



Der (berufliche) Alltag ist oft von Zeitdruck, emotionalen Belastungen und Schichtdiensten geprägt. Viele Menschen greifen in solchen Situationen zur Zigarette, um kurzfristig Stress abzubauen. Tatsächlich bewirkt Rauchen jedoch keine nachhaltige Entspannung, sondern verstärkt langfristig gesundheitliche Risiken und die körperliche Belastung.

Jeder rauchfreie Tag ist ein Erfolg und ein wichtiger Beitrag zur eigenen Gesundheit und Lebensqualität.

Ein Rauchstopp lohnt sich in jedem Alter und nach jeder Rauchdauer. Bereits nach wenigen Tagen verbessern sich Geruchs- und Geschmackssinn. Nach einigen Wochen nehmen Kondition und Leistungsfähigkeit zu, was sich auch im Berufsalltag bemerkbar machen kann. Langfristig sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegsbeschwerden und verschiedene Krebsarten deutlich.

Wer **mit dem Rauchen aufhören** möchte, muss diesen Schritt nicht allein gehen. Viele hilfreiche Tipps, Hinweise und Unterstützung gibt es z.B. unter: www.rauchfrei-info.de

Hilfreich ist es, einen konkreten Termin für den Rauchstopp festzulegen und persönliche Gründe für die Rauchfreiheit aufzuschreiben. Unterstützende Angebote wie telefonische Beratungen, Nichtraucherкурse, digitale Apps oder Gespräche mit der Hausärztin bzw. dem Hausarzt können die Erfolgchancen deutlich erhöhen. Auch Nikotin-

ersatzprodukte wie Pflaster oder Kaugummi können den Entzug erleichtern.

Gerade im Sozialwesen und in der Pflege hat Rauchfreiheit einen zusätzlichen positiven Effekt: Sie stärkt die eigene Vorbildfunktion gegenüber Klient*innen und Patient*innen.

Jeder rauchfreie Tag ist ein **Gewinn für Ihre Gesundheit**. Mit einem Rauchstopp investieren Sie zugleich in Ihr eigenes Wohlbefinden und Ihre langfristige Gesundheit.

Kleiner Impuls für den Alltag: Notieren Sie heute drei persönliche Vorteile, die Ihnen ein rauchfreies Leben bringen würde. Ob mehr Energie, bessere Gesundheit oder finanzielle Ersparnis – jede Motivation zählt. Der erste Schritt beginnt mit einer Entscheidung.

**Externe Mitarbeiter-
beratung bei beruflichen,
privaten und persönlichen
Fragestellungen:**

 **stg...**
Die MitarbeiterBerater



**Ihre Ansprechpartnerin für unser
Betriebliches Gesundheitsmanagement**

Simone Milz
T 05251-2889-218
E-Mail: bgm@cww-paderborn.de
Waldenburger Str. 11
33098 Paderborn