Kontaktdaten

Bitte kontaktieren Sie mich unter folgender Telefonnummer:

_____

Oder schreiben Sie mir eine E-Mail an folgende E-Mail-Adresse:

_____

Sie erreichen mich am besten zu folgenden Zeiten:
am (Wochentag):

_____

zwischen _____ und _____ Uhr.

An das Rauchertelefon
des Deutschen Krebsforschungszentrums
Stabsstelle Krebsprävention

Im Neuenheimer Feld 280

69120 Heidelberg

Bitte
frankieren.

Das Rauchertelefon – was ist das?

Seit 1999 gibt es im Deutschen Krebsforschungszentrum das Rauchertelefon. Dort erhalten Anrufer Unterstützung bei der konkreten Planung und Umsetzung des Rauchausstiegs und auf Wunsch Adressen von Therapeuten oder Kliniken, die Raucherentwöhnungskurse anbieten. Das Rauchertelefon dient auch als Anlaufstelle für rückfallgefährdete und rückfällig gewordene Raucher, die wieder rauchfrei werden möchten.

Zusätzlich wurde 2003 gemeinsam mit der Deutschen Krebshilfe das Rauchertelefon für Krebspatienten und ihre Familien eingerichtet. Hier kann bei Bedarf speziell auf Fragen zur Raucherentwöhnung im Zusammenhang mit der Krebserkrankung eingegangen werden.

Sie erreichen uns wie folgt:

Das Rauchertelefon
Montag bis Freitag 14–17 Uhr

Rauchertelefon:
06221-424200

Rauchertelefon für Krebspatienten:
06221-424224

DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT

Unterstützung zum Rauchstopp durch Telefonberatung

Das Rauchertelefon
Montag bis Freitag 14–17 Uhr

Rauchertelefon:
06221-424200

Rauchertelefon für Krebspatienten:
06221-424224

www.rauchertelefon.de
www.anbieter-raucherberatung.de
www.tabakkontrolle.de

Nichtrauchen bringt Lebensqualität

Bereits kurze Zeit nach dem Rauchen der letzten Zigarette lassen sich folgende Verbesserungen der Gesundheit feststellen:

Nach 20 Minuten: Der Blutdruck sinkt nahezu auf einen Wert wie vor der letzten Zigarette. Die Temperatur in Händen und Füßen steigt wieder auf normale Werte.

Nach 8 Stunden: Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt auf normale Werte.

Nach 24 Stunden: Das Herzinfarktrisiko verringert sich.

Nach 2 Wochen bis 3 Monaten: Kreislaufsituation und Lungenfunktion verbessern sich.

Nach 1 bis 9 Monaten: Die Flimmerhärchen der Atemwege gewinnen ihre Reinigungsfähigkeit zurück, so dass wieder eine normale Lungenfunktion erreicht wird.

Nach 1 Jahr: Das Risiko einer koronaren Herzkrankheit sinkt auf die Hälfte.

Nach 5 Jahren: Das Schlaganfallrisiko ist nur noch halb so groß.

Nach 10 Jahren: Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, verringert sich fast um die Hälfte. Das Risiko für andere Krebserkrankungen sinkt ebenfalls.

Nach 15 Jahren: Das Risiko einer koronaren Herzkrankheit entspricht dem eines lebenslangen Nichtrauchers.

Fazit: Sie gewinnen viele gute Lebensjahre, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören. Denn ein(e) Raucher(in) verliert durch das Rauchen durchschnittlich 10 Lebensjahre, im Einzelfall sind es sogar über 20 Jahre.

Wenn Sie als Raucher(in) anrufen,

stehen Ihre Fragen und Anliegen im Mittelpunkt. Wenn es Ihre Absicht ist, mit dem Rauchen aufzuhören, hilft dabei ein planmäßiges Vorgehen:

Bisherige Raucherfahrung
Zunächst werden wichtige Informationen zum Rauchverhalten wie Tageskonsum, Zeitpunkt der ersten Zigarette morgens, Dauer des Rauchens sowie Anzahl und Art der bisherigen Ausstiegsversuche erfragt.

Information
Wir beraten Sie bei der Planung und Durchführung des Rauchstopps und unterstützen Sie bei auftretenden Schwierigkeiten durch Informationen und Beratungsgespräche. Beispielsweise geben wir Ihnen Hinweise zum Umgang mit Entzugserscheinungen.

Motivation
Wir unterstützen Sie dabei, persönliche Vorteile zu finden, die dafür sprechen, mit dem Rauchen aufzuhören.

Konkrete Maßnahmen
Wichtig ist es, einen ersten rauchfreien Tag festzulegen und dabei zu bleiben. Die praktische Gestaltung und die wichtigsten Verhaltenstipps für den ersten rauchfreien Tag werden besprochen.

Weitere Unterstützungsmaßnahmen
Gerne senden wir Ihnen ein Faltblatt oder eine Selbsthilfebroschüre zu. Wir bieten Ihnen auch an, Sie während des Rauchausstiegs je nach Bedarf telefonisch zu begleiten.

Antwortkarte an das Rauchertelefon

Ich möchte gern von Mitarbeitern des Rauchertelefons unter der angegebenen Nummer angerufen werden.

Nachrichten vom Rauchertelefon können auf meinem Anrufbeantworter bzw. meiner Mail-Box hinterlassen werden.

- ☐ Ich bin Raucher und möchte mit dem Rauchen aufhören.
- ☐ Ich bin ehemaliger Raucher und habe Schwierigkeiten, rauchfrei zu bleiben.
- ☐ Ich bin Angehörige(r) eines/(er) Rauchers/(in) und möchte wissen, wie ich beim Rauchausstieg am besten helfen kann.
- ☐ Ich bin Nichtraucher und habe Fragen zum Nichtraucherschutz.
- ☐ Ich habe Fragen zum Thema Rauchen und Krebs.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die erfragten Daten ausschließlich zur Vorbereitung und Durchführung der Beratungsgespräche vom Rauchertelefon des Deutschen Krebsforschungszentrums personenbezogen verwendet und gespeichert werden. Die Einverständniserklärung ist freiwillig und kann verweigert werden. Eine bereits abgegebene Einverständniserklärung kann jederzeit widerrufen werden. Auch der Widerruf bedarf der Schriftform. Verweigerung bzw. Widerruf haben zur Folge, dass die Daten nicht in unserer Datenbank registriert bzw. gelöscht werden (und keine weiteren Kontakte erfolgen). Eine Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen.

Datum: _____

Unterschrift: _____