



Gemeinsame Pressemitteilung

Nahezu jeder siebte Todesfall geht auf das Rauchen zurück

31. Mai Weltnichtrauchertag: BZgA und Bundesdrogenbeauftragte informieren über den vermeidbaren Risikofaktor „Rauchen“

Köln/Berlin, 30. Mai 2016. Jedes Jahr sterben in Deutschland rund 121.000 Menschen an den Folgen ihres Tabakkonsums. Nahezu jeder siebte Todesfall (13,5 Prozent) ist demnach auf das Rauchen zurückzuführen.

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung bekräftigt zum Weltnichtrauchertag 2016 ihre Forderung nach einem Verbot von Tabakwerbung auf Plakatwänden.

Marlene Mortler: „Rauchen tötet. Selbst ein moderater Konsum von Zigaretten und anderen Tabakwaren schädigt die Gesundheit und kann schneller zum Tod führen. Gerade Kinder und Jugendliche achten zunehmend auf ihre Gesundheit. Das ist ein hoffnungsfrohes Signal. Die Zahlen der jungen Raucherinnen und Raucher sinken seit Jahren. Diesen Weg müssen wir entschlossen weitergehen. Rauchen sollte kein Lebensgefühl sein, sondern es muss als das gesehen werden, was es ist: Ein enormes Gesundheitsrisiko mit Todespotential. Deswegen ist mir das vom Bundeskabinett bereits beschlossene und nun dem Bundestag zur Entscheidung vorliegende Verbot der Tabakaußenwerbung so wichtig. Raucherwerbung in S-Bahnen und Bushaltestellen spricht diejenigen an, die noch nicht mit dem Rauchen begonnen haben. Der vorgezogene Tod sollte nicht auch noch beworben werden.“

Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), erläutert: „Rauchen ist mit einem hohen Abhängigkeits- und Krankheitsrisiko verbunden. Eine große Zahl der Raucherinnen und Raucher verstirbt an einer Krebserkrankung. Doch auch viele Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen, die bei Rauchenden zum Verlust gesunder Lebensjahre und zum frühzeitigen Tod führen, sind auf das Rauchen zurückzuführen.“ Daher empfiehlt die BZgA einen möglichst frühzeitigen Rauchstopp: „Nach einem Rauchstopp geht das Risiko für diese schweren Erkrankungen kontinuierlich zurück. Je früher man mit dem Rauchen aufhört, desto förderlicher für die Gesundheit.“

E-Zigaretten: kein empfohlenes Mittel für den Rauchstopp

Damit der Rauchstopp erfolgreich verläuft, rät die BZgA zu bewährten und qualitätsgesicherten Methoden zur Unterstützung. Hierzu zählen E-Zigaretten nicht, wie **Dr. Thaiss** erklärt: „Es besteht die Gefahr, dass Aufhörwillige mit der E-Zigarette das eigentliche Rauchritual beibehalten. Im Übrigen sind

>> Seite 2

auch elektronische Zigaretten, die mit flüssigen Bestandteilen arbeiten, nicht risikolos.“ Aufhörwilligen Rauchern empfiehlt die BZgA die Schluss-Punkt-Methode. Dabei wird ein fester Tag gewählt, ab dem nicht mehr geraucht wird. Entscheidend ist es, sich auf diesen Tag gut vorzubereiten. Hierzu gehört, sich bereits im Vorfeld mit kritischen Situationen auseinanderzusetzen und sich geeignete Strategien gegen das Rauchverlangen zu überlegen.

Im Rahmen der „rauchfrei“-Kampagne unterstützt die BZgA beim Rauchstopp mit verschiedenen Angeboten:

- **Telefonische Beratung** zur Rauchentwöhnung unter der Rufnummer 0800/ 8 31 31 31 (kostenfreie Servicenummer)
- **Online-Ausstiegsprogramm** mit bewährten Informationen, Tipps und täglicher E-Mail unter www.rauchfrei-info.de
- **Online-Mentorenprogramm** „Rauchfrei-Lotsen“ <http://www.rauchfrei-info.de/community/ueberblick-der-rauchfrei-lotsen/>
- **START-Paket** zum Nichtrauchen mit Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei“, einem „Kalender für die ersten 100 Tage“, einem Stressball und anderen hilfreichen Materialien. Kostenlose Bestellung bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln, Fax: 0221/8992257, E-Mail: order@bzga.de
- **Gruppenkurs** „Rauchfrei Programm“: Informationen zum Kursangebot, zu Anbietern vor Ort und den Möglichkeiten der Kostenerstattung gibt es unter www.rauchfrei-programm.de