

Mit Liebe.  Gegen Lungenkrebs.

Gemeinsam für eine starke Lunge

Endlich rauchfrei werden –
und bleiben!



Endlich rauchfrei werden – und bleiben!

Rauchfrei werden gelingt selten im Alleingang. Das ist keine schlechte Nachricht.

Tabakabhängigkeit ist eine anerkannte Erkrankung – keine Frage der Willensstärke.

Sie hat drei Seiten: Der Körper gewöhnt sich an das Nikotin und reagiert auf Entzug mit Beschwerden wie Unruhe oder Reizbarkeit. Der Kopf verknüpft das Rauchen mit Entspannung oder Belohnung. Und der Alltag steckt voller eingeübter Gewohnheiten – die Zigarette zum Kaffee, nach dem Essen, in der Pause. Wer aufhören möchte, braucht Unterstützung auf allen drei Ebenen. Beratung, Kurse und bei Bedarf auch Medikamente unterstützen dabei deutlich besser als gute Vorsätze allein.

Der Körper beginnt mit der Erholung, sobald die letzte Zigarette geraucht ist. Das Atmen wird leichter und mit jedem rauchfreien Jahr sinkt das Risiko für Lungenkrebs, COPD und Herzerkrankungen. **Ein Rauchstopp lohnt sich in jedem Alter – auch nach vielen Jahren des Rauchens.**

Auf den folgenden Seiten finden Sie Anlaufstellen, die dabei helfen.



Rauchfrei-Angebote

Das Rauchfrei-Programm der IFT Mental Health Solutions GmbH

- Wissenschaftlich geprüft und wirksam – das Programm nutzt bewährte Methoden, die helfen, dauerhaft rauchfrei zu bleiben
- Alltagstauglich und individuell anpassbar
- Wählen Sie das Format, das zu Ihrem Alltag passt:

Basiskurs

(6 Termine über 6 Wochen)

Kompaktkurs

(3 Termine über 3 Wochen)

Tageskurs

(intensiv an einem Tag)

Online-Kurs

(flexibel von zu Hause)



Viele Krankenkassen bezuschussen oder erstatten die Kosten für zertifizierte Programme zur Raucherentwöhnung vollständig oder teilweise. Informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.



Hier geht's zum
Rauchfrei-Programm

rauchfrei-programm.de/raucher/

WICHTIG!
E-Zigaretten
eignen sich nicht
zur Raucherent-
wöhnung!

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

Informationsportal „rauchfrei!“

Bereits mehr als **216.000** Teilnehmer:innen

- Kostenloses 21-Tage-Programm zum Rauchausstieg
- Gemeinschaft von Menschen, die gemeinsam aufhören
- Hilfreiche Informationen, motivierende Videos, Erfolgsgeschichten und Begleitung durch Mentor:innen
- **rauchfrei!-Ticket:** Nach der Anmeldung in Ihrer Hausarztpraxis erhalten Sie einen kostenlosen Rückruf der Rauchstopp-Beratung – ganz ohne eigene Initiative



Hier geht's zum Informations-
portal „rauchfrei!“

rauchfrei-info.de

Telefonische Beratung

0800 8 31 31 31 (kostenfrei)

Mo bis Do 10–22 Uhr, Fr bis So 10–18 Uhr

NichtraucherHelden

- Wissenschaftlich geprüftes Rauchstopp-Coaching mit Unterstützung zur Rückfallvorbeugung
- Zwei Kurse zur Auswahl mit individuellem Online-Coaching, Videos und praktischen Werkzeugen:

Präventionsprogramm

(ohne Rezept)

Medizinprogramm

(mit Rezept)

- Als Gesundheits-App auf Rezept (DiGA) dauerhaft von der Krankenkasse anerkannt



Hier geht's zu den
NichtraucherHelden

www.nichtraucherhelden.de

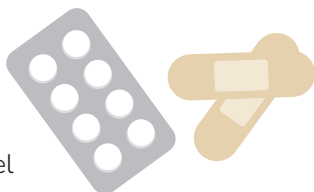


Medikamentöse Unterstützung

Hilfe für Körper und Kopf

Manchmal reicht Beratung allein nicht aus – besonders wenn die körperliche Abhängigkeit stark ausgeprägt ist. In diesem Fall können Medikamente den Einstieg in den Rauchstopp erleichtern.

Nikotinersatzprodukte wie Pflaster oder Kaugummis lindern Entzugssymptome und helfen, den Nikotinspiegel schrittweise zu senken.



Bei schwerer Tabakabhängigkeit kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt auch ein verschreibungspflichtiges Medikament auf Kassenrezept verordnen – vorausgesetzt, Sie nehmen gleichzeitig an einem anerkannten Entwöhnungsprogramm teil.

Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an – gemeinsam finden Sie heraus, welche Unterstützung für Sie am besten geeignet ist.



Die Erstattung durch die gesetzliche Krankenversicherung ist an bestimmte Voraussetzungen geknüpft. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt berät Sie dazu.

Rauchstopp + Früherkennung

Seit April 2026 gibt es in Deutschland ein gesetzliches Angebot zur Früherkennung von Lungenkrebs für Menschen mit einem erhöhten Risiko. Mit einer Niedrigdosis CT Untersuchung können Veränderungen in der Lunge frühzeitig erkannt werden.

Wer kann teilnehmen?

Personen zwischen 50 und 75 Jahren, die mindestens 25 Jahre geraucht haben, mindestens 15 Packungsjahre angesammelt haben und aktuell rauchen oder in den letzten 10 Jahren aufgehört haben. Zusätzlich darf in den letzten 12 Monaten kein Thorax-CT durchgeführt worden sein. Sie können die Anzahl Ihrer Packungsjahre mit Hilfe einer Formel berechnen.

Berechnung der Packungsjahre

_____ × _____ = _____

Jahre × Packungen/Tag = Packungsjahre

Beispiel: 44 Jahre × 0,5 Packungen/Tag = 22 Packungsjahre

Ein Rauchstopp senkt Ihr Risiko und das Screening erkennt Veränderungen früh. Beides zusammen ermöglicht Ihnen, proaktiv mit Ihrer Gesundheit umzugehen. **Sprechen Sie Ihre Hausarztpraxis oder Ihre pneumologische Praxis an.**



Hier gehts zum Selbsttest

www.mein-lungencheck.de

Oder lieber eine App?



NichtraucherHelden
(mit Rezept):
diga.bfarm.de/de/verzeichnis/01085



SmokeFree
(mit Rezept):
www.smokefree.de

Weitere Anwendungen finden Sie in den Online-Stores von Apple und Google (Suchwort: „Raucher App“).



Auch viele Krankenkassen bieten Online-Programme oder telefonische Beratung zur Raucherentwöhnung an – informieren Sie sich direkt bei Ihrer Krankenkasse.

Sie möchten Unterstützung in Ihrer Nähe?



**dkfz und Bundesinstitut
für Öffentliche Gesundheit**
Suche nach
Entwöhnungsprogrammen:
www.anbieter-raucherberatung.de



GKV-Spitzenverband
Suche nach Gesundheits- und
Präventionskursen:
[portal.zentrale-pruefstelle-
praevention.de/portfolio/gkv-sv](https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/gkv-sv)

Die aufgeführten Informationen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

1 S3-Leitlinie Rauchen und Tabakabhängigkeit (AWMF 076-006). **2** DGP-Positionspapier Tabakentwöhnung und Lungenkrebscreening (Pneumologie 2024). **3** Lungenkrebs-Früherkennungs-Verordnung (LuKrFrühErkV, 2024). **4** G-BA-Beschluss zur Erstattung von Tabakentwöhnungsarzneimitteln (2025).

AstraZeneca 