



Rauchfrei ab Mai 2023

Rauchstopp-Kampagne von *DKFZ aktiv!* – dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM), der Stabsstelle Krebsprävention und dem Betriebsärztlichen Dienst

Nicht rauchen und gewinnen

Liebe Mitarbeiterinnen und liebe Mitarbeiter,

Rauchen ist nach wie vor das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko und verantwortlich für fast 20 Prozent aller Krebsneuerkrankungen. Schätzungsweise rund 127 000 Menschen sterben jedes Jahr an den Folgen des Rauchens allein in Deutschland.

Auch Passivrauchen kann zu verheerenden Folgen führen: Passivrauchen erhöht das Risiko für Lungenkrebs, Schlaganfall und Koronare Herzkrankheit um 20 bis 30 Prozent.

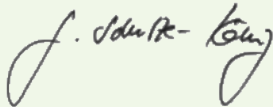
Die Gesundheitsvorsorge und Krebsprävention unserer Beschäftigten sind uns ein großes Anliegen. Ebenso möchten wir unserem Image als Gesundheitszentrum gerecht werden. Deshalb unterstützt Sie das DKFZ beim Rauchstopp!

Dieses Büchlein ist Teil der „Rauchfrei ab Mai“-Kampagne 2023 und soll Sie motivieren, den entscheidenden Schritt zu tun! Darüber hinaus haben wir das Angebot an Ausstiegshilfen ausgebaut:


Sie haben die Möglichkeit, am „Rauchfrei ab Mai“-Wettbewerb teilzunehmen. Neben unterschiedlichen Kursen steht Ihnen auch der TK Online-Coach zur Verfügung sowie die Handy-Apps „Smokerface“ und „Smokerstop“.

Alle Informationen hierzu finden Sie im Intranet unter [Mein Arbeitsplatz > Gesundheit > Gesundheitsangebote am DKFZ > Angebote von A-Z > Rauchfreies DKFZ](#).

Für Rückfragen und Anregungen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung und wünschen Ihnen gutes Gelingen beim Rauchstopp!



Gabriele Schulze-König
Kordinatorin von DKFZ aktiv!



Katrin Schaller
kommissarische Leiterin der Stabsstelle Krebsprävention

Rauch **frei** ab Mai

Zehn Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören

1 Lungenkrebs

- Bereits innerhalb einiger Jahre sinkt das Erkrankungsrisiko für die meisten Krebsarten deutlich – je früher Sie mit dem Rauchen aufhören, umso besser ist die Wirkung.
- Zehn Jahre nach einem Rauchstopp haben Sie ein nur noch halb so hohes Risiko für Lungenkrebs, als wenn Sie dauerhaft weitergeraucht hätten.

2 Herz-Kreislaufkrankungen

- Ein Jahr nach einem Rauchstopp haben Sie Ihr Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen im Vergleich zum Weiterrauchen halbiert.
- Ein Rauchstopp reduziert das Risiko, an einer Herz-Kreislaufkrankung zu sterben, deutlicher als eine medikamentöse Therapie.

3 Atemwegserkrankungen

- Schon zwei Wochen nach der letzten Zigarette bessert sich die Funktion der Atemwege.
- Ein bis neun Monate nach einem Rauchstopp verbessern sich Husten und Atemwegsbeschwerden.
- Ein Rauchstopp bessert die Symptome der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), verlangsamt deren Verlauf und verringert das Risiko, an der Erkrankung zu sterben.

4 Schwangerschaft

- Ein Rauchstopp vor und auch noch während der Schwangerschaft verringert das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen.

5 Impotenz

- Ein frühzeitiger Rauchstopp reduziert das durch Rauchen erhöhte Risiko für Impotenz.

6 Persönliches Erscheinungsbild

- Nach einem Rauchstopp verschwinden die Verfärbungen der Finger und Zähne, die Haut glättet sich und bekommt ein frischeres Aussehen und der schlechte Geruch der Haare und der Kleidung verschwindet.

7 Körperliche Fitness

- Nach dem Rauchstopp sind Sie körperlich fitter, leben gesünder und sind belastbarer.

8 Gesundheitsschädigung anderer durch Passivrauchen

- Wer nicht mehr raucht, tut nicht nur der eigenen Gesundheit einen Gefallen, sondern schont auch die Gesundheit anderer.

9 Kontrolle über das eigene Leben

- Ehemals Rauchende werden nach einem Rauchstopp nicht mehr permanent Opfer ihrer Sucht, sondern verfügen wieder frei über ihre Zeit und fühlen sich nicht mehr gezwungen, jede Tätigkeit immer wieder für eine Zigarette zu unterbrechen.

10 Geldersparnis

- Bei einem Preis von 6,00 Euro pro Zigarettenschachtel mit 20 Zigaretten geben Sie, wenn Sie ein Päckchen Zigaretten am Tag rauchen, in einem Jahr mehr als 2 000 Euro für das Rauchen aus. Für die gleiche Summe können Sie sich beispielsweise einen zweiwöchigen all-inclusive Urlaub in einem 4-Sterne-Hotel auf den Kanarischen Inseln leisten oder sich andere große oder kleinere Wünsche immer mal zwischendurch erfüllen!

Nach einem Rauchstopp fühlen Sie sich stark, gesund und frei!

Gesundheitliche Vorteile eines Rauchstopps

nach 20 Minuten	nach 12 Stunden	nach 2–12 Wochen	nach 1–9 Monaten	nach 1 Jahr	nach 5 Jahren	nach 10 Jahren	nach 15 Jahren
Herzfrequenz und Blutdruck sinken	Kohlenmonoxidspiegel im Blut wie bei Nichtrauchernden	Herz-Kreislauf- und Lungenfunktion verbessert	Husten und Kurzatmigkeit verbessert	halbiertes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen im Vergleich zu Rauchenden	Risiko für einen Schlaganfall entspricht dem von Nichtrauchernden	halbiertes Risiko für Lungenkrebs im Vergleich zu Rauchenden reduziertes Risiko für weitere Krebsarten	Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen entspricht dem von Nichtrauchernden

Zehn Tipps, damit der Rauchstopp gelingt

1 Setzen Sie sich ein Datum

- Wählen Sie ein Datum innerhalb der kommenden drei Wochen.
- Wählen Sie eine stressfreie Zeit für den Rauchstopp.
- Bleiben Sie trotz unvorhergesehener Ereignisse bei Ihrem Entschluss, rauchfrei zu werden, anstatt den Ausstieg immer wieder zu verschieben.
- Bedenken Sie stets, dass der Rauchstopp eine Chance ist.

2 Nehmen Sie Hilfe in Anspruch

- Bitten Sie Ihren/Ihre Hausarzt/-ärztin um Unterstützung.
- Bitten Sie Familie und Freunde um Unterstützung.
- Nutzen Sie professionelle Hilfe: BZgA-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung, 0800 8 31 31 31, Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr und Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr.

3 Brechen Sie mit alten Gewohnheiten

- Werfen Sie alle Rauchutensilien (Zigaretten, Feuerzeuge, Aschenbecher...) weg.
- Legen Sie die Routine ab: Überlegen Sie, in welchen Situationen Sie routinemäßig rauchen, ohne darüber nachzudenken.
- Greifen Sie in Situationen, in denen Sie üblicherweise rauchten, zu einem Apfel, einem zuckerlosen Kaugummi oder einem Glas Wasser.

4 Vermeiden Sie Situationen, die fest mit dem Rauchen verbunden sind

- Vermeiden Sie Orte und Menschen, die zum Rauchen animieren.
- Lenken Sie sich selbst ab, wenn Sie sich versucht fühlen, zu rauchen: Sprechen Sie mit einer nichtrauchenden Bezugsperson, nehmen Sie eine neue Aufgabe in Angriff, atmen Sie tief durch, bewegen Sie sich oder machen Sie eine Entspannungsübung.
- Erinnern Sie sich immer wieder an die positiven Wirkungen Ihrer Entscheidung zum Rauchstopp.

5 Lernen Sie, mit Entzugserscheinungen umzugehen

- Ihr Körper hat sich an das Nikotin gewöhnt und verlangt danach. Bekommt er es nicht, signalisiert er sein Verlangen durch Entzugssymptome wie Unruhe, Reizbarkeit und Unwohlsein.
- Diese Symptome gehen meist innerhalb weniger Minuten vorbei und verschwinden meist nach zwei bis vier Wochen ganz.
- Denken Sie daran, dass die positiven Wirkungen eines Rauchstopps ein Leben lang anhalten.

6 Nutzen Sie medikamentöse Unterstützung

- Nikotinersatzprodukte (Nikotinkaugummi, -lutschtabletten oder -pflaster) können die Entzugssymptome abmildern.
- Auch verschreibungspflichtige Medikamente können beim Rauchstopp helfen.

7 Achten Sie auf Ihre Ernährung

- Nikotin beschleunigt den Stoffwechsel – nach einem Rauchstopp braucht man weniger Kalorien.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse.
- Greifen Sie bei Heißhunger auf Süßes zu zuckerfreien Kaugummis und kalorienarmen Süßigkeiten.

8 Bewegen Sie sich

- Körperliche Bewegung hebt die Stimmung und entspannt.
- Gehen Sie regelmäßig ein paar Schritte an der frischen Luft.
- Treiben Sie Sport.

9 Belohnen Sie sich

- Gönnen Sie sich jeden Tag eine Kleinigkeit von dem Geld, das Sie nicht für Zigaretten ausgegeben haben.

10 Freuen Sie sich über jeden kleinen Schritt

- Seien Sie stolz auf sich, den Ausstieg geschafft zu haben.
- Denken Sie an die positiven Wirkungen, die Sie seit Ihrem Rauchstopp spüren.
- Glauben Sie an sich, Ihren Entschluss und daran, dass Sie den Ausstieg schaffen.

Der Rauchstopp fällt von Tag zu Tag leichter!

Rauch**frei** ab Mai

Zehn Hilfsmittel zum Rauchstopp

1 Verhaltenstherapeutische Gruppen- oder Einzeltherapie

Die beste Hilfe bei einem Rauchstopp ist eine verhaltenstherapeutische Gruppentherapie – sie verdoppelt etwa die Aussicht auf Erfolg. Eine Einzeltherapie ist auch hilfreich, wenn auch nicht ganz so wirksam wie eine Gruppentherapie: Sie erhöht die Wahrscheinlichkeit für einen erfolgreichen Rauchstopp etwa um die Hälfte.

2 Nikotinersatzprodukte

Nikotinersatzprodukte wie Nikotinpflaster, -kaugummi oder -lutschetten helfen dabei, Entzugssymptome abzumildern. Sie erhöhen die Wahrscheinlichkeit für einen erfolgreichen Rauchstopp um bis zu 36 Prozent, vor allem, wenn Sie mehrere Produkte (z.B. Nikotinpflaster und -kaugummi) miteinander kombinieren, und wenn Sie höhere Dosierungen verwenden.

Besonders groß ist die Wahrscheinlichkeit auf Erfolg, wenn Sie Verhaltenstherapie und Nikotinersatzprodukte miteinander kombinieren.

3 Verschreibungspflichtige Medikamente

Die verschreibungspflichtigen Wirkstoffe Bupropion und Vareniclin erhöhen die Aussicht auf einen erfolgreichen Rauchstopp. Beide Medikamente sollten nur in Zusammenarbeit mit ärztlichem Fachpersonal eingenommen werden.

4 Telefonberatung

Es erhöht Ihre Aussichten auf einen erfolgreichen Rauchstopp um bis zu 10 Prozent, wenn Sie eine telefonische Rauchendenberatung in Anspruch nehmen.

5 Selbsthilfematerialien

Sie erhöhen die Wahrscheinlichkeit, erfolgreich mit dem Rauchen aufzuhören, wenn Sie interaktive, individualisierte Internetprogramme zum Rauchstopp, Programme mit Textnachrichten übers Handy oder gedruckte Selbsthilfematerialien wie Broschüren nutzen.

6 E-Zigarette

Die Studienlage ist bislang für eine eindeutige Aussage zur Wirksamkeit von E-Zigaretten in der Tabakentwöhnung nicht ausreichend. Die vorliegenden Studien deuten aber darauf hin, dass E-Zigaretten beim Rauchstopp hilfreich sein können, wobei wahrscheinlich E-Zigaretten mit Nikotin wirksamer sind als solche ohne Nikotin. Möglicherweise haben E-Zigaretten mindestens eine ähnlich hohe Wirkung wie Nikotinersatzprodukte.

Mögliche gesundheitliche Folgen eines langfristigen E-Zigarettenkonsums sind derzeit allerdings unbekannt.

7 Akupunktur

Möglicherweise unterstützen Akupunktur und Akupressur kurzfristig den Rauchstopp, eine langfristige Wirkung ist bislang aber nicht erwiesen.

8 Hypnose

Die vorliegenden Studien lassen keine eindeutige Aussage zu, ob Hypnose als Hilfsmittel zum Rauchstopp hilfreich ist oder nicht.

Wer einen durch Hypnose unterstützten Rauchstopp versuchen möchte, sollte in jedem Fall eine fachgerecht ausgeführte klinische Hypnotherapie in Anspruch nehmen und einen ärztlichen oder psychologischen Hypnotherapeuten aufsuchen.

9 Hilfsmittel zur Tabakentwöhnung für Schwangere

Schwangere profitieren von einer Verhaltenstherapie in doppelter Weise: Sie erhöhen ihre Chance auf einen erfolgreichen Rauchstopp und verringern durch den Rauchstopp gleichzeitig ihr infolge des Rauchens erhöhtes Risiko, dass das Kind mit zu geringem Gewicht geboren wird oder intensivmedizinische Betreuung braucht.

Nikotinersatzprodukte sollten Schwangere nur in begründeten Ausnahmefällen und nach sorgfältiger Nutzen-Risiko-Abwägung durch ärztliches Fachpersonal verwenden, da diese Produkte in der Schwangerschaft eine geringere Wirkung zeigen und gleichzeitig ein größeres Risiko für unerwünschte Wirkungen besteht.

10 Hilfsmittel zur Tabakentwöhnung für Jugendliche

Für Jugendliche ist wahrscheinlich eine Gruppen-Verhaltenstherapie hilfreich für einen erfolgreichen Rauchstopp. Nikotinersatzprodukte und andere Entwöhnungsmedikamente zeigen in dieser Altersgruppe keine Wirkung.

- empfohlene Maßnahme mit hoher Evidenz, ■ empfohlene Maßnahme mit moderater Evidenz, ■ derzeit nicht empfohlene Maßnahme (geringe Evidenz oder keine erwiesene Wirkung), ■ Maßnahme für bestimmte Gruppen