

## Ausgewählte Internetangebote zum Rauch-Stopp:

1. [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de) » *(besonders für Erwachsene)*  
Die "rauchfrei"-Kampagne der BZgA ist darauf ausgerichtet, den Einstieg in das Rauchen zu verhindern, vor Passivrauch zu schützen und Raucherinnen und Raucher beim Aufhören zu unterstützen.  
Diese Internetseite bietet ein breites Informationsspektrum rund um das Thema „Rauchen/Nicht-rauchen“. Neben dem Informationsangebot ist auf der Internetseite ein Programm zum Ausstieg aus dem Rauchen eingerichtet, das mittels individualisierter Rückmeldungen per E-Mail über 4 Wochen beim Rauchverzicht unterstützt.
2. [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info) » *(besonders für Jugendliche)*  
Diese Seite ist ein Internetangebot der BZgA, das über Wirkungen, Risiken und gesundheitliche Folgeschäden des Rauchens informiert. Die Internetseite zum Thema "Nichtrauchen" besteht im Wesentlichen aus den Elementen "Information", Kommunikation (Rauchfrei-Community) und "individualisiertes Ausstiegsprogramm".
3. [www.justbesmokefree.de](http://www.justbesmokefree.de) » *(besonders für Jugendliche und junge Erwachsene)*  
"Just be smokefree" ist eine Initiative der Deutschen Angestellten-Krankenkasse und der Deutschen Krebshilfe. Urheber und Herausgeber des Programms ist das IFT-Nord. "Just be smokefree" wird in Kooperation mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte sowie der Bundesärztekammer durchgeführt.
4. [www.rauchstopphilfe.de](http://www.rauchstopphilfe.de) »  
Hier wird der Wunsch, Nichtraucher zu werden – egal was die Gründe zum Aufhören sind (Z.B. die hohen Gesundheitsrisiken, die Abhängigkeit, die Kosten oder die verminderte körperliche Leistungsfähigkeit) - unterstützt. Es gibt Hilfe bei der Vorbereitung auf ein gesundes und genussreiches Leben. Um den Entschluss, Nichtraucher zu werden, zu festigen, bedarf es der stetigen Bewusstmachung der Vorteile des „Rauchfrei seins“ und der Nachteile des Rauchens. Der Weg in die Rauchfreiheit wird dann lohnender erscheinen. Es gibt das Angebot, ein Stück des Weges zum Nichtraucher mit dem Aufhörwilligen gemeinsam zu gehen – als Unterstützer, als Begleiter, als Coach.
5. [www.rauchstopp.net](http://www.rauchstopp.net) » *(nur für Jugendliche)*  
Diese Seiten sind im Rahmen des Forschungsprojektes „www.rauch-stopp.net“, gefördert durch das Sozialministerium Mecklenburg-Vorpommern, entwickelt worden und dienen der Prävention des Zigarettenrauchens im Kinder- und jugendlichen Bereich. Sie finden Anwendung im Schulunterricht der 7.-10. Klassen. Der Zugang ist über die Eingabe eines persönlichen Zugangscodes möglich, der von den Programmentwicklern bezogen werden kann.
6. [www.feelok.de](http://www.feelok.de) » *(besonders für Jugendliche und junge Erwachsene)*  
- ein multithematische Programm für junge Leute. Rauchen bzw. Nichtrauchen ist ein Thema. Hier gibt es super interessante Tests und Tipps für unterschiedlich motivierte Aufhörtypen, die nicht direkt interaktiv sind. Dafür findet man dort sehr interessante Animationen, die bei der Motivation zum „Rauch-Stopp“ sehr behilflich sein können.  
Ein Internetprogramm des Instituts für Sozial und Präventivmedizin der Universität Zürich
7. <http://de.help-eu.com/> » *(eher für Erwachsene)*  
Für ein rauchfreies Leben: Die Anti-Rauch-Kampagne der EU  
Mit zahlreichen Tests und Tricks zum Aufhören und allgemeiner (d.h. nicht interaktiver) Beratung.
8. [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) » *(besonders für Jugendliche)*  
Diese Internetseite der BZgA zur Prävention liefert zahlreiche Informationen – auch zu legalen Drogen wie Nikotin. Außerdem wird hier eine Ausstiegshilfe für Cannabis-Gebraucher angeboten.
9. [www.tabakkontrolle.de](http://www.tabakkontrolle.de) » *(besonders für Fachleute)*  
Die Internetseite des Deutschen Krebsforschungszentrum -DKFZ- zur Raucherentwöhnung hält unter anderem viele Artikel zur Schädlichkeit des Tabakrauchens sowie Informationen über die verschiedenen Ausstiegsmethoden bereit.