

- Pressestelle Landratsamt Mühldorf a. Inn -

**PRESSEMITTEILUNG**

**Weltnichtrauchertag am 31.05.2021 – Eine gute Gelegenheit rauchfrei zu werden**

Bei dem diesjährigen Weltnichtrauchertag liegt das Augenmerk besonders auf dem Zusammenhang zwischen Tabakkonsum und einer Ansteckung mit dem COVID-19-Virus.

Im Tabakrauch sind über 4000 verschiedene Substanzen enthalten, mehr als 70 davon sind nachweislich krebserregend. Rauchen schädigt Herz, Lunge, Bronchien und schwächt außerdem noch das Immunsystem. Laut RKI geht Rauchen mit einem höheren Risiko für einen schweren COVID-19-Erkrankungsverlauf einher.

Rauchen ist Selbstmord in Zeitlupe. Den meisten Rauchern ist die gesundheitsschädigende Wirkung bekannt – und dennoch wird weitergeraucht. Ein häufiges Argument, warum nicht aufgehört wird, ist neben der Angst vor Entzugserscheinungen, das Warten auf den richtigen Zeitpunkt. Letztendlich ist der beste Zeitpunkt mit dem Rauchen aufzuhören jederzeit.

Um das Rauchen gut und langfristig beenden zu können, gibt es verschiedenste Angebote, viele davon auch online.

Eine Form der Unterstützung bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung über die Plattform [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de). Ein Online-Ausstiegsprogramm mit vielen Infos und Tipps, aber auch eine individuelle Begleitung in das rauchfreie Leben. Außerdem besteht die Möglichkeit zum Austausch im Chat und unter der kostenfreien Rufnummer 0800 8 31 31 31 eine qualifizierte Telefonberatung zum Rauchstopp.

Auch das Gesundheitsamt Mühldorf a. Inn informiert und berät gerne aufhörwillige Raucher: Margit Fleidl, Tel: 08631 699-524, [margit.fleidl@lra-mue.de](mailto:margit.fleidl@lra-mue.de)

Mühldorf a. Inn,  
28.05.2021

Ansprechpartner:  
Simone Kopf

Durchwahl-Nr.:  
(08631) 699-470

Telefax:  
(08631) 699-15470

Zimmer-Nr.: 2.10

E-Mail:  
[presse@lra-mue.de](mailto:presse@lra-mue.de)

Pressestelle  
Landkreis Mühldorf a. In