Sie zunehmen! Außerdem nehmen nicht alle Menschen zu, wenn sie nicht mehr rauchen. Und das passiert nur am Anfang. Sie nehmen nicht jedes Jahr noch mehr zu.

Sie fragen sich jetzt vielleicht: Warum nehmen viele Menschen zu, wenn sie nicht mehr rauchen? Das liegt daran, dass das Essen besser schmeckt. Sie schmecken wieder viel mehr. Manche Menschen essen etwas, wenn sie Lust auf eine Zigarette haben. Wer dann viel Süßes isst, nimmt zu. Zum Beispiel durch Schokolade oder Chips. Es ist also besser, wenn Sie etwas mit weniger Fett und Zucker essen. Zum Beispiel kleingeschnittenes Gemüse.

Sie dürfen etwas zunehmen. Das ist okay!

Das ist gesünder als Rauchen.

Rauchen wirkt auch auf die Verdauung. Es bringt den Darm in Schwung. Wenn Sie aufhören, bekommen Sie vielleicht Verstopfung. Verstopfung ist unangenehm. Aber sie ist nicht schlimm. Wenn Sie nicht mehr rauchen, ist Ihre Verdauung etwa 4 Wochen später wieder normal.

Das können Sie machen ...

... damit Sie nicht zunehmen

- Bewegung hilft Ihnen, damit Sie mehr Kalorien verbrauchen.
- Sie können mehr Obst oder Gemüse essen.
- Sie nehmen die Treppen, anstatt den Aufzug oder die Rolltreppe.
- Sie erledigen Dinge zu Fuß oder mit dem Fahrrad.

Tipp! Bewegung hilft auch, wenn Sie Lust auf eine Zigarette bekommen: Gehen Sie 10 Minuten mit schnellen Schritten. Oder Sie spannen für 20 Sekunden die Muskeln an. Zuerst in den Oberschenkeln. Und nach einer Pause nochmal in den Armen.

... damit Sie keine Verstopfung bekommen

- Sie essen wenige Sachen, die verstopfend wirken. Sie essen zum Beispiel wenig Weißbrot oder Schokolade.
- Vollkorn hilft dem Darm. Sie essen davon mehr, zum Beispiel Vollkornbrot.
- Obst und Gemüse hilft auch gegen Verstopfung.
- Es hilft, wenn Sie langsam essen und lange kauen. Das macht besser satt.
- Vergessen Sie nicht das Trinken. Trinken Sie ein Glas Wasser zwischendurch. Apfelsaft-Schorle oder Traubensaft-Schorle geht auch.
- Bewegung hilft dem Darm. Treppensteigen und schnelles Gehen hilft doppelt: Es hilft gegen das Zunehmen und hilft der Verdauung.

Gehen Sie bitte zum Arzt, wenn Sie starke Beschwerden haben. Oder wenn die Verstopfung länger dauert als 4 Wochen.

Warum Bewegung für Entspannung und Schwung wichtig ist

Kennen Sie das noch? Manchmal haben Sie sich nach dem Rauchen entspannt gefühlt. Und Sie hatten manchmal neuen Schwung.

Mit Bewegung geht das auch: Bewegung entspannt und gibt neuen Schwung! Bewegung kann noch mehr, zum Beispiel Stress abbauen. Und sie hilft, damit Sie Ihre Lust auf Zigaretten in den Griff bekommen.

Welche Art der Bewegung macht Ihnen Spaß?

- Lange Spaziergänge?
- Tanzen?
- Schwimmen?
- Radfahren?
- Yoga?
- Gymnastik?
- Training mit Hanteln?
- Liegestütze oder Kniebeugen?
- Was anderes?

Machen Sie, was Ihnen Spaß macht!

Sie können zum Beispiel diese Übungen machen:

- Sie heben beide Handflächen vor Ihre Brust. Dann drücken Sie Ihre Handflächen fest gegeneinander. Sie halten Ihre Unterarme und Ellbogen gerade. Das sieht aus wie beim Beten. Sie halten für 10 Sekunden die Spannung. Fertig!
- Sie kneifen die Pobacken zusammen, wenn Sie sitzen. Sie halten für etwa 20 Sekunden die Spannung. Fertig!
- Sie legen sich auf den Bauch. Sie heben beide Beine langsam ein bisschen an. Sie halten sich so für 10 Sekunden über dem Boden. Fertig!
- Spannen Sie Ihre Muskeln in einem Körperteil an. Halten Sie die Spannung. Bewegen Sie das Körperteil aber nicht! Fertig!

Sie müssen nicht extra Sport machen. Bewegung im Alltag ist auch gut. Zum Beispiel Treppen steigen. Oder für 10 Minuten flott gehen, wenn Sie einkaufen oder um den Block gehen. Putzen, Staubsaugen oder Gartenarbeit zählen auch.

Sie erinnern sich bestimmt daran, als Sie als Kind mit Knete gespielt haben? Das ist auch Bewegung, denn Sie können die Knetmasse drücken. Sie können Dinge daraus formen. Ihre Finger und Hände bewegen sich dabei.

Sie finden vielleicht nur ein paar von diesen

Vorschlägen interessant. Das ist in Ordnung!

Es reicht, wenn zwei oder drei Dinge passen.

Hauptsache, Sie bewegen sich!

Probieren Sie gleich Ihre Lieblingsübung aus.



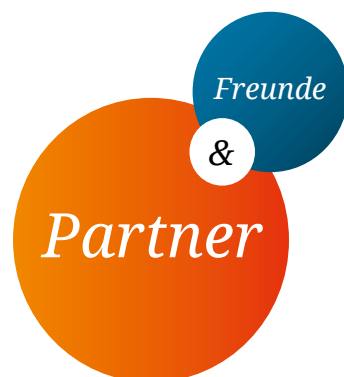
Lassen Sie sich helfen

Das rauchfreie Leben kann am Anfang schwierig sein. Sie müssen aber das Aufhören nicht alleine schaffen! Sie dürfen sich unterstützen lassen.

Es ist okay, wenn Sie andere Menschen nach Hilfe fragen. Ihre Freundinnen, Freunde und Familie freuen sich, wenn Sie aufhören! Wenn Sie nicht allein sind, fällt es Ihnen leichter.

Sagen Sie anderen Menschen:

„Ich höre auf mit dem Rauchen!“ oder
„Ich habe aufgehört! Wenn ihr mich
besucht, raucht bitte nicht mehr.
Sonst ist es zu schwer für mich.“



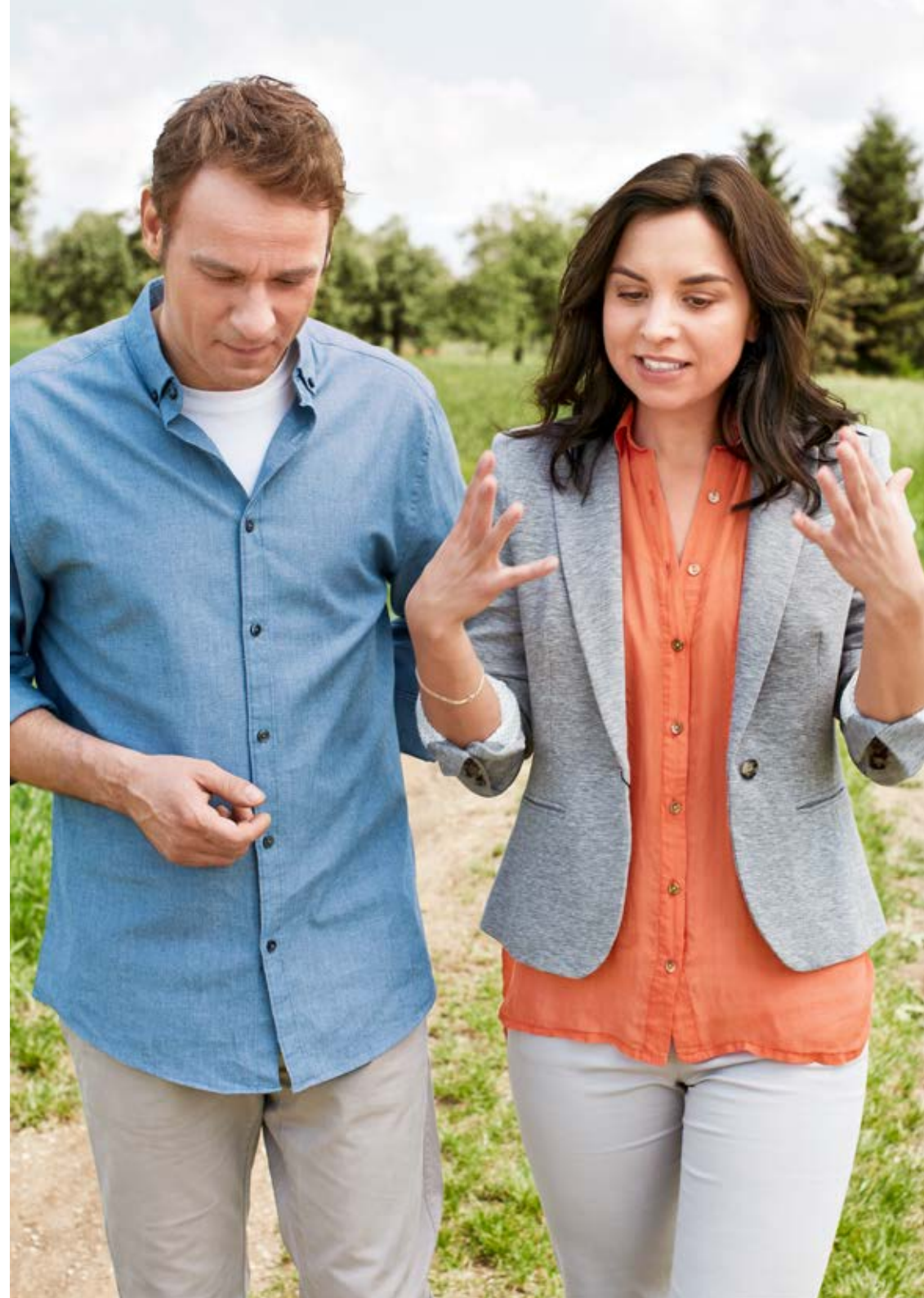
Sie können sich auch etwas wünschen.

Zum Beispiel:

- „Gratuliert mir, dass ich aufhöre.“
- „Lobt mich, wenn ich die ersten Tage geschafft habe.“
- „Seid mir nicht böse, wenn ich mal schlechte Laune habe.“
- „Bietet mir keine Zigaretten an.“
- „Können wir was zusammen machen, wobei ich nicht ans Rauchen denke?“
- „Hört ihr mit mir zusammen mit dem Rauchen auf?“

Es ist wichtig, dass alle Bescheid wissen.

*Sie bekommen dann bestimmt Unterstützung von
Menschen, die Ihnen wichtig sind!*



Wie tut es Ihnen gut, dass Sie nicht mehr rauchen?

Es kann am Anfang richtig schwer sein, wenn Sie nicht mehr rauchen. Sie spüren noch keine Vorteile. Sie kämpfen noch. Und Sie haben Probleme mit der Umstellung auf ein rauchfreies Leben.

Das alles beschäftigt Sie am Anfang mehr. Sie denken viel darüber nach. Und es kann schwer sein. Aber das wird anders! Wenn Sie durchhalten, dann kommt die Belohnung. Sie spüren dann die ganzen Vorteile.

Wir haben für Sie eine Liste gemacht. Sie können sich damit über diese Frage Gedanken machen:

Wie tut es mir gut, dass ich nicht mehr rauche?

Wie hat meine Entscheidung mein Leben besser gemacht?

► Kreuzen Sie alles an, was sich in Ihrem Leben verändert hat!

Ja, so ist es bei mir!

Was hat sich verändert

- 1) Ich fühle mich wieder frei.
- 2) Ich bin körperlich viel fitter.
- 3) Ich mache mir weniger Sorgen um meine Gesundheit.
- 4) Ich bin ein gutes Vorbild.
- 5) Ich streite mich weniger.
- 6) Ich bekomme besser Luft.
- 7) Es geht mir besser.
- 8) Essen schmeckt mir besser.
- 9) Ich habe mehr Geld.
- 10) Ich bin stolz auf mich.
- 11) Ich habe gezeigt, dass ich mit dem Rauchen aufhören kann.
- 12) Meine Haut sieht besser aus.
- 13) Ich bekomme Lob für mein Durchhalten.

Ihnen fällt noch was anderes ein? Dann schreiben Sie es hier auf.



Schmeckt Ihnen das Rauchen wirklich?

Sie sind sich sicher und sagen sich: „Ja, ich will aufhören!“

Aber manchmal denken Sie: „Es schmeckt mir doch.“

Geschmack kann man nicht messen. Wir haben hier ein Beispiel für Sie: Manchen Menschen schmeckt Blumenkohl. Anderen Menschen schmeckt er nicht. Aber alle haben recht, wenn sie sagen: „Blumenkohl schmeckt **mir**!“ Oder: „Blumenkohl schmeckt **mir** nicht!“. Jedem Menschen schmecken andere Dinge.

Erinnern Sie sich: Wie hat Ihnen die erste Zigarette geschmeckt? Den meisten Menschen hat ihre erste Zigarette nicht geschmeckt. Es wurde ihnen schlecht, als sie daran gezogen haben. Und sie mussten husten. Wie war das bei Ihnen?

Bestimmt so oder so ähnlich: Irgendwann wurde Ihnen nicht mehr schlecht davon. Sie mussten nicht mehr husten. Sie hatten sich an den Geschmack gewöhnt.

Das Rauchen wird außerdem zur Sucht. Wenn Sie eine Zeitlang nicht rauchen, geht es Ihnen schlecht. Dann rauchen Sie eine. Und dann geht es wieder besser. Dann denken Sie: „Die Zigarette hat gut geschmeckt! Sie tut mir gut.“

Wenn Sie nicht mehr rauchen, wirkt die Zigarette nicht mehr. Vielleicht fragen Sie sich: „Was ist, wenn ich trotzdem rauchen würde?“ Die Antwort ist: Es schmeckt gar nicht und es kratzt. Es fühlt sich schlecht an. Es lohnt sich nicht, nach dem Aufhören eine Zigarette auszuprobieren!

Info

*Raucher haben das Gefühl: Rauchen schmeckt.
Das liegt daran, weil es die Sucht nach Tabak befriedigt.
Es geht um die Wirkung. Nicht um den Geschmack.*

Ausrutscher beim Aufhören

Es ist passiert: Sie haben wieder geraucht. Das passiert vielen Menschen, wenn sie mit dem Rauchen aufhören wollen. Das ist okay! Sie machen trotzdem weiter mit dem Aufhören. Es war nur ein Ausrutscher. Wer ausrutscht und hinfällt, steht wieder auf. Und geht weiter.

Sie sind immer noch dabei. Sie haben sich entschieden!

Sie wollen immer noch aufhören. Und Sie können immer noch aufhören. Ausrutschen, hinfallen, wieder aufstehen – so kann es klappen!

Bitte bestrafen Sie sich nicht. Sie sind nicht schuld daran, dass Sie wieder geraucht haben. Überall sehen Sie andere Menschen rauchen. Und an vielen Orten stehen Zigaretten-Automaten.

Es gibt viele Fallen für Menschen, die nicht mehr rauchen wollen. Diese Falle kennen Sie jetzt. Die schnappt nicht mehr zu.

*Dran
bleiben*

Sie sind immer noch dabei: Sie wollen immer noch rauchfrei leben. Mit dem Rauchen aufhören hat so viele Vorteile. Ab sofort geht es weiter. Sie schaffen es!





Bleiben Sie
dauerhaft
rauchfrei

Wer wird Nichtraucher?

Quiz

Sie kennen bestimmt diese Sendung im Fernsehen: Die Gäste gewinnen 1 Million Euro, wenn sie Fragen richtig beantworten? Es gibt immer vier mögliche Antworten. Nur eine davon ist richtig. So funktioniert auch dieses Quiz.

Schaffen Sie diese vier Fragen?

▶ Bitte kreuzen Sie an:

Wann ist der richtige Zeitpunkt zum Aufhören?	<i>Wenn Sie 50 Jahre alt werden</i> <i>Wenn Sie vom Rauchen krank geworden sind</i> <i>Wenn die Zigaretten teurer werden</i> <i>So bald wie möglich</i>
Was brauchen Sie zum Aufhören?	<i>Einen starken (eisernen) Willen</i> <i>Es muss Klick machen im Kopf</i> <i>Das Aufhören ist Ihnen wichtig</i> <i>Ein Geheimrezept</i>
Welche Hilfe wirkt?	<i>Hypnose und Handauflegen</i> <i>Ein Mundstück für die Zigaretten</i> <i>Eine Beratung am Telefon</i> <i>Eine Spritze gegen das Rauchen</i>
Wie lange dauert es nach dem Aufhören, bis Ihre Gesundheit sich verbessert?	<i>Sieben Jahre</i> <i>Wenige Stunden</i> <i>Mindestens ein halbes Jahr</i> <i>Etwa vier Wochen</i>

Die richtigen Antworten zu den Fragen finden Sie auf der nächsten Seite!

Antworten zum Quiz „Wer wird Nichtraucher“

Auf Seite 57 haben Sie vier Fragen beantwortet.
Hier sind die richtigen Antworten.

Wann ist der richtige
Zeitpunkt zum Aufhören?

- Wenn Sie 50 Jahre alt werden* ☐
- Wenn Sie vom Rauchen krank geworden sind* ☐
- Wenn die Zigaretten teurer werden* ☐
- So bald wie möglich* ☒

Viele Menschen sagen: Morgen höre ich mit dem Rauchen auf. Das sagen sie schon seit Jahren. Es ist besser, wenn Sie sofort aufhören. So bald wie möglich aufhören hat viele Vorteile.

Was brauchen Sie
zum Aufhören?

- Einen starken (eisernen) Willen* ☐
- Es muss Klick machen im Kopf* ☐
- Das Aufhören ist Ihnen wichtig* ☒
- Ein Geheimrezept* ☐

Es reicht, wenn es Ihnen wichtig ist, dass Sie mit dem Rauchen aufhören.
Es gibt kein Geheimrezept. Und Sie hören auch keinen Klick im Kopf.

Welche Hilfe wirkt?

- Hypnose und Handauflegen* ☐
- Ein Mundstück für die Zigaretten* ☐
- Eine Beratung am Telefon* ☒
- Eine Spritze gegen das Rauchen* ☐

Es gibt viele Methoden, die Fachleute geprüft haben. Dadurch wissen wir, dass sie wirken. Unsere Telefonberatung wurde geprüft. Sie ist eine Hilfe, die wirkt!

Wie lange dauert es
nach dem Aufhören, bis
Ihre Gesundheit sich
verbessert?

- Sieben Jahre* ☐
- Wenige Stunden* ☒
- Mindestens ein halbes Jahr* ☐
- Etwa vier Wochen* ☐

Sie müssen nicht lange warten: Ihre Gesundheit verbessert sich sehr schnell.
Darum lohnt es sich, wenn Sie sofort mit dem Rauchen aufhören.



Sechs

Stufen

zum
Nicht-
rauchen

Der Weg bis zum Nichtraucher ist lang.

Aber Sie schaffen diesen Weg!

Wir zeigen Ihnen hier, welche Stufen der Weg hat.

Stufe 1: Die Entscheidung

Die erste Stufe ist die Entscheidung: Sie wollen mit dem Rauchen aufhören.

Stufe 2: Die Absicht

Die nächste Stufe ist Ihr Ausstiegstag. Das Datum von diesem Tag sollten Sie sich merken. Dieser Tag ist der Beginn von Ihrem neuen Leben ohne das Rauchen!

Stufe 3: Die ersten 10 Tage ohne Rauchen

Sie haben die ersten 10 Tage ohne Zigaretten geschafft. Das ist die schwierigste Zeit. Die Umstellung kann Ihnen Probleme machen.

Stufe 4: Die zweite Woche ohne Rauchen

Sie haben die schwierigste Zeit geschafft! Danach wird es meistens viel leichter. Sie haben weniger Lust auf Zigaretten. Das Rauchverlangen wird schwächer. Sie fühlen sich viel besser. Ihr Körper erholt sich. Sie merken: „Ich bin auf dem richtigen Weg!“

Stufe 5: Die Zeit ohne Gedanken ans Rauchen

Sie haben die nächste Stufe erreicht. Sie merken gar nicht mehr, dass Sie mal geraucht haben. Sie denken nicht mehr ans Rauchen.

Stufe 6: Endlich Nichtraucher!

Es kann sein, dass Sie ein paar Wochen nach dem Aufhören einen bösen Traum haben. Sie träumen, Sie hätten wieder geraucht. Wie gut, dass Sie das nur geträumt haben! Sie sind im echten Leben endlich Nichtraucher und brauchen keine Zigaretten mehr. Sie fühlen sich jetzt viel besser.

Sie können so anderen Rauchern helfen

Kennen Sie andere Raucher? Dann sprechen Sie mit diesen Menschen! Erzählen Sie Ihnen, dass Sie nicht mehr rauchen. Manche sagen vielleicht: „Das interessiert mich nicht!“ Mit diesen Menschen reden Sie lieber über was anderes. Andere sagen: „Ich will auch gerne aufhören!“ Erzählen Sie diesen Menschen, wie Sie es geschafft haben!

Sie können diese Dinge erzählen:

- Wie Sie es geschafft haben
- Was gut geklappt hat
- Welche Hilfen Sie genutzt haben
- Ob Sie bei der Telefonberatung angerufen haben
- Ob Sie in der Apotheke waren
- Ob Freundinnen und Freunde Ihnen geholfen haben

Sie können diesen Menschen Ihre besten Tipps weitergeben:

- Was Sie machen, wenn Sie mal Lust haben auf Zigaretten
- Was alles besser ist, seit Sie nicht mehr rauchen
- Wie viel Geld Sie schon gespart haben

Helfen Sie anderen beim Rauchstopp!

Wir freuen uns, wenn Sie anderen Menschen dieses Heft zeigen. Darin bekommen sie noch viele weitere Tipps. Jeder kann unser Heft bei der Telefonberatung bestellen.

Die Nummer ist:

0 800 8 31 31 31

Der Anruf und das Heft kosten nichts.



Machen Sie den anderen Menschen Mut!

Sagen Sie: „Ich habe es geschafft! Du kannst es auch schaffen. Es gibt viele Wege, wie du mit dem Rauchen aufhören kannst. Es gibt auch für dich einen Weg, der passt!“

Impressum

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA), Köln, im Auftrag des
Bundesministeriums für Gesundheit

Projektleitung: Katrin Baumeister

Konzeption und Gestaltung: em-faktor, Stuttgart

Text: Peter Lindinger, Michaela Goecke

Text in einfacher Sprache: heimbüchel pr

Auflage: 1.15.03.22

Druck:

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.
Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach

Bestell-Nr.: 31350070

Bilder:

Marina Klöss
S. 29: zinkevych – stock.adobe.com

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben.
Sie ist nicht zum Weiterverkauf bestimmt.

Hier gibt es mehr Hilfe

Möchten Sie mit dem Rauchen aufhören?
Wir helfen Ihnen gerne.

Telefonberatung zur Rauchentwöhnung

Die BZgA-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung hilft Ihnen kostenlos und persönlich. Hier gibt es Beratung und Unterstützung.

Sie können kostenlos anrufen unter:
0800 8 31 31 31.

Montag bis Donnerstag: 10 Uhr bis 22 Uhr
Freitag bis Sonntag: 10 Uhr bis 18 Uhr

Online-Beratung unter www.rauchfrei-info.de

Sie finden auch Infos und Hilfe im Internet auf der Seite www.rauchfrei-info.de. Sie finden Beispiele von Menschen, die mit dem Rauchen aufgehört haben.

Infomaterial online bestellen

Auf der Internetseite www.rauchfrei-info.de/informieren können Sie weitere Informationsmaterialien bestellen oder herunterladen.

Kurse zur Rauchentwöhnung

Sie können einen Kurs machen, der Ihnen hilft mit dem Rauchen aufzuhören. Sie finden Anbieter von Kursen im Internet auf der Seite www.anbieter-raucherberatung.de.