Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

Themendossier Rauchstopp

BIÖG unterstützt beim Rauchausstieg – endlich rauchfrei werden

Für den Rauchausstieg bietet das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) verschiedene Methoden und Herangehensweisen. Damit kann jede Raucherin und jeder Raucher den für sich richtigen Weg finden. Die BIÖG-Website www.rauchfrei-info.de gibt Tipps und Informationen zum Nichtrauchen und unterstützt dabei, den Rauchstopp erfolgreich zu meistern.

Interview

Drei Fragen an Dr. Johannes Nießen, Kommissarischer Leiter des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG):

Welche Vorteile hat ein Rauchstopp?
Wer mit dem Rauchen aufhört, entscheidet sich für ein gesünderes Leben. Ein Rauchstopp verringert das Risiko, an Krebs zu erkranken. Aber auch Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Schlaganfälle oder chronische Bronchitis lassen sich häufig auf das Rauchen zurückführen. Nach einem Rauchstopp verbessert sich die Lungenfunktion und das Risiko für eine koronare Herzkrankheit sinkt deutlich. Ein weiterer Vorteil des Rauchstopps ist die finanzielle Ersparnis.

Welche Folgen hat es, wenn andere passiv mitrauchen?
Passivrauchen schädigt dauerhaft die Gesundheit. Auch bei Nichtrauchenden. Der Rauch kann schwere Erkrankungen auslösen: Lungenkrebs, koronare Herzkrankheiten, Schlaganfall und Krebs. In geschlossenen Räumen und im Auto ist Tabakrauch besonders gefährlich. Besonders gefährdet sind Kinder und Jugendliche. Sie nehmen mehr Giftstoffe über die Atmung auf. Atemwegsprobleme sowie Asthma können die Folge sein. Babys, die Tabakrauch einatmen müssen, haben verglichen mit Kindern aus einer rauchfreien Umgebung ein höheres Risiko, durch plötzlichen Kindstod zu sterben.

Wie kann ich mit dem Rauchen aufhören?
Alle können ihren Weg zum Nichtrauchen finden. Ein Rauchstopp lohnt sich in jedem Fall. Er erfordert neben der Überwindung der Tabakabhängigkeit auch eine Verhaltensänderung im Alltag. Deshalb ist eine gute Vorbereitung wichtig. Die Zigarette gehört für viele Raucherinnen und Raucher zu bestimmten Tageszeiten oder Ereignissen dazu. Wenn das Verlangen nach einer Zigarette aufkommt, sind beispielsweise die vier A-Tipps hilfreich: Aufschieben, Ausweichen, Abhauen, Ablenken. Das Verlangen wird auch ohne Zigarette vorbeigehen. Kritischen Situationen wie Raucherpausen aus dem Weg gehen. Das Rauchen bewusst durch andere Tätigkeiten ersetzen. Persönliche Beratung, die auf die eigene Situation zugeschnitten ist, erhalten Aufhörwillige am Beratungstelefon des BIÖG.

Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

Allgemeine Informationen

Das BIÖG unterstützt beim Rauchausstieg mit alltagsnahen, praktischen Tipps, damit aus guten Vorsätzen ein dauerhafter Rauchstopp wird:

- Für das Gelingen des Rauchstopps ist es wichtig, dass sich Raucherinnen und Raucher die persönlichen Gründe für den Rauchausstieg verdeutlichen und zur Motivation am besten auch aufschreiben. Mögliche Motive: Gutes Vorbild für die eigenen Kinder sein, die eigene Gesundheit verbessern, sich fitter fühlen zu wollen oder auch Geld zu sparen.

- Rauchende sollten sich ihrer Rauchgewohnheiten bewusst werden und individuelle Alternativen zum Rauchen finden, zum Beispiel als Ersatzhandlung Kaugummi zu kauen oder mit Freunden zu telefonieren.

- Neben Tabakzigaretten, E-Zigaretten, Tabakerhitzern und Co. sollte alles entsorgt werden, was an das Rauchen erinnern könnte, zum Beispiel Aschenbecher, Feuerzeuge und Streichhölzer.

- Die Familie sowie der Freundes- oder Kollegenkreis können um Unterstützung gebeten werden – von nahestehenden Menschen können sich Nichtrauchende zum Durchhalten motivieren lassen. Andere Menschen sollten keine (E-)Zigaretten mehr anbieten und nicht zum Mitrauchen verleiten.

- Am besten ist es, Situationen ganz zu vermeiden, in denen geraucht wird.

- Belohnung ist eine gute Motivation: Aktivitäten, die Spaß machen, zum Beispiel Bewegung in der Natur, leckeres und gesundes Essen, Entspannung.

- Ein Rückfall ist nicht das Ende des Rauchstopps: Daraus lässt sich lernen. Wichtig ist, nicht wieder in alte Rauchgewohnheiten zurückzufallen.

- Auf www.rauchfrei-info.de bietet das BIÖG ein Online-Ausstiegsprogramm mit täglichen Informationen und Tipps, wie der Rauchstopp gelingen kann. Speziell geschulte ehrenamtliche rauchfrei-Lotsinnen und -Lotsen unterstützen und begleiten im rauchfrei-Forum individuell auf dem Weg zum Nichtrauchen. Die Lotsinnen und Lotsen sind ehemalige Rauchende, die ihren Rauchstopp erfolgreich bewältigt haben und mit ihren Erfahrungen Aufhörwillige zum Durchhalten motivieren.

- Neben den Onlineangeboten auf www.rauchfrei-info.de bietet das BIÖG unter der kostenfreien Rufnummer 0800 8 31 31 31 qualifizierte telefonische Beratung zum Thema Rauchstopp.

Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

Weiterführende BIÖG-Informationen:

Das Rauchfrei-Ausstiegsprogramm unter:
www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/das-rauchfrei-ausstiegsprogramm/
Unterstützung beim Rauchstopp unter:
www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/unterstuetzung-beim-rauchstopp/
Methoden zum Rauchstopp unter:
www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/methoden-zum-rauchstopp/
Vorteile des Rauchstopps unter:
www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/vorteile-des-rauchstopps/
Passivrauchen bei Kindern und Jugendlichen unter:
www.rauchfrei-info.de/informieren/passivrauchen-gesundheit/kinder-jugendliche/
Passivrauchen bei Erwachsenen unter:
https://rauchfrei-info.de/informieren/passivrauchen-gesundheit/erwachsene/

Übersicht der kostenfreien BIÖG-Angebote:

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

Online-Ausstiegsprogramm mit bewährten Informationen unter www.rauchfrei-info.de sowie persönlicher Unterstützung durch die Online-Mentoren „Rauchfrei-Lotsinnen und -Lotsen“ unter: https://rauchfrei-info.de/community/die-rauchfrei-lotsen-im-ueberblick/

Bestellung der kostenlosen BIÖG-Materialien unter:
Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, 50819 Köln
Online-Bestellsystem: https://shop.bioeg.de/
E-Mail: bestellung@bioeg.de

Pressekontakt
Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)
Maarweg 149-161, 50825 Köln
Tel. 0221 8992-332
E-Mail pressestelle@bioeg.de
www.bioeg.de

Instagram: www.instagram.com/bioeg/
LinkedIn: www.linkedin.com/company/bioeg/
Facebook: www.facebook.com/bioeg.de/
X: www.x.com/bioeg_de

Seit dem 13. Februar 2025 ist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) das **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)**. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.