

rauchfrei!

SCHLUSS MIT RAUCHEN



Rauchfrei leicht(er) gemacht



Dein Rauchstopp	01
Nikotin macht abhängig: Mach den Test	02–03
Was ist eigentlich Tabakabhängigkeit?	04
Auch „leichte“ Zigaretten sind gefährlich	04
Besondere Risiken für Frauen	06
Rauchen schadet dem Aussehen	07
Das bringt dir der Rauchstopp	08–09
Geh deinen Weg	10–11
So kriegst du deine Risikosituationen in den Griff	12–13
Gönn dir was	14
Teamwork	15
Dein Körper erholt sich	16
Gewichtszunahme vermeiden	17
Bleib fit	17
Jetzt heißt es: Durchhalten	18
Was tun bei einem Ausrutscher?	19
Impressum	21





DEIN RAUCHSTOPP

**Du möchtest mit dem Rauchen aufhören?
Gute Entscheidung! Du wählst die Unabhängigkeit
und gehst deinen eigenen Weg.**

Auf diesem Weg möchten wir dich begleiten und unterstützen.
In dieser Broschüre findest du verschiedene Informationen, Ideen
und Anregungen. Mit denen haben schon viele den Rauchstopp
geschafft. **Du kannst die oder der nächste sein!**

Neugierig? Na dann mal los!

Diese Broschüre ist nur der Anfang. Im Internet kannst du
alles ausführlicher nachlesen und selbst aktiv werden.
Unter WWW.RAUCH-FREI.INFO erwarten dich aktuelle News,
interessante Facts und jede Menge mehr. Einfach mal
reinschauen.





Nikotin macht abhängig: MACH DEN TEST

Mit dem folgenden Test kannst du überprüfen, wie sehr
dich die Zigarette schon in ihren Bann gezogen hat.

Stimmt diese Aussage für Dich? Ja = 1 Punkt Nein = 0 Punkte

Hast du jemals versucht mit dem Rauchen aufzuhören,
aber konntest es nicht schaffen?

Rauchst du, weil das Aufhören so schwer ist?

Hast du jemals gedacht, dass du zigarettenabhängig bist?

Hast du ab und zu ein starkes Verlangen zu rauchen?

Hattest du jemals das Gefühl, dringend eine Zigarette
rauchen zu müssen?

Fällt es dir schwer, an Orten oder in bestimmten Situationen auf
das Rauchen zu verzichten, wo man eigentlich nicht rauchen darf?

Als du mal mit dem Rauchen aufgehört hast, oder wenn
du mal lange nicht geraucht hast ...

... fandest du es da schwer dich zu konzentrieren,
weil du nicht rauchen konntest?

... warst du da reizbarer, weil du nicht rauchen konntest?

... hattest du da das Gefühl, unbedingt rauchen zu müssen?

... hast du dich da nervös oder unruhig gefühlt,
weil du nicht rauchen konntest?

Gesamtpunktzahl:



DAS ERGEBNIS

0 Punkte

Bei dir hat sich noch keine Abhängigkeit entwickelt. Du musst in vielen Situationen also nicht unbedingt rauchen und könntest zum jetzigen Zeitpunkt das Zigarettenrauchen ohne größere Schwierigkeiten wieder beenden. Doch Vorsicht: Auch Gelegenheitsraucher können schnell abhängig werden. Weitere Infos findest du in unserer Broschüre „Rauchfrei durchs Leben“.

1-3 Punkte

Es ist für dich in machen Situationen schon jetzt nicht mehr so leicht, auf Zigaretten zu verzichten – erste Anzeichen einer Abhängigkeit. Deine Chance: Hör jetzt auf, es wird sonst immer schwerer! Beim Aufhören unterstützen wir dich gerne, ob mit dieser Broschüre oder mit unseren anderen Angeboten.

Mehr als drei Punkte

Du hast oft ein starkes Verlangen nach Zigaretten. Auf Zigaretten zu verzichten – gar nicht mehr so leicht für dich. Alles Zeichen für eine Abhängigkeit. Es ist also höchste Zeit, sich von der Zigarette zu trennen. Das ist vielleicht nicht immer einfach – aber auf jeden Fall die richtige Entscheidung. Und du bist nicht allein. **Bei rauchfrei! findest du Hilfe und Unterstützung: hier in dieser Broschüre, auf der Webseite www.rauch-frei.info oder telefonisch unter 01805-313131***

* (0,14 Euro/Min aus dem Festnetz,
Mobilfunk max. 0,42 Euro/Min.)



Was ist eigentlich Tabakabhängigkeit?

Abhängigkeit beginnt da, wo du keine Kontrolle mehr hast. Dein Körper gewöhnt sich an das Nikotin und braucht es, damit keine Entzugerscheinungen auftauchen (= körperliche Abhängigkeit). Du hast dich daran gewöhnt, in bestimmten Situationen zu rauchen, die Zigarette gehört dann einfach dazu (= psychische Abhängigkeit). Nikotin macht sehr schnell abhängig! Schon wenige Zigaretten reichen.

Entzugerscheinungen

Typische Entzugerscheinungen sind: Nervosität, Reizbarkeit, Traurigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Veränderungen des Appetits. Diese Entzugerscheinungen treten nicht bei jedem auf, dauern meistens ein bis zwei Wochen und klingen mit der Zeit ab.

Rauchfrei zu werden heißt also: Du gewinnst deine Kontrolle und deine Freiheit zurück. Dabei begleiten wir dich.

Tabakprodukte...

das Märchen von der Freiheit

Es ist wichtig, sich über den Einfluss von Werbung und Marketing auf das eigene Rauchverhalten bewusst zu sein, vor allem, wenn du einen Rauchstopp planst.

Obwohl Tabakprodukte schwere Krankheiten hervorrufen, Schwangeren und ihren Babys schlimmen Schaden zufügen und süchtig machen können, werden sie von den Herstellern als Symbol für Freiheit und Schönheit vermarktet.

Rauch „leichte“ Zigaretten sind gefährlich

Besonders für Frauen und Mädchen wurden „leichte“ Zigaretten entwickelt, für die ein niedrigerer Teer- und Nikotingehalt angegeben wird. Dadurch soll der Eindruck entstehen, dass diese Zigaretten weniger gesundheitsschädlich sind. Hier trügt aber der Schein!

Raucherinnen und Raucher von „leichten“ Zigaretten holen sich ihren „Nikotinkick“ durch tieferes Inhalieren und längeres Halten des Rauchs in der Lunge. Es gelangen also beim Rauchen von „leichten“ Zigaretten genauso viele Schadstoffe in den Körper wie bei „normalen“ Zigaretten. Sie sind daher keine Alternative zum Rauchstopp.



Rauchfreie Jugendliche
kommen besser an

Wie ist eigentlich das Image von Rauchern und Nichtrauchern?

Eine Studie zeigt:

Wer nicht raucht, gilt als:
kontaktfreudiger
attraktiver
cooler
erfolgreicher



Wer raucht, gilt als:
nervöser
unzufriedener
unsicherer
aggressiver



Leute, die mit dem Rauchen aufgehört haben,
ernten erst recht jede Menge Respekt.

BESONDERE RISIKEN FÜR FRAUEN

Tabakrauch enthält mehr als 4.800 verschiedene Inhaltstoffe, von denen 250 giftig sind oder Krebs erzeugen. Frauen reagieren empfindlicher auf die zahlreichen Schadstoffe die im Tabakrauch enthalten sind.

Raucherinnen haben ein besonders hohes Krankheitsrisiko

- » Raucherinnen haben ein höheres Lungenkrebsrisiko – in den letzten 20 Jahren haben sich die Lungenkrebserkrankungen bei Frauen mehr als verdoppelt
- » Rauchen spielt eine bedeutende Rolle bei der Entwicklung von Gebärmutterhalskrebs und steht im Verdacht, Brustkrebs auszulösen
- » das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöht sich bei gleichzeitiger Einnahme der „Pille“
- » Rauchen beeinflusst den Hormonhaushalt des Körpers. Dadurch können stärkere Beschwerden während der Periode auftreten. Auch eine gewünschte Schwangerschaft kann durch das Rauchen erschwert werden
- » Während der Schwangerschaft kann durch das Rauchen die Entwicklung des Babys beeinträchtigt oder sogar eine Fehlgeburt ausgelöst werden.
 - » Kinder von Frauen, die während der Schwangerschaft geraucht haben, zeigen eine erhöhte Anfälligkeit für Asthma und Bronchitis.



RAUCHEN SCHADET DEM AUSSEHEN

Durch das Rauchen wird die Haut weniger durchblutet und mit weniger Nährstoffen versorgt. Die Bildung von Elastin und Kollagen, die dazu beitragen, dass die Haut weich und geschmeidig bleibt, wird gehemmt. **Dadurch altert die Haut frühzeitig.** Es bilden sich Falten und die Haut wird grau und pickelig.

Ebenso vermindert das Rauchen die Durchblutung des Mundes. Die Folgen sind **entzündetes Zahnfleisch, Knochenschwund und im schlimmsten Fall Zahnausfall.**

Darüber hinaus verursacht das Rauchen Mundgeruch, verfärbte Zähne, und es vermindert den Geruchs- und Geschmackssinn.



DAS BRINGT DIR DER RAUCHSTOPP

Klar, irgendwie bringt dir das Rauchen was. Sonst hättest du nicht angefangen. Vielleicht wolltest du dazugehören, leichter in Kontakt zu Mädchen und Jungen kommen oder durchs Rauchen abschalten. Und vielleicht machst du dir auch Gedanken, wie das ohne Zigarette werden soll. Hast du Bedenken, was du ohne Rauchen machen sollst oder was deine Freunde dann sagen? Für all das findest du auf den nächsten Seiten viele Ideen und Tipps – damit du gut klar kommst. Auch wenn mal eine Hürde auftaucht.

Egal ob du viel oder wenig rauchst. Mit dem Rauchen aufzuhören hat viele Vorteile:

- » Mehr Geld für andere Dinge (z. B. Shoppen, Kino, CDs...)
- » Weniger Stress mit Eltern, Lehrern und Lehrerinnen, Freundinnen und Freunden
- » Unabhängig und frei sein: Du bist stärker als die Zigarette
- » Anerkennung: Ex-Raucherinnen und Ex-Raucher werden bewundert und haben ein positives Image
- » Gut aussehen und eine gesunde Haut
- » Flirten ist leichter ohne Mundgeruch
- » Essen und Getränke schmecken besser
- » Du senkst deine Gefahr für Krankheiten: Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Atemprobleme, Durchblutungsstörungen, Impotenz, ... die Liste ist lang



MEINE VORTEILE

Was sind **DEINE** wichtigsten Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören?
Schreib sie dir auf.



Rauchen verschlechtert die Kondition und die sportliche Leistungsfähigkeit.

Wer raucht, nimmt bis zu 15 % weniger Sauerstoff auf. Klar, dass das die körperliche Leistungsfähigkeit vermindert. Vielleicht hast du das auch schon bemerkt: Raucher sind schneller aus der Puste. Egal ob beim ganz normalen Schulsport oder in den höheren Ligen: Die echten Sportler sind rauchfrei. **Übrigens: Das Argument „Nein danke, ich will mir meine Fitness nicht versauen“ akzeptieren die meisten Jugendlichen. Und Sportcracks genießen echte Anerkennung.**



Rauchfreie Jungs sind besonders gut dran

Rauchen kann sexuelle Funktionen einschränken. Rauchen kann den Blutfluss in den Genitalien vermindern. Bei längerem Zigarettenkonsum werden möglicherweise die feinen Blutgefäße geschädigt, die für eine Durchblutung der Genitalien sorgen. Dadurch erhöht sich das Risiko von Erektionsstörungen. Zu Auswirkungen auf die Erektion kann es übrigens auch schon direkt kommen. Studien zeigen, dass direkt nach dem Rauchen die Erektion schwächer ausfällt.

Rauchfreie Mädchen können sicher mit der Pille verhüten

Die Pille schützt Mädchen vor ungewollten Schwangerschaften. Wer aber die Pille nimmt und raucht, hat ein deutlich höheres Risiko, dass sich ein **gefährliches Blutgerinnsel** bildet („Thrombose“). Das kann zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen.

GEH DEINEN WEG

Auf den folgenden Seiten kannst du dich Schritt für Schritt auf die Zeit ohne Zigarette vorbereiten.

Etwas aufzugeben, bedeutet Stärke zu beweisen. Deshalb ist es wichtig, dass du dich gut vorbereitest. Mach den Rauchstopp zu deinem persönlichen Projekt:

So gehst du am besten vor:

- » Entscheide dich für Weg Nr. 1 oder Weg Nr. 2
- » Bereite deine nächsten Schritte genau vor
- » Schau dir deine Risikosituationen an, in denen du besonders häufig zur Zigarette greifst
- » Überlege dir, wie du diese Situationen am besten in den Griff bekommst

Stopp-Tag festlegen:

- » Lege den Tag fest, an dem du dir sagen wirst:
„Heute rauche ich meine letzte Zigarette“.
- » Es ist günstig, einen Zeitpunkt in den nächsten 3 bis 10 Tagen auszuwählen, an dem du keinen besonderen Stress erwartest.
- » Lies die Tipps und Tricks.
- » Wähle deinen Weg.



LOS GEHT'S
MIT DEINER
ENTSCHEIDUNG!

DU HAST ZWEI
MÖGLICHKEITEN

1.

Du hörst von einem Tag auf den anderen ganz mit dem Rauchen auf

Du hast dich für die „Schlusspunkt-Methode“ entschieden und willst zu einem bestimmten Zeitpunkt völlig mit dem Rauchen aufhören. Das hört sich schwer an. Tatsache ist: Das ist für die meisten die leichtere und erfolgreichste Art, mit der Zigarette Schluss zu machen.

2.

Du rauchst Schritt für Schritt weniger

Du machst dir einen Plan, wie viele Zigaretten du pro Tag rauchst und auf welche Gelegenheiten du das Rauchen beschränken willst. Wenn du die Zahl immer weiter senkst, erreichst du dein Ziel „rauchfrei“ Schritt für Schritt. Die Erfahrungen zeigen aber, dass es sehr viel Energie kostet, nach „Stundenplan“ zu rauchen. Wenn du das auch merkst, überprüfe deine Strategie. Möglicherweise ist die Schlusspunkt-Methode auch für dich der leichtere Weg.



Die Alternative im Internet: das Online-Programm „rauchfrei“

Das kostenlose Ausstiegsprogramm „rauchfrei“ findest du im Internet unter www.rauch-frei.info. Es begleitet dich mehrere Wochen, bis du die letzte Zigarette ausdrückst und die ersten Wochen danach.

So kriegst du deine Risikosituationen in den Griff.

Deine Rauchgewohnheiten:

WANN RAUCHST DU?

Die meisten Raucher greifen immer wieder in sehr ähnlichen Situationen zur Zigarette. Um den Rauchstopp vorzubereiten, ist es wichtig deine Rauchgewohnheiten zu kennen.

Beobachte das mal genauer: Wann rauchst du? Wenn du weißt, in welchen Situationen und bei welchen Gefühlen du rauchst, kannst du dir überlegen, was du in diesen Risikosituationen machen kannst – statt zu rauchen.

Beobachte doch mal in den nächsten Tagen, wann du rauchst:

- » In welchen Situationen rauchst du?
- » Was machst du gerade, wenn du rauchst? Bist du im Stress oder hast du Langeweile?
- » Wie geht es dir, wenn du rauchst?
- » Mit wem bist du zusammen? Oder bist du alleine?
- » Denkst du lange drüber nach, ob du rauchen willst, oder rauchst du ganz automatisch?

Tipp: Mach vor jeder Zigarette, die du rauchst, einen Strich auf die Packung (oder auf einen Zettel, den du in die Packung legst). So bekommst du einen Überblick, wie viel du eigentlich rauchst.

WIDERSTEHEN KÖNNEN

Du weißt jetzt, wann und warum du rauchst. In den ersten Tagen nach dem Rauchstopp wird es ungewohnt sein, nicht zu rauchen. In manchen Situationen wirst du vielleicht auch erst mal nicht wissen, was du statt des Rauchens tun kannst. Überleg dir deshalb selbst noch einige Möglichkeiten, wie du diese Risikosituationen am besten bewältigen kannst.

Es ist ein Irrtum, dass Rauchen beruhigt oder Entspannung bringt. Das Gefühl der Entspannung entsteht nur, weil die unangenehmen Entzugserscheinungen nachlassen.

Ich rauche häufig ...

... beim Zusammensein mit Freunden.

... in Situationen, in denen ich mich für etwas belohnen will.

... wenn ich gestresst bin, z. B. bei Prüfungen.
Oder wenn es mir schlecht geht, ich wütend oder niedergeschlagen bin.

... wenn ich nichts zu tun habe (z.B. beim Warten auf den Bus) oder weil Rauchen immer noch besser ist als gar nichts zu tun.

... wenn was richtig schön ist (z.B. bei einem tollen Date).

... bei Hunger, wenn ich nichts essen will.

Meine Strategie bei Risiko

1. standhaft Nein sagen
2. Kaugummi kauen
3. mal kurz rausgehen
4. _____

1. mir was Schönes kaufen
2. mich mit Freunden treffen
3. ins Kino gehen
4. _____

1. telefonieren
2. joggen
3. meinen Lieblingssong hören
4. _____

1. lesen
2. Wolken angucken und träumen
3. an den letzten Urlaub denken
4. _____

1. tief einatmen und sich an dem Schönen freuen
2. meine Freundin oder meinen Freund anrufen und ihr von der Situation erzählen
3. an die drei wichtigsten Gründe für die Rauchfreiheit denken
4. _____

1. Obst essen
2. viel trinken, z.B. Mineralwasser
3. Sport treiben
4. _____

Auch mit den besten Techniken wird dir die Zigarette vielleicht manchmal noch fehlen.
Aber bleib stark! Du wirst die Zigarette von Tag zu Tag weniger vermissen.

GÖNN DIR WAS!

Du hast eine Entscheidung getroffen, die dein Leben verändert. Also gönn dir was!

Egal ob du viel oder wenig rauchst, du hast wahrscheinlich eine ganze Menge Geld für Zigaretten ausgegeben! Spar das Geld. Schon nach kurzer Zeit ist locker eine neue CD, DVD oder ein Kinobesuch drin. Oder du erfüllst dir einen extra Wunsch, der übrigens auch nichts zu kosten braucht.

Wie kannst du dich belohnen?

Stell deine persönliche Liste zusammen!



TEAMWORK

Freundinnen und Freunde können beim Rauchstopp eine wertvolle Unterstützung sein. Sie können dir Mut machen und zur Seite stehen, wenn du mal einen Durchhänger hast.

Frag eine nichtrauchende Freundin oder einen nichtrauchenden Freund, ob sie/er dich beim Rauchstopp unterstützen möchte.



Dein Körper erholt sich



Auch wenn du dich in den ersten Tagen nicht immer gut fühlen solltest: Schon kurze Zeit nach der letzten Zigarette beginnt sich dein Körper zu erholen. Das kannst du schon nach wenigen rauchfreien Tagen bemerken:

Nach 20 Minuten:

Herzschlag und Körpertemperatur werden wieder normal.

Nach 8 Stunden:

Es ist wieder mehr Sauerstoff im Blut. Du wirst wieder leistungsfähiger und fitter.

Nach 48 Stunden:

Du kannst wieder besser riechen und schmecken.

Nach 1 Woche:

Der Blutkreislauf wird wieder stabiler. Die Lungenfunktion nimmt um bis zu 30% zu. Jetzt geht's mit der Fitness richtig aufwärts.

Nichtrauchen ist auf alle Fälle eine gute Entscheidung!

Gewichtszunahme vermeiden

17

Nach einem Rauchstopp normalisiert sich dein Stoffwechsel. Dein Energiebedarf sinkt, so dass pro Tag ungefähr 200 Kilokalorien weniger verbrannt werden, als wenn du rauchst. Es kann vorkommen, dass du mehr Appetit auf Süßigkeiten hast und auch zur Ablenkung mehr isst. Durch deine Lebensweise kannst du einer Gewichtszunahme jedoch vorbeugen oder sie begrenzen. **Hier ein paar Tipps:**

Für den Durst:

Trink mindestens 1,5 Liter Mineralwasser oder Fruchtsaftschorle am Tag. Und: meide Alkohol. Er setzt die Selbstkontrolle herab und bewirkt, dass du dir zu sicher bist und doch wieder zur Zigarette greifen könntest.

Für Zwischendurch:

Statt der Zigarette lieber Obst, zuckerfreie Bonbons oder Kaugummis essen – keine Erdnüsse, Chips oder Süßigkeiten.

Vitamin statt Nikotin:

Iss, was gesund ist, und vertraue dabei auf deinen neu erworbenen Geschmackssinn. Achte auf viel Abwechslung: frisches Obst und Gemüse, Salate, Fisch, Geflügel.

Fettarm statt fettreich:

Versuche, besonders fetthaltige Nahrungsmittel zu vermeiden (Mayonnaise, Pommes, Schokolade) und ersetze sie durch fettarme Lebensmittel, die du gerne magst: Salat statt Hamburger, Joghurtdressing statt Mayonnaise, Gemüse statt Pommes, Rosinen statt Schokolade ...

Bleib fit!



Bewegung lenkt ab und macht die Zigarette überflüssig:

- » Sport macht Spaß.
- » Ein Spaziergang oder Joggen lenkt ab und hält fit. Benutze die Treppe statt den Lift.
- » Statt mit Bus und Bahn lieber Fahrrad fahren oder eine Haltestelle zu früh aussteigen und den Rest zu Fuß gehen.

Sport entspannt und macht die Zigarette überflüssig. Vielleicht ist jetzt der richtige Zeitpunkt, mit einer neuen Sportart anzufangen, die du immer schon mal ausprobieren wolltest?

Jetzt heißt es: DURCHHALTEN

Es ist nicht einfach aufzuhören. Das Verlangen nach einer Zigarette kann durch Menschen, Orte, Dinge, Gefühle und Situationen wieder ausgelöst werden. Da heißt es, bestimmte Situationen zu vermeiden, sich abzulenken und vorbereitet sein.

Hier findest du ein paar Tipps und Tricks, die es dir leichter machen, standhaft zu bleiben:

Schreib es auf!

Schreib deine wichtigsten Gründe für den Rauchstopp auf einen Zettel. Trag ihn immer bei dir und lies dir die Gründe durch, wenn du merkst, dass du schwach wirst.

Verzichte auf die nächste!

Stell dir nicht die vielen Zigaretten vor, auf die du jetzt und in Zukunft verzichtest. Es ist nur eine einzige: die nächste.

Such dir neue Action!

Überleg dir neue Aktivitäten für den Alltag. Konzentrier dich auf deine Hobbys und Interessen oder probier neue Sportarten aus.

Sag nein!

Stell dir vor, es bietet dir jemand eine Zigarette an. Wie kannst du das Angebot ablehnen? Überleg dir selbst ein paar Antworten und spiel sie mit einem Freund durch.

Bewahr Ruhe!

Wenn du ein Verlangen nach einer Zigarette verspürst: Keine Panik! Das lässt wieder nach. Bei akuter Zigarettenlust kannst du auch die **4 R's** anwenden:

Ausweichen: Vermeide Situationen, in denen du bisher immer geraucht hast bzw. in denen du Lust aufs Rauchen bekommst. Verlass die Situation.

Abhauen: Lenk dich ab (Kaugummi kauen, SMS schreiben).

Ablenken: Schließ die Augen und atme 5- bis 10-mal tief durch oder hol dir ein Glas Wasser.

Aufschieben:

Erste Hilfe

Wenn du Rat und Hilfe benötigst, dann ruf
die rauchfrei Hotline an:

01805-313131*

*(0,14 Euro/Min aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 Euro/Min.)

Was tun bei einem Ausrutscher?

Trotz guter Vorbereitung kann es passieren: Du hast doch eine Zigarette geraucht. **Aber keine Panik.** Mit so einem Ausrutscher ist nicht alles verloren. Niemand kann dir nehmen, was du vorher erreicht hast. Komplizierter wird's erst, wenn du einfach weiter rauchst.

Beste Strategie:

Pause einlegen und überlegen: Warum hast du geraucht, was hätte dich abhalten können, wie könntest du solchen Situationen in Zukunft aus dem Weg gehen? Du kannst aus deinen Erfahrungen lernen. Und deinen Weg weitergehen.

Richte von Anfang an auf die schönen Situationen, die du ohne Zigarette erlebst.

Und setze dein Vorhaben nicht zu rauchen ohne Unterbrechung fort.

Online-Unterstützung

Weitere Hilfe und Unterstützung zum Rauchstopp stehen dir auf www.rauchfrei.info zur Verfügung. Du kannst dort beim Ausstiegprogramm „rauchfrei“ anmelden und wirst über mehrere Wochen beim Aufhören unterstützt. Dazu begleitet dich das Programm Schritt für Schritt per E-Mail auf deinem Weg ins rauchfreie Leben. Die Teilnahme an dem Ausstiegsprogramm ist kostenlos.

Deine Erfahrungen helfen

Wir sind an deinen Erfahrungen interessiert. Was hat dir geholfen, mit dem Rauchen aufzuhören? Wie ist es dir dabei ergangen? Wir möchten deinen Bericht veröffentlichen, um allen zu helfen, die auf Zigaretten in Zukunft verzichten wollen. Wir würden uns freuen, wenn du dich meldest: rauchfrei@bzga.de.



Impressum

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

Alle Rechte vorbehalten.

Projektleitung:
Dr. Daniel Klein, BZgA, Köln

Konzeption und Text:
Sibylle Fleitmann, Independent Consultant Tobacco Control, Dortmund,
Dr. Barbara Isensee und Karin Maruska, IFT-Nord, Kiel

Gestaltung:
GolinHarris, Frankfurt in Zusammenarbeit mit
DI UNTERNEHMER - Digitalagentur, Wiesbaden

Druck:
XXXX

Auflage:
XXX

Bestellnummer:
31602100

Diese Schrift ist kostenlos erhältlich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln, oder per E-Mail unter order@bzga.de. Die Broschüre ist nicht zum Weiterverkauf durch den Empfänger / die Empfängerin oder Dritte bestimmt.



Rat und Hilfe beim Rauchstopp

Ein Blick auf die Internetseite www.rauch-frei.info lohnt sich. Dort findest du ein online Ausstiegsprogramm, das dich beim Aufhören unterstützt. Außerdem gibt es aktuelle News, interessante Facts und jede Menge mehr. Einfach mal reinschauen!

Wenn du zum Thema „Nichtrauchen“ Rat und Hilfe benötigst,
dann ruf die Hotline an unter:

01805-313131 *

oder schreib eine E-Mail an: rauchfrei@bzga.de

*(0,14 Euro/Min aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 Euro/Min.)