

## Presseinformation

### Rauchstopp: Wann, wenn nicht jetzt?

**Neuss** – Viele Raucherinnen und Raucher wollen lieber heute als morgen mit dem Rauchen aufhören. Rauchen ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, Krebs und die Lungenerkrankung COPD werden durch Rauchen verursacht. Studien konnten die Wirksamkeit von E-Zigaretten für einen vollständigen Rauch-



stopp nicht bestätigen. In vielen Fällen wird das Rauchen durch fortgesetzten E-Zigarettenkonsum ersetzt, so dass weiterhin schädliche Substanzen inhaliert werden. Rauchfrei zu werden ist daher die beste Entscheidung für die eigene Gesundheit und mehr persönliches Wohlbefinden. Wer einen Rauchstopp plant, sollte qualitätsgesicherte Angebote nutzen, um die Erfolgsaussichten zu erhöhen.

Gerade langjährige Raucherinnen und Raucher brauchen Hilfe und Orientierung, um einen Rauchausstieg dauerhaft zu schaffen. Deshalb unterstützt und motiviert die Caritas im Rhein-Kreis Neuss bei dem Weg in eine rauchfreie Zukunft durch den zertifizierten und langjährig erprobten Kurs „Das Rauchfrei- Programm“. Innerhalb von sechs Wochen wird in der Gruppe mit bis zu zwölf Teilnehmern der Rauchstopp vorbereitet und durchgeführt. Zur Linderung der Entzugssymptome und zur Minimierung des Verlangens nach einer Zigarette wird zusätzlich eine Ohrakupunktur angeboten. Bereits kurze Zeit nach dem Rauchstopp verbessert sich der Geschmacks- und Geruchssinn, ebenso wie die Lungenfunktion. Das macht sich im Alltag bemerkbar, zum Beispiel beim Treppensteigen oder beim Sport.

Start des Kurses ist am Donnerstag, 31. Oktober 2024, von 18 bis 19.30 Uhr in der Fachambulanz der Caritas im Rhein-Kreis Neuss, Rheydter Straße 176 in Neuss. Die Kosten in Höhe von 200 € übernimmt in der Regel anteilig die Krankenkasse. Information und Anmeldung unter Tel. 02131 889-170. Es sind noch Plätze frei.

#caritas #rheinkreisneuss #neuss #rauchen #rauchstopp #rauchfrei #zigaretten

Caritasverband Rhein-Kreis Neuss e. V.  
Montanusstraße 40  
41515 Grevenbroich

Vorstand:  
Hermann Josef Thiel (Vors.)  
Berthold Bonekamp

Ihr Ansprechpartner:  
Axel Küppers · Pressereferent  
Telefon 02181 238-333  
presse@caritas-neuss.de  
www.caritas-neuss.de

**NOT SEHEN UND HANDELN.  
IN BEZIEHUNG DEN NÄCHSTEN GUTEN  
SCHRITT GEHEN.**

**Caritas steht für tätige Nächstenliebe.**  
Als Teil des größten Wohlfahrtsverbandes in Deutschland orientiert der Caritasverband Rhein-Kreis Neuss e.V. sein christliches Handeln an den Werten Solidarität und soziale Gerechtigkeit im Dienste der Menschen in der Region.

**Unsere Dienstleistungen**  
erbringen wir im Wesentlichen in zwei Tochter-Gesellschaften - die CaritasSenioren Dienste sowie die CaritasSozialdienste.

**Die CaritasSenioren Dienste**  
Rhein-Kreis Neuss GmbH ist an zehn Standorten Träger von stationären Einrichtungen, Pflegestationen, Tagespflegen, Mahlzeitendiensten sowie des Caritas-Hausnotrufs. Insgesamt werden mehr als 2000 pflegebedürftige Menschen versorgt.

**Die CaritasSozialdienste**  
Rhein-Kreis Neuss GmbH ist Träger von Einrichtungen der Arbeits- und Beschäftigungsförderung, der Suchtkrankenhilfe, einer Schuldnerberatung und von Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe/Gefährdetenhilfe. Ferner des Fachdienstes für Integration und Migration, der Erziehungs- und Familienberatung, der Schwangerschaftsberatungsstelle "esperanza" sowie des Fachbereichs Familie und Jugend.

**Sichere Arbeitsplätze**  
bietet die Caritas im Rhein-Kreis Neuss mehr als 1100 Mitarbeitenden.

**Die Caritas-Stiftung**  
Rhein-Kreis Neuss unterstützt die Arbeit der Caritas in der Region.