



Die Drogenbeauftragte
der Bundesregierung



Gemeinsame Pressemitteilung

Berlin, 29. Mai 2017

Hausanschrift

Friedrichstraße 108, 10117 Berlin

Postanschrift

11055 Berlin

Tel +49 (0)30 18441-2241

Fax +49 (0)30 18441-4960

saskia.solar@bmg.bund.de

www.drogenbeauftragte.de

Weltnichtrauchertag 2017

BZgA startet Online-Aktion „4 Wochen rauchfrei“

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) startet zum Weltnichtrauchertag am 31. Mai 2017 auf www.rauchfrei-info.de eine vierwöchige Online-Aktion, um Raucherinnen und Raucher zum Nichtrauchen zu motivieren. Unter dem Motto „4 Wochen rauchfrei“ können sich Interessierte bis zum 30. Juni 2017 an der Gemeinschaftsaktion beteiligen und Erfahrungen sammeln, wie es ist, gar nicht oder weniger zu rauchen. Alle Teilnehmenden erhalten im Aktionszeitraum täglich Tipps und Hilfestellung zur Reduzierung des persönlichen Zigarettenkonsums. Darüber hinaus können sie sich mit Expertinnen und Experten in einem Chat austauschen. Als Motivationssteigerung werden die von der Online-Community während der „4 Wochen rauchfrei“-Aktion nicht gerauchten Zigaretten virtuell „gesammelt“.

Die **Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Marlene Mortler**: „Aufhören lohnt sich! Wer raucht, der lebt im Schnitt zehn Jahre weniger. Wer aber auf die Zigarette verzichtet, hat nicht nur länger etwas vom Leben, er lebt auch deutlich besser. Mit der Aktion „4-Wochen rauchfrei“ wollen wir alle Raucher dazu auffordern, es einfach einmal ohne Zigarette und Co. zu versuchen. Ich wünsche mir, dass möglichst viele Raucherinnen und Raucher diese Chance nutzen, ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun. Suchen Sie sich jemanden, mit dem Sie wenigstens vier Wochen rauchfrei bleiben!“

>> Seite 2

Neben der aktuellen Online-Aktion „4 Wochen rauchfrei“ unterstützt die BZgA Aufhörwillige das ganze Jahr über mit den vielfältigen, qualitätsgeprüften Angeboten der „rauchfrei“-Kampagne. Auch telefonisch bietet die BZgA Beratung zum Rauchstopp. Über die kostenfreie BZgA-Hotline unter der Nummer 0800 8313131 informieren sich im Durchschnitt 4.000 Anrufer pro Monat.

Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA, betont: „ Sehr erfreulich ist, dass immer mehr jüngere Raucherinnen und Raucher rauchfrei werden wollen. Bei der telefonischen Beratung der BZgA zum Rauchstopp ist fast jeder dritte Anrufende unter 20 Jahre alt. Die Chancen auf einen erfolgreichen Rauchstopp sind umso größer, je früher man aufhört, noch bevor sich eine Sucht und ein Automatismus des Rauchens eingestellt haben. Damit der Rauchausstieg gelingt, ist eine gute Vorbereitung wichtig. Dazu bietet die BZgA bewährte motivierende Angebote, um rauchfrei zu werden.“

Zu den Unterstützungsangeboten der BZgA für Aufhörwillige gehören auch das START-Paket und Informationsbroschüren, die kostenfrei bestellt werden können. Wer sich für einen Rauchstopp entschieden hat, kann sich zum Online-Ausstiegsprogramm auf www.rauchfrei-info.de anmelden. Bis zu 4.500 Personen nutzen dieses Angebot jeden Monat. Sie werden dabei unter anderem persönlich unterstützt von den sogenannten Rauchfrei-Lotsinnen und -Lotsen.

Rauchfrei-Lotsen sind ehrenamtlich tätige, speziell geschulte Online-Mentoren und Mentorinnen, die Teilnehmende des „rauchfrei“-Ausstiegsprogramms motivieren und beraten. Sie geben praktische Tipps, zum Beispiel zum Umgang mit Entzugserscheinungen und unterstützen so Raucherinnen und Raucher auf dem Weg zum Nichtraucher.

Die Angebote der BZgA zur Unterstützung beim Rauchstopp im Überblick:

Online-Ausstiegsprogramm mit bewährten Informationen und täglicher E-Mail unter www.rauchfrei-info.de und persönliche Unterstützung durch die Online-„Rauchfrei-

>> Seite 2

Lotsinnen und -Lotsen“: www.rauchfrei-info.de/community/ueberblick-der-rauchfrei-lotsen/

Telefonische Beratung zur Rauchtentwöhnung unter der kostenfreien Servicenummer 0800 8313131, montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr; freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr

START-Paket zum Nichtrauchen mit der Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei“, einem „Kalender für die ersten 100 Tage“, einem Stressball und anderen hilfreichen Materialien

Broschüren wie „Ihr Kind raucht mit“ oder „Rauchfrei in der Schwangerschaft“

Kostenlose Bestellung über: 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

Weitere Informationen zu Tabak und der Aktion „Rauchfrei unterwegs - Du und Dein Kind“ unter: www.drogenbeauftragte.de