

Neujahrs-Vorsatz: Rauchfrei ab 2020

Stiftung Gesundheitswissen hilft mit neuem Info-Angebot angehenden Nichtraucherern

Berlin, 10.01.2020 – Neues Jahr – neuer Vorsatz, heißt es für viele Raucherinnen und Raucher, die 2020 mit dem „Qualmen“ aufhören wollen. Damit das auch klappt, startet die Stiftung Gesundheitswissen am 13. Januar eine multimediale Informationswoche, in der sie über Hintergründe des Tabakentzugs aufklärt, der Frage nachgeht, welche Rolle die E-Zigarette spielt und zeigt, was Studien über den Nutzen und Schaden von Rauchentwöhnungs-Maßnahmen sagen. Dazu gibt es praktische Tipps, wie man einen Rauchstopp am besten plant und Rückfälle vermeidet.

Rund ein Viertel der Menschen in Deutschland raucht. Viele von ihnen haben sich zum neuen Jahr vorgenommen, diese Angewohnheit für immer hinter sich zu lassen. Die Motive dafür können vielseitig sein: Rauchen kostet viel Geld, schadet der Gesundheit oder kann Auswirkungen auf einen Kinderwunsch haben. Welcher Grund auch immer ausschlaggebend ist, auf viele angehende Nichtraucherinnen und Nichtraucher kommt eine schwere Zeit des psychischen und physischen Tabakentzugs zu.

Um beim Rauchentzug zu unterstützen, startet die Stiftung Gesundheitswissen vom 13. bis 17. Januar eine Informationswoche mit spannenden Aspekten aus ihrer neuen Gesundheitsinformation zur Rauchentwöhnung. Darin beantworten Gesundheitspsychologen in kurzen Filmen häufige Fragen zum Thema und geben motivierende Tipps, wie man einen Rauchstopp plant und wie Rückfälle vermieden werden können. Ehemalige Raucherinnen und Raucher berichten über persönliche Erfahrungen bei der Rauchentwöhnung. Tools helfen dabei herauszufinden, welche Aufhörstrategie am besten zu einem passt.

Die Themen der Informationswoche zur Rauchentwöhnung im Überblick:

- **Montag:** Welche Aufhörstrategie passt zu mir? Der Rauchstopp-Navigator der Stiftung Gesundheitswissen
- **Dienstag:** Was hilft wirklich? Studienchecks zu Rauchentwöhnungsmaßnahmen
- **Mittwoch:** E-Zigarette – Eine hilfreiche Unterstützung zur Rauchentwöhnung? Ein Überblick über die aktuelle Studienlage
- **Donnerstag:** Rauchen in Deutschland – Zahlen, Daten und Fakten zum Thema
- **Freitag:** Leben ohne Rauchen: Experten-Tipps zu Maßnahmen, um langfristig rauchfrei zu bleiben

Rauchen geht mit zahlreichen Risiken für die Gesundheit und Folgeerkrankungen einher. „Trotz der Präventionsbemühungen ist die Zahl der Raucherinnen und Raucher in Deutschland immer noch zu hoch. Hier braucht es nicht nur stärkeren politischen Willen und Aufklärung, sondern auch ganz konkrete, evidenzbasierte Hilfestellungen,“ fordert Dr. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Gesundheitswissen. „Unser Ziel ist es, den Menschen Perspektiven für einen langfristigen Rauchstopp aufzuzeigen.“ Die neue Gesundheitsinformation „Rauchentwöhnung“ der Stiftung stellt daher insbesondere das Thema Rauchentwöhnung in den Fokus, ermöglicht eine informierte Entscheidung, beleuchtet das Für und Wider einzelner Maßnahmen beim Rauchstopp und motiviert, mit dem Rauchen aufzuhören.

Den Auftakt zur Informationswoche bildet der Rauchstopp-Navigator der Stiftung Gesundheitswissen. Er ist mit Unterstützung von Dr. Karin Vitzthum, der therapeutischen Leiterin

des Instituts für Tabakentwöhnung und Raucherprävention am Vivantes Klinikum Berlin, entstanden. Je nach individueller Motivation wird der Nutzer über die mögliche Rauchentwöhnungsmaßnahme informiert, die am besten zu ihm passen könnte.

Die neue Gesundheitsinformation „Rauchentwöhnung“ ist über den Facebook-Kanal und auf dem Gesundheitsportal der Stiftung Gesundheitswissen zugänglich:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/rauchentwoehnung/hintergrund>

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann
Leiterin Kommunikation
una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20
F +49 30 4195492-99

Jonas Windler
Referent PR und Marketing
jonas.windler@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-22
F +49 30 4195492-99

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung e.V.