

## ***Qualmst du noch? Ich hör auf!***

In Deutschland raucht etwa ein Viertel der Bevölkerung. Die Mehrheit der Rauchenden hat irgendwann schon einmal versucht, damit aufzuhören. Durch die Pandemie hat das Thema Rauchstopp noch zusätzlich an Bedeutung gewonnen, denn Rauchende haben ein erhöhtes Risiko eine Covid-19 Erkrankung mit einem schweren Verlauf zu erleiden.

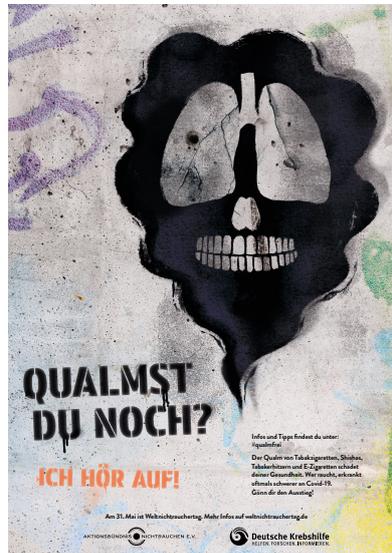
Unter dem Motto "Qualmst du noch? Ich hör auf!" thematisiert der Weltnichtrauchertag 2021 in Deutschland verschiedene Aspekte der Rauchentwöhnung: Zum einen sollen Konsumierende beim Rauchstopp unterstützt werden, zum anderen wird ein besserer Zugang zu und die Bezahlung von nachweislich wirksamen Entwöhnungsangeboten gefordert.

### ***Rauchentwöhnung***

#### *Ein Gewinn für Rauchende ...*

Von einem Rauchstopp profitiert vor allem die eigene Gesundheit. Jeder Tag und jede Stunde zählen – in jedem Alter. Nach 20 Minuten sinken bereits Herzfrequenz und Blutdruck, zwölf Stunden nach dem letzten Zug ist der Kohlenmonoxid Spiegel im Blut mit dem von Nichtrauchenden vergleichbar und bereits nach zwei bis zwölf Wochen verbessert sich die Herz-Kreislauf und Lungenfunktion. Langfristige Auswirkungen eines Rauchstopps auf den Körper sind beispielsweise ein gesenktes Risiko für koronare Herzerkrankungen, Schlaganfall und verschiedene Krebserkrankungen. Zudem verringert sich das Risiko für Impotenz, Schwierigkeiten schwanger zu werden sowie Früh- und Fehlgeburten.

Neben den Kosten für die eigene Gesundheit lassen sich auch finanzielle Kosten sparen: Eine Schachtel Zigaretten am Tag wegzulassen bringt am Ende des Monats eine Ersparnis von etwa 190 Euro, in einem Jahr sind es 2.280 Euro!





... und alle anderen

Seite 2 | von 3

Auch Nichtraucher profitieren, denn Passivrauchen schadet sowohl Kindern als auch Erwachsenen. Beispielsweise haben Kinder ein erhöhtes Risiko für Atemwegserkrankungen (z. B. Asthma) und Ohrinfektionen. Passivrauchen verursacht grundsätzlich dieselben Erkrankungen wie aktives Rauchen.

Auch der Staat und die Wirtschaft würden von einem Rauchstopp profitieren: In Deutschland verursachen die gesundheitlichen Folgen des Tabakkonsums jährlich soziale Kosten in Höhe von 97 Milliarden Euro. Dies umfasst sowohl die direkten Kosten für das Gesundheitswesen als auch die Folgekosten für andere soziale Sicherungssysteme.

### ***Hier finden Sie Unterstützung***

Mit dem Rauchen oder dem Konsum von E-Zigaretten aufzuhören, ist keine Kleinigkeit. Das Nikotin in herkömmlichen Zigaretten, Tabakerhitzern und E-Zigaretten schafft eine körperliche Abhängigkeit. Der Ausstieg ist daher schwer und gelingt nicht immer beim ersten Versuch. Angebote, die Rauchende beim Rauchstopp wirksam unterstützen können, sind beispielsweise eine Kurzberatung in der medizinischen und psychosozialen Gesundheitsversorgung, verhaltenstherapeutische Einzel- und Gruppeninterventionen, medikamentöse Therapien und telefonische Beratung.

Mit der im April 2021 ins Leben gerufenen und vom Aktionsbündnis Nichtraucher unterstützten **Bundesinitiative „Rauchfrei leben“** sollen Rauchende erreicht werden, die aufhören wollen, dies jedoch bislang alleine nicht geschafft haben. Auf der Webseite **[www.nutzedeinechance.de](http://www.nutzedeinechance.de)** finden Rauchstopp-Interessierte Angebote, die zu ihnen passen. Zudem bietet ein Ersparnisrechner einen zusätzlichen Motivations-Kick für einen Rauchausstieg.



### ***Die Forderungen des ABNR zum Weltnichtrauchertag 2021***

Maßnahmen zur Tabakentwöhnung gehören immer noch zu den am wenigsten umgesetzten Vorgaben der WHO-Rahmenkonvention zur Eindämmung des Tabakkonsums. Die WHO fordert deshalb zum diesjährigen „World No Tobacco Day“, dass Regierungen kostengünstige Tabakentwöhnungsangebote als Teil einer umfassenden Strategie auf



Bevölkerungsebene umsetzen und insbesondere den Zugang für schwer zu erreichende Bevölkerungsgruppen verbessern.

Seite 3 | von 3

Das ABNR fordert zum Weltnichtrauchertag 2021 darüber hinaus, dass Deutschland endlich wirksame regulatorische Maßnahmen ergreift, um die Bevölkerung sowohl vor dem Einstieg in den Tabak- und Nikotinkonsum zu schützen als auch die Hilfen beim Rauchstopp zu verbessern.

Hierzu gehören

- ein schnellstmögliches Verbot der Außenwerbung für Tabakprodukte und E-Zigaretten, von Sponsoring und Promotion sowie der kostenlosen Abgabe und Ausspielung
- deutliche und spürbare Steuererhöhungen für Tabakprodukte, sowie eine Besteuerung von Tabakerhitzern und E-Zigaretten in entsprechender Höhe
- ein niederschwelliger Zugang sowie eine Kostenerstattung für wissenschaftlich gesicherte Methoden der Tabakentwöhnung

### ***Werden Sie aktiv!***

Alle können dazu beitragen, auf die Gefahren des Rauchens und E-Zigaretten-Konsums und die gesundheitliche Bedeutung eines Rauchstopps aufmerksam zu machen. Es gibt viele Möglichkeiten, sich zum Weltnichtrauchertag und darüber hinaus zu engagieren:

- Ob als Schüler:innen, Lehrer:innen oder Eltern: Schlagen Sie in Ihrer Schule Projekte und Projektstage vor, um die Schädlichkeit sowie die Kosten des Rauchens für das Individuum und die Allgemeinheit deutlich zu machen.
- Bieten Sie in Firmen, Unternehmen, Behörden etc. Informationsstände und Veranstaltungen zur Tabak- und Nikotinprävention an und regen Sie Gesundheitstage und Rauchentwöhnungskurse an.
- Teilen Sie das Plakat und das Info-Blatt zum diesjährigen Weltnichtrauchertag mit Freunden und in sozialen Netzwerken.
- Fordern Sie Landtags- und Bundestagsabgeordnete auf, sich für kostengünstige und niederschwellige Angebote zur Tabakentwöhnung als Teil einer umfassenden Tabakpräventionsstrategie in Deutschland einzusetzen.

Kostenlose Informationsmaterialien gibt es hier:  
**[www.weltnichtrauchertag.de](http://www.weltnichtrauchertag.de)**