

Mit dem Rauchen aufzuhören, lohnt sich immer!

Gemeinsame Pressemitteilung des Beauftragten der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen, des IFT-Nord, des UKSH und der BZgA.

Arbeitgeber, Krankenkassen, Vereine - alle können einen Beitrag zum erfolgreichen Rauchstopp leisten

Rauchen schadet massiv der Gesundheit. Die gute Nachricht ist: Der menschliche Körper erholt sich nach einem Rauchstopp erstaunlich gut. Dies gilt auch für Menschen, die stark geraucht haben. Der Start in ein tabak- und nikotinfreies Leben ist deshalb immer und jederzeit ratsam. Dazu motiviert der bevorstehende Aktionsmonat „Rauchfrei im Mai“. Die bundesweite Mitmachinitiative soll Raucherinnen und Raucher zu einem Rauchstopp im Mai motivieren. Noch bis 30. April 2024 können sich Personen, die aktuell Zigaretten, E-Zigaretten oder Tabakerhitzer nutzen, unter www.rauchfrei-im-mai.de kostenlos anmelden.

Einen Impuls für die Beteiligung von Krankenhäusern an der Aktion setzt Burkhard Blienert, Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen und Schirmherr mit seiner heutigen Reise nach Kiel. Zusammen mit dem Institut für Therapie und Gesundheitsforschung (IFT-Nord, Organisation des Aktionsmonats), der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), dem Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH) und seinem Universitären Cancer Center Schleswig-Holstein (UCCSH) geht es am heutigen Montag um Ansätze zur Rauchentwöhnung und um die gravierenden Folgen des Nikotinkonsums. Rauchstopp-Angebote sind nicht nur für Patientinnen und Patienten wichtig, „Rauchfrei im Mai“ soll auch Klinikpersonal motivieren, mit dem Rauchen aufzuhören.

Der Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen Burkhard

Blienert weiß: „Mit dem Rauchen aufzuhören, ist unglaublich schwierig und braucht viel Kraft, Ausdauer und große Motivation. Aber es lohnt sich: Wer mit dem Rauchen aufhört, verbessert bereits nach wenigen Wochen seine Lungenfunktion und verringert langfristig das Risiko von Krebserkrankungen. Deshalb ist es so wichtig, sich beim Rauchstopp Hilfe zu suchen. Denn wer sich Unterstützung sucht, hat deutlich bessere Chancen auf langfristigen Erfolg. Gemeinsam mit Behörden, medizinischen Einrichtungen, Krankenkassen, Arbeitgebern und auch als Angehörige müssen wir uns um gute und dauerhafte Hilfen kümmern.“

„Am UKSH setzen wir auf Prävention – insbesondere beim Thema ‚Rauchen‘. Weil das erhöhte Krebsrisiko durch einen konsequenten Rauchstopp gesenkt werden kann, unterstützen wir die Aktion ‚Rauchfrei im Mai‘“, sagt **Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Jens Scholz, Vorstandsvorsitzender (CEO) des UKSH**. „Unser Betriebliches Gesundheitsmanagement hat gemeinsam mit dem UCCSH Kooperationen mit verschiedenen Partnern geschlossen, um eine Vielzahl von Angeboten zur Rauchentwöhnung für unsere Mitarbeitenden bereitzustellen. Zusätzlich bietet das Klinikum Gesundheitstage für Mitarbeitende an, bei denen auch für das Thema sensibilisiert wird. Darüber hinaus bieten die Fachärztinnen und -ärzte des UKSH an beiden Campi Onlinekurse sowie Vorträge im UKSH Gesundheitsforum an – diese richten sich an die Öffentlichkeit. Zum Schutz von Patientinnen und Patienten, Besuchenden und Mitarbeitenden ist das Rauchen ausschließlich an ausgewiesenen Raucherpavillons gestattet.“

Viele Raucherinnen und Raucher haben mindestens einen gescheiterten Rauchausstieg hinter sich. Hier gilt es, weiter anzusetzen und gute Angebote auszubauen. Denn das Rauchen steht an erster Stelle bei den vermeidbaren Krebsrisiken oder Herz-Kreislauferkrankungen und verursacht knapp 20 Prozent aller Krebserkrankungen oder ist an ihrer Entstehung beteiligt. An einer tabakbedingten Herz-Kreislauferkrankung sterben jedes Jahr über 40.000 Menschen.

Darum bekräftigt **Dr. Johannes Nießen, Errichtungsbeauftragter des Bundesinstituts für Prävention und Aufklärung in der Medizin (BIPAM) und Kommissarischer Leiter der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)** die Wichtigkeit der Aktion: „Die BZgA unterstützt den bundesweiten Aktionsmonat ‚Rauchfrei im Mai‘, denn gemeinsam mit anderen gelingt der Ausstieg leichter. Der Rauchstopp ist immer die richtige Entscheidung für die Gesundheit. Schon ein Jahr nach dem Rauchausstieg sinkt das Risiko für eine koronare Herzkrankheit deutlich. Und nach fünf Jahren liegt das Risiko für einen Schlaganfall auf dem Niveau eines Nichtraucherenden. Machen Sie mit und werden Sie rauchfrei.“

Prof. Dr. Reiner Hanewinkel, Leiter des Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung: „‚Rauchfrei im Mai‘ soll möglichst viele Raucherinnen und Raucher zum Aufhören motivieren. Damit der Rauchstopp klappt, erhalten die Teilnehmenden im April Tipps zur Vorbereitung und im Mai täglich eine motivierende Benachrichtigung. Neben all den gesundheitlichen Vorteilen, die ein Rauchstopp mit sich bringt, gibt es bei ‚Rauchfrei im Mai‘ auch bis zu 1.000 Euro zu gewinnen. Wir freuen uns über alle, die im Mai wieder richtig durchatmen möchten, egal ob Patient*in oder Klinikpersonal.“

Das Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH) ist der einzige medizinische Maximalversorger und größte Arbeitgeber des nördlichsten Bundeslandes. Mehr als 16.000 Mitarbeitende aus 120 Nationen versorgen jährlich 500.000 Patientinnen und Patienten, ein Viertel davon stationär. Alle onkologischen Disziplinen des UKSH bündeln ihre Kräfte im Universitären Cancer Center Schleswig-Holstein. Prävention, Screening, Diagnostik und Forschung werden dort eng miteinander verknüpft.

Weitere Informationen zum Aktionsmonat unter www.rauchfrei-im-mai.de.

Übersicht der BZgA-Unterstützungsangebote für den Rauchstopp:

- **Online-Ausstiegsprogramm:** Infos und Tipps rund um die Themen Rauchen und Nichtrauchen mit Forum, Chat, unterstützender täglicher E-Mail und persönlichen rauchfrei-Lotsinnen und Lotsen unter: <https://rauchfrei-info.de/aufhoeren/das-rauchfrei-ausstiegsprogramm/>
- **Telefonische Beratung zur Rauchentwöhnung:** Kostenlose Rufnummer 0 800 8 31 31 31 – erreichbar montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr
- **Kostenfrei bestellbare Informationsbroschüren:** „Ja, ich werde rauchfrei“ und „Rauchfrei in der Schwangerschaft und nach der Geburt“. Die Broschüren können bestellt oder direkt heruntergeladen werden im BZgA-Shop unter: <https://shop.bzga.de>
- **rauchfrei-Instagram-Kanal:** BZgA-Infos und alltagsnahe, praktische Tipps, damit aus guten Vorsätzen ein dauerhafter Rauchstopp wird: www.instagram.com/rauchfrei_info

Übersicht der UKSH-Unterstützungsangebote für den Rauchstopp:

- www.uksh.de/uccsh/rauchentwoehnung