

Präventionsfaltblatt

---

# RICHTIG AUFATMEN

---

GESCHAFFT – ENDLICH NICHTRAUCHER



**Deutsche Krebshilfe**  
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

**dkfz.**

DEUTSCHES  
KREBSFORSCHUNGSZENTRUM  
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT

**DKG**   
KREBSGESELLSCHAFT



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben. Zwar lassen sich nicht alle gesundheitlichen Risiken vollkommen ausschalten – vieles können Sie jedoch selbst beeinflussen. Eine gesunde Lebensweise ist die beste Möglichkeit, einer Krebserkrankung aktiv vorzubeugen. Dazu gehören: ein rauchfreies Leben, ein normales Körpergewicht, eine ausgewogene vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung, regelmäßige Bewegung, wenig Alkohol sowie ein vernünftiger Umgang mit UV-Strahlen.

Gut, dass Sie dieses Faltblatt in den Händen halten! Sie rauchen Tabakprodukte und denken darüber nach, damit aufzuhören? Vielleicht möchten Sie sich auch lediglich unverbindlich informieren. Wir möchten Sie dabei unterstützen, rauchfrei zu werden. In diesem Faltblatt geben wir Ihnen hilfreiche Informationen. Sie erfahren, wie Sie Ihren Rauchstopp vorbereiten und durchführen können, wie Sie mit Rückschlägen umgehen und Ihr Durchhaltevermögen stärken.

Jetzt brauchen Sie vor allem eins: die Bereitschaft, in Zukunft ohne Zigarette leben zu wollen. Und Sie können es schaffen! Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg in ein rauchfreies Leben.

Übrigens: Auch der Konsum von Tabakerhitzern, E-Zigaretten sowie anderen nichtpharmazeutischen Nikotinprodukten schadet Ihrer Gesundheit. Die Entwöhnungstipps dieses Faltblattes bieten Ihnen gute Hilfestellungen, um auch von diesen Produkten „frei“ zu kommen.

[Ihre Deutsche Krebshilfe](#)  
[Ihre Deutsche Krebsgesellschaft](#)  
[Ihr Deutsches Krebsforschungszentrum](#)

Damit unsere Broschüren besser lesbar sind, verzichten wir darauf, gleichzeitig männliche und weibliche Sprachformen zu verwenden. Alle Personenbezeichnungen schließen selbstverständlich alle Geschlechter ein.

## VIELE GUTE GRÜNDE

Etwa ein Drittel der Menschen in Deutschland raucht. Die meisten davon wollen gerne rauchfrei werden und haben bereits einen oder mehrere Rauchstopp-Versuche hinter sich.

Es gibt viele gute Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören. Die meisten davon werden Ihnen vertraut sein.

- Rauchen schadet massiv Ihrer Gesundheit und Fitness. Auf jeder Zigarettenschachtel sehen Sie Bilder, die Ihnen die verschiedenen Auswirkungen vor Augen führen.
- Rauchen kostet viel Geld.
- Rauchen stinkt.
- Sie merken, dass immer mehr Raucher aufhören. Tabakkonsum ist längst nicht mehr „angesagt“.
- An vielen Orten darf heute nicht mehr geraucht werden.



Manchmal haben Sie vielleicht ein schlechtes Gewissen wegen des Rauchens oder Sie geraten darüber in einen Streit.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Ihnen der Rauchstopp nicht beim ersten Mal gelungen ist. Viele Menschen brauchen dafür mehrere Anläufe.

Es ist am besten, gleich aufzuhören. Warten Sie nicht länger. Hören Sie auf, wenn Sie dieses Falblatt gelesen haben.

Wichtig ist, dass Sie den ersten Schritt machen. Sie können nichts verlieren.

## WARUM IST MIR DAS AUFHÖREN WICHTIG?

Ein Rauchstopp gelingt leichter, wenn er Ihnen etwas bedeutet. Dafür kann es unterschiedliche Gründe geben. Es ist hilfreich, diese zu kennen!

### Meine Rauchstopp-Gründe

	wichtig	nicht so wichtig
Wieder frei sein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Besser Luft bekommen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gesünder leben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kein Gestank mehr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mehr Geld	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zeigen, dass ich es kann	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Besser aussehen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ein gutes Vorbild sein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Weniger Streit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Tipp:** Schreiben Sie die Gründe, die Ihnen wichtig sind, auf. Befestigen Sie das Blatt so, dass Sie es oft sehen – z. B. an einer Tür oder an einem Spiegel.





## WIE RAUCHEN IHRER GESUNDHEIT SCHADET

Beim Verbrennen von Tabak entstehen mehr als 5.300 verschiedene Chemikalien. Mindestens 250 davon gelten als schädlich, rund 90 als krebserregend. Jährlich sterben in Deutschland mindestens 127.000 Menschen infolge ihres Tabakkonsums. Dies sind rund 13 Prozent aller Todesfälle.

Zigarettenrauchen schädigt nahezu alle Organe des Körpers. Rund 80 Prozent aller Lungenkrebsfälle in Deutschland sind auf das Rauchen zurückzuführen. Zudem begünstigt es mindestens 14 weitere Krebsarten, viele andere Erkrankungen und es beeinträchtigt die mentale Gesundheit.

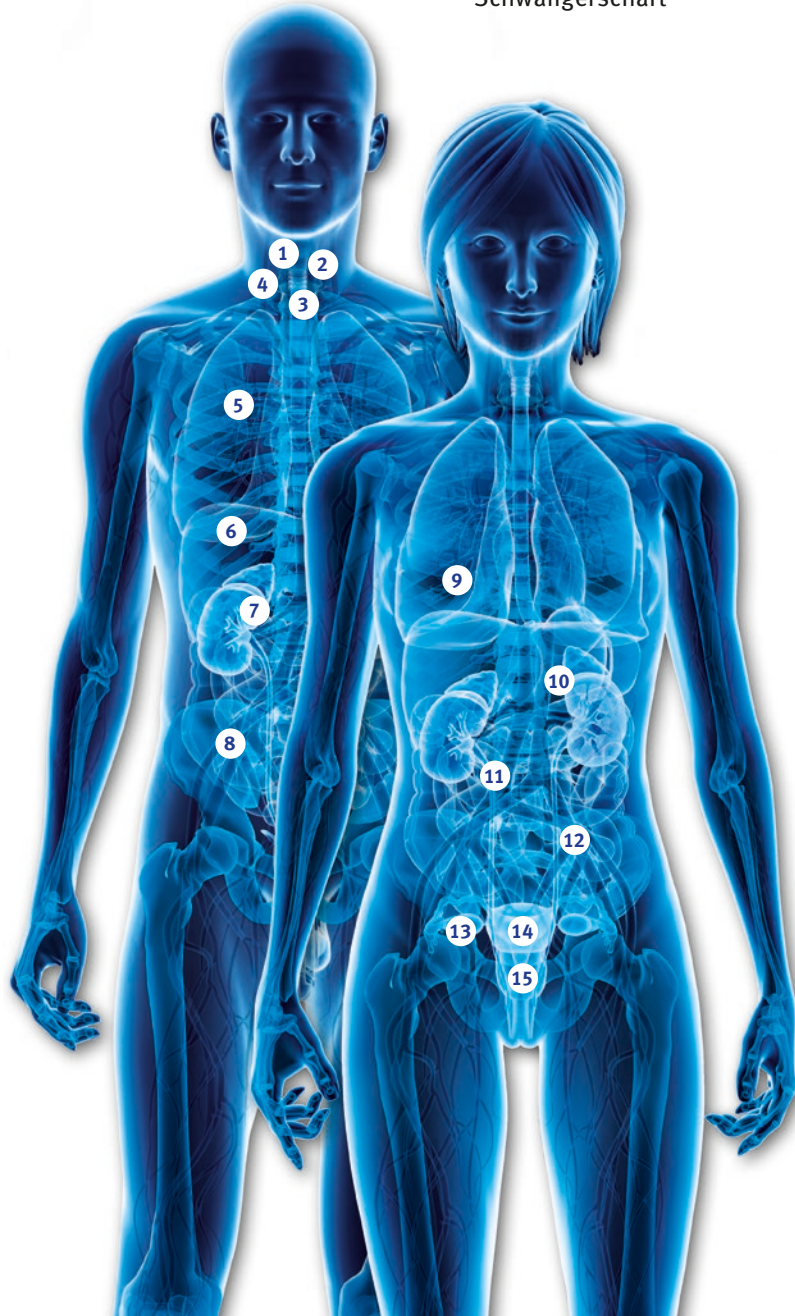
### Rauchen steigert das Risiko für 15 Krebsarten:

1. Lippen-, Rachen-, und Mundhöhlenkrebs
2. Kehlkopfkrebs
3. Speiseröhrenkrebs
4. Luftröhrenkrebs
5. Lungenkrebs
6. Leberkrebs
7. Nieren- und Harnleiterkrebs
8. Akute Myeloische Leukämie
9. Brustkrebs
10. Bauchspeicheldrüsenkrebs
11. Magenkrebs
12. Dick- und Enddarmkrebs
13. Muzinöser Eierstockkrebs
14. Gebärmutterhalskrebs
15. Blasenkrebs

### Rauchen begünstigt auch die Entstehung weiterer Erkrankungen, unter anderem:

- Lungenentzündung
- COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung)
- Asthma

- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- Rheumatische Arthritis
- Grauer Star
- Typ-2-Diabetes
- Magengeschwüre
- Erektionsstörungen
- Komplikationen in der Schwangerschaft



# ABHÄNGIGKEIT

## Psychische Abhängigkeit

Sie rauchen immer in bestimmten Situationen? Morgens zum Kaffee, in den Pausen, nach dem Essen, gemeinsam mit anderen, wenn Ihnen langweilig ist oder Sie angespannt sind? Wenn die Zigarette dazu gehört, geht es um die psychische Abhängigkeit. Auch viele Tage nach dem Rauchstopp können diese Situationen noch Rauchverlangen auslösen.

## Körperliche Abhängigkeit

Zigaretten enthalten Nikotin, eine Substanz, die schnell abhängig macht. Das Gefühl „ich brauche es“ stellt sich ein und führt zur nächsten Zigarette. Mehr als 20 Zigaretten pro Tag gelten als starker Konsum. Die körperliche Abhängigkeit erschwert das Aufhören in den ersten Tagen.

## Der Fagerström-Test

Mit dem Fagerström-Test erhalten Sie eine Einschätzung zur Stärke Ihrer Tabakabhängigkeit. Beantworten Sie dafür die Fragen auf Seite 9 und zählen Sie Ihre Punkte zusammen. Höchstens 2 Punkte bedeuten eine geringe körperliche Abhängigkeit. Legen Sie bald Ihren Rauchstopp-Tag fest. Sie haben gute Chancen rauchfrei zu werden. 3 bis 4 Punkte drücken eine mittlere und 5 oder 6 Punkte eine starke körperliche Abhängigkeit aus. Planen Sie Ihren Rauchstopp sorgfältig. Nutzen Sie wirksame Unterstützungsangebote (siehe Seite 11) oder fragen Sie Ihren Hausarzt um Rat. Bei 7 bis 10 Punkten leiden Sie an einer sehr starken körperlichen Abhängigkeit. Sie sollten für den Rauchstopp die Unterstützung von Medikamenten erwägen.

## Der Fagerström-Test – Wie abhängig sind Sie?

### Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- |                       |                                 |     |
|-----------------------|---------------------------------|-----|
| <input type="radio"/> | Innerhalb von 5 Minuten         | 3 P |
| <input type="radio"/> | Innerhalb von 6 bis 30 Minuten  | 2 P |
| <input type="radio"/> | Innerhalb von 31 bis 60 Minuten | 1 P |
| <input type="radio"/> | Nach mehr als 60 Minuten        | 0 P |

### Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?

- |                       |                        |     |
|-----------------------|------------------------|-----|
| <input type="radio"/> | 1 bis 10 Zigaretten    | 0 P |
| <input type="radio"/> | 11 bis 20 Zigaretten   | 1 P |
| <input type="radio"/> | 21 bis 30 Zigaretten   | 2 P |
| <input type="radio"/> | Mehr als 30 Zigaretten | 3 P |

### Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist, das Rauchen zu unterlassen?

- |                       |      |     |
|-----------------------|------|-----|
| <input type="radio"/> | Ja   | 1 P |
| <input type="radio"/> | Nein | 0 P |

### Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- |                       |                     |     |
|-----------------------|---------------------|-----|
| <input type="radio"/> | Die erste am Morgen | 1 P |
| <input type="radio"/> | Andere              | 0 P |

### Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- |                       |      |     |
|-----------------------|------|-----|
| <input type="radio"/> | Ja   | 1 P |
| <input type="radio"/> | Nein | 0 P |

### Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- |                       |      |     |
|-----------------------|------|-----|
| <input type="radio"/> | Ja   | 1 P |
| <input type="radio"/> | Nein | 0 P |

## AUFHÖREN UND SOFORT PROFITIEREN

Sobald die letzte Zigarette ausgedrückt ist, verbessert sich Ihre Gesundheit!

- **Nach 20 Minuten:**  
Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte.
- **Nach 12 Stunden:**  
Ihre Organe werden wieder besser mit Sauerstoff versorgt. Die körperliche Leistungsfähigkeit steigt.
- **Nach 2 Wochen bis 3 Monaten:**  
Der Kreislauf stabilisiert und die Lungenfunktion verbessert sich.
- **Nach 1 bis 9 Monaten:**  
Hustenanfälle und Kurzatmigkeit gehen zurück. Der Körper ist weniger anfällig für Infekte.
- **Nach 1 Jahr:**  
Das Risiko für Herzkrankheiten bedingt durch Verengungen und Verschlüsse in den Herzkranzgefäßen sinkt auf die Hälfte.
- **Nach 5 Jahren:**  
Die Risiken für Krebserkrankungen der Mundhöhle, des Rachens, der Speiseröhre und der Harnblase sinken auf die Hälfte.
- **Nach 10 Jahren:**  
Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, ist nur noch halb so groß. Die Risiken für Krebserkrankungen des Kehlkopfes und der Bauchspeicheldrüse sowie für weitere Krebsarten sinken.

**Tip:** Von Ihrem Rauchstopp profitiert nicht nur Ihre Gesundheit: auch Ihr Geldbeutel wird geschont.



## ENTWÖHNUNGSHILFEN UND ALTERNATIVEN

Nachweislich wirksame Rauchstopp-Hilfen erhöhen die Wahrscheinlichkeit für einen erfolgreichen Rauchstopp deutlich. Doch was gehört dazu und was nicht? Hier erhalten Sie einen kompakten Überblick.

### ✔ Verhaltenstherapien

Kurse und Therapien können Rauchern dabei helfen, ihre Verhaltensweisen zu ändern. Dabei geht es darum, bestimmte Muster zu durchbrechen und alternative Beschäftigungen zum Rauchen zu finden.

### ✔ Digitale Angebote

Digitale Gesundheitsanwendungen (zum Beispiel Apps) können vom Arzt kostenfrei verschrieben werden. Darüber hinaus bieten viele Krankenkassen Onlinekurse zur Rauchentwöhnung an. Auch das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) hat kostenfreie digitale Coaching-Angebote unter [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de).

### ✔ Nikotinersatzprodukte

Produkte mit einer geringen Menge an Nikotin können bei der Entwöhnung von einer körperlichen Abhängigkeit helfen. Dazu gehören Kaugummi, Pflaster, Tabletten, Inhaler und Sprays. Bitte besprechen Sie die Dosierung und einen Plan zum „Ausschleichen“ mit einem Arzt oder Apotheker. Für starke Raucher kann auch eine Kombination verschiedener Ersatzprodukte erfolgreich sein.

### ✔ Medikamente

Es gibt verschreibungspflichtige Medikamente, die beim Rauchstopp helfen können. Nutzen Sie diese nach ärztlicher Absprache.

### **Alternative Methoden**

Hypnose oder Akupunktur werden ebenfalls zur Rauchentwöhnung angeboten. Ihre Wirksamkeit wird in Studien allerdings unterschiedlich bewertet.

**Tipp:** Gesetzliche Krankenkassen übernehmen oft die Kosten für Kurse und Therapien. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!



### **E-Zigaretten**

In der E-Zigarette wird eine Flüssigkeit erhitzt, die unter anderem Nikotin & Aromastoffe enthält. Der dabei entstehende Dampf wird eingeatmet. Im Dampf enthalten sind mehrere Schadstoffe, auch solche, die Krebs erregen können. Sie sind daher ungeeignet als Rauchstopp-Hilfe.

### **Tabakerhitzer**

Bei einem Tabakerhitzer wird Tabak mit Flüssigkeiten versetzt und erhitzt. Auch hier enthält der Dampf krebserregende Schadstoffe, weshalb sie sich nicht als „gesündere“ Alternative oder zur Entwöhnung von Zigaretten eignen.

### **Nikotinbeutel (Pouches)**

Tabakfreie Nikotinbeutel sind kleine Beutelchen, die unter die Ober- oder Unterlippe gelegt werden. Das enthaltene Nikotin gelangt dabei über die Mundschleimhaut in den Blutkreislauf. Die langfristigen Auswirkungen auf die Gesundheit sind noch unzureichend geprüft. Sie sind daher keine empfehlenswerte Rauchstopp-Hilfe.

## STARTEN SIE IHREN RAUCHSTOPP!

Um mit Ihrem Rauchstopp zu beginnen, analysieren Sie zunächst Ihr aktuelles Rauchverhalten.

Füllen Sie auf der nächsten Doppelseite Ihr persönliches Rauchertagebuch aus. Sie können dabei Ihre normale Menge rauchen. Schreiben Sie sich für jede Zigarette auf, um welche Uhrzeit Sie geraucht haben, in welcher Situation, wie Sie sich in dem Moment gefühlt haben, was vielleicht an genau dieser Zigarette besonders war und, ob sie Ihre Erwartungen erfüllt hat. Kopieren Sie sich die Doppelseite, um Ihr Rauchverhalten über einen längeren Zeitraum zu beobachten. Füllen Sie das Tagebuch möglichst

an drei Tagen aus, darunter zwei Wochentage und ein Tag am Wochenende.



Mit dem Rauchertagebuch erhalten Sie einen Überblick über Ihr persönliches Konsumbedürfnis. Das hilft Ihnen, sich bewusst zu machen, welches Rauchverlangen Sie zu bestimmten Tageszeiten oder Stimmungen haben. So erkennen Sie potenziell kritische Momente und können sich für Ihren geplanten Rauchstopp gezielt vorbereiten.

**Tipp:** Sie „dampfen“ Tabakerhitzer oder „vape“ E-Zigaretten? Nutzen Sie ebenfalls das Rauchertagebuch und erhalten so einen Überblick über Ihre Konsumgewohnheiten. Es erleichtert Ihnen den Ausstieg.



# Rauchertagebuch für den: \_\_\_\_\_

Zigarette	Uhrzeit	Ort/Situation	Wie wichtig ist die Zigarette?		Stimmung		Besonderheiten	Erwartungen an die Zigarette erfüllt?	
			1 unwichtig 5 sehr wichtig		1 sehr gut 5 sehr schlecht			1 gar nicht 5 vollkommen	
Nr. 1	_____	_____	1	2 3 4 5	1	2 3 4 5	_____	1	2 3 4 5
Nr. 2	_____	_____	1	2 3 4 5	1	2 3 4 5	_____	1	2 3 4 5
Nr. 3	_____	_____	1	2 3 4 5	1	2 3 4 5	_____	1	2 3 4 5
Nr. 4	_____	_____	1	2 3 4 5	1	2 3 4 5	_____	1	2 3 4 5
Nr. 5	_____	_____	1	2 3 4 5	1	2 3 4 5	_____	1	2 3 4 5
Nr. 6	_____	_____	1	2 3 4 5	1	2 3 4 5	_____	1	2 3 4 5
Nr. 7	_____	_____	1	2 3 4 5	1	2 3 4 5	_____	1	2 3 4 5
Nr. 8	_____	_____	1	2 3 4 5	1	2 3 4 5	_____	1	2 3 4 5
Nr. 9	_____	_____	1	2 3 4 5	1	2 3 4 5	_____	1	2 3 4 5
Nr. 10	_____	_____	1	2 3 4 5	1	2 3 4 5	_____	1	2 3 4 5
Nr. 11	_____	_____	1	2 3 4 5	1	2 3 4 5	_____	1	2 3 4 5
Nr. 12	_____	_____	1	2 3 4 5	1	2 3 4 5	_____	1	2 3 4 5
Nr. 13	_____	_____	1	2 3 4 5	1	2 3 4 5	_____	1	2 3 4 5
Nr. 14	_____	_____	1	2 3 4 5	1	2 3 4 5	_____	1	2 3 4 5
Nr. 15	_____	_____	1	2 3 4 5	1	2 3 4 5	_____	1	2 3 4 5
Nr. 16	_____	_____	1	2 3 4 5	1	2 3 4 5	_____	1	2 3 4 5
Nr. 17	_____	_____	1	2 3 4 5	1	2 3 4 5	_____	1	2 3 4 5
Nr. 18	_____	_____	1	2 3 4 5	1	2 3 4 5	_____	1	2 3 4 5
Nr. 19	_____	_____	1	2 3 4 5	1	2 3 4 5	_____	1	2 3 4 5
Nr. 20	_____	_____	1	2 3 4 5	1	2 3 4 5	_____	1	2 3 4 5



## IHR RAUCHSTOPP-TERMIN

Legen Sie einen Tag für Ihren Rauchstopp fest und tragen Sie das Datum hier ein:

Datum:

\_\_\_\_\_



### Vorbereitungen am Abend vor dem Rauchstopp

Räumen Sie konsequent alle Zigaretten und andere Tabakprodukte weg! Dies gilt auch für Aschenbecher und Feuerzeuge.

- Sind noch Zigaretten im Auto? Weg damit!
- Sind noch Zigaretten am Arbeitsplatz? Weg damit!
- Sind noch Zigaretten in Jackentaschen, Handtaschen, Rucksäcken? Weg damit!
- Gibt es andere Orte, wo Zigaretten sein könnten? Weg damit!

Stellen Sie Blumen oder andere schöne Dinge an die Plätze, an denen zuvor Aschenbecher standen.

**Tipp:** Informieren Sie andere Menschen darüber, dass Sie ab sofort nicht mehr rauchen.



## TIPPS FÜR IHREN RAUCHSTOPP

### Plan für die erste Zeit

Seien Sie gut vorbereitet und planen Sie, was Sie anstelle des Rauchens machen.

### Nach dem Aufwachen

- Länger schlafen
- Sofort in die Dusche
- Erst einmal Frühstück
- Eine Runde Yoga



### Nach dem Essen

- Zähne putzen
- Kaugummi kauen
- Apfel essen
- Geschirr aufräumen
- 10 Minuten zügig spazieren

### In Pausen

- Dorthin gehen, wo nicht geraucht wird
- Finger beschäftigen
- Spiel am Handy
- Dieses Heft lesen
- Mit Kollegen/Freunden quatschen

### Am Abend

- Eine Mahlzeit zubereiten
- Einen Gute-Nacht-Tee trinken
- Ein Bad nehmen
- Früh zu Bett gehen und etwas lesen
- Meditieren

## RAUCHVERLANGEN BESIEGEN

Das Verlangen nach Tabakprodukten verschwindet nicht von heute auf morgen. Es wird auftauchen, wenn Sie schon aufgehört haben und vielleicht sogar stärker sein als zuvor. Das ist nicht schlimm, denn es wird nur für kurze Zeit so sein. Rauchverlangen lässt sich besiegen. Es bedeutet nicht, dass Sie rauchen müssen.

### Rauchverlangen gehört zum Aufhören dazu. Sie können

- sich aktiv ablenken,
- den Ort wechseln,
- entspannt bleiben, weil Sie vorbereitet sind,
- ein paar Schritte gehen,
- Wasser trinken,
- etwas Spannendes lesen,
- ein Gespräch beginnen,
- dieses Heft zur Hand nehmen.

Sie brauchen Geduld. Rechnen Sie mit wenigen Wochen für Ihre Tabak- und Nikotinentwöhnung. Sprechen Sie mit einem Arzt, um weitere Unterstützung zu erhalten.

### Meilensteine erreichen

1. Meilenstein: Mein Start in den Rauchstopp
2. Meilenstein: Sieben Tage ohne Rauchen. Ab jetzt wird es leichter! Ab der zweiten Woche sind körperliche Verbesserungen deutlich spürbar. Das Rauchverlangen lässt nach.
3. Meilenstein: Von eventuellen Rückschlägen nicht entmutigen lassen und unbedingt neu beginnen.



## MIT BEGLEITERSCHEINUNGEN UMGEHEN

Ein Rauchstopp kann potenziell mit Begleiterscheinungen verbunden sein. Wer sie kennt, kann sich darauf einstellen und besser damit umgehen.

### Das Körpergewicht halten

Ihr Körper erholt sich, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören. Bei vielen bedeutet dies auch, dass sie zunehmen. Für die Gesundheit insgesamt ist es besser, nicht mehr zu rauchen und etwas zuzunehmen.

- Vermeiden Sie Fertigprodukte. Diese enthalten häufig viel Fett und Zucker.
- Nehmen Sie sich Zeit für das Essen.
- Kurbeln Sie Ihren Energieverbrauch durch Bewegung an. Nehmen Sie die Treppen anstelle des Fahrstuhls. Gehen Sie öfter mal zu Fuß oder nehmen das Rad. Gehen Sie zum Tanzen oder machen Sport.

### Verdauung fördern

Rauchen und Nikotin beeinflussen die Verdauung. Wird kein Nikotin mehr zugeführt, kann es zu Verstopfung kommen. Helfen Sie daher Ihrem Darm:

- Essen Sie wenig Weißmehlprodukte.
- Verzehren Sie reichlich Gemüse und Obst.
- Wählen Sie ballaststoffreiche Varianten von Reis, Nudeln und Brot.
- Trinken Sie viel Wasser und ungesüßte Tees.

### Stress abbauen

Ein Nikotinentzug kann Stress für den Körper erzeugen. Finden Sie einen Ausgleich, der Ihnen bei der Entspannung hilft:

- Körperliche Bewegung, die Spaß macht
- In die Sauna gehen
- Yoga oder Meditation

## AUSRUTSCHER PASSIEREN – DRANBLEIBEN!

Haben Sie nach Ihrem Rauchstopp eine Zigarette geraucht? Waren Sie im Stress? War das Verlangen zu groß? Das kann passieren – es ist kein Drama. Ein Ausrutscher ist kein Versagen.

### Wie geht es jetzt weiter?

Denken Sie vielleicht: „Es klappt einfach nicht“ oder „Jetzt ist es egal“? Es ist nicht egal und es kann immer noch klappen! Vergleichen Sie es mit einem Sturz: Sie sind gefallen, unverletzt und liegen am Boden. Wollen Sie liegenbleiben? Sicher nicht. Sie stehen auf und gehen weiter.

So ist es auch mit einem Rückfall auf dem Weg zu einem rauchfreien Leben. Wichtig ist, dass Sie sich rasch wieder ans Nichtrauchen machen. Sie wissen, wie es geht. Sie holen sich zusätzliche Unterstützung – von Ihren Freunden oder Ihrem Arzt. Sie fokussieren Ihre Ziele und starten neu!

### Tabakfreies Deutschland 2040

Die Mehrheit der Bevölkerung in Deutschland lebt rauchfrei. Dennoch rauchen derzeit etwa ein Drittel der Erwachsenen. Andere Länder sind deutlich weiter als Deutschland auf dem Weg, ganz rauchfrei zu werden. Schweden und Irland wollen dieses Ziel bereits 2025 erreichen. Sie nutzen hierfür beispielsweise Erhöhungen der Tabaksteuer sowie Vorgaben für neutrale Verpackungen von Tabakwaren. Die Deutsche Krebshilfe engagiert sich mit über 50 weiteren Gesundheitsorganisationen dafür, dass 2040 weniger als fünf Prozent der Erwachsenen und zwei Prozent der Jugendlichen Tabakprodukte oder E-Zigaretten konsumieren.

## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

- Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit: [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)
- Bundesweite Rauchstopp-Angebote: [www.anbieter-raucherberatung.de](http://www.anbieter-raucherberatung.de)
- Deutsche Befragung zum Rauchverhalten (DEBRA) Studie, 11/2024
- Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ): Tabakatlas Deutschland 2020
- Krebsinformationsdienst des DKFZ: [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)
- S3-Leitlinie „Rauchen und Tabakabhängigkeit: Screening, Diagnostik und Behandlung“ 2021
- Klinische Behandlungsleitlinie der WHO für die Tabakentwöhnung bei Erwachsenen, 7/2024

### Herausgeber

#### Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstraße 32

53113 Bonn

Telefon: 0228 72990-0

E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

### Fachliche Beratung

- Prof. Dr. Reiner Hanewinkel, Leiter des Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung, IFT-Nord, Harmsstr. 2, 24114 Kiel
- Prof. Dr. Bernd Schmidt, DRK Kliniken Berlin Mitte, Klinik für Innere Medizin, Drontheimer Straße 39-40, 13359 Berlin, Vorstand Pneumologisch Onkologische Arbeitsgemeinschaft (POA) in der Deutschen Krebsgesellschaft
- Krebsinformationsdienst des DKFZ, Im Neuenheimer Feld 280, 69120 Heidelberg

### Text und Redaktion

- Ava Getschmann, Deutsche Krebshilfe
- Stefanie Scheider, Deutsche Krebshilfe

## Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebserkrankungen sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten / -programmen
- Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. Die Spendenbereitschaft der Bürgerinnen und Bürger hilft der Deutschen Krebshilfe, ihre Aufgaben zu erfüllen sowie richtungweisende Projekte und Initiativen zur stetigen Verbesserung der Versorgung krebserkrankter Menschen zu finanzieren.

**SPENDENKONTO**  
**KREISSPARKASSE KÖLN**  
**IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91**  
**BIC COKSDE33XXX**

### **Stiftung Deutsche Krebshilfe**

Buschstraße 32 53113 Bonn

Telefon: 0228 72990-0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)

E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

**INFONETZ KREBS** – der Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe

Telefon: 0800 80708877 (kostenfrei, Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)

E-Mail: [krebshilfe@infonetz-krebs.de](mailto:krebshilfe@infonetz-krebs.de)

Internet: [www.infonetz-krebs.de](http://www.infonetz-krebs.de)