

Zum Weltnichtrauchertag am 31. Mai 2026

Ab heute ohne: Rauchstopp mit Plan & Partnern Wege aus der Nikotinsucht – mit Unterstützung aus der Apotheke

Stuttgart, den 28. Mai 2026 – Zum Weltnichtrauchertag erinnert der Landesapothekerverband Baden-Württemberg daran, dass ein Rauchstopp einer der wirksamsten Schritte ist, um die eigene Gesundheit langfristig zu schützen. Denn Rauchen kann nicht nur Lungenkrebs verursachen, sondern ist auch ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und chronische Lungenerkrankungen wie COPD. Die Apotheken im Land begleiten Menschen auf ihrem Weg aus der Nikotinabhängigkeit – mit geprüften Entwöhnungshilfen, persönlicher Beratung und praktischen Strategien zur Rückfallprävention.

„Ein Rauchstopp gelingt am besten mit einem klaren Plan und starken Partnern an der Seite“, sagt Friederike Habighorst-Klemm, Patientenbeauftragte des Landesapothekerverbandes Baden-Württemberg. „Apotheken bieten niedrigschwellige und kompetente Unterstützung, die Menschen dabei hilft, motiviert zu bleiben und die schwierige Entwöhnungsphase zu meistern.“

Für viele Raucherinnen und Raucher kann eine Nikotinersatztherapie ein wichtiger Baustein sein, um Entzugssymptome zu lindern und Rückfälle zu vermeiden. In Apotheken stehen verschiedene Präparate zur Verfügung – individuell abgestimmt auf die Bedürfnisse der Anwender: Nikotinpflaster für eine gleichmäßige Abgabe über den Tag, Nikotinkaugummi für situative Entlastung bei akutem Verlangen sowie Nikotin-Sprays für eine besonders schnelle Wirkung in herausfordernden Momenten. „Unsere Aufgabe ist es, gemeinsam mit den Betroffenen die richtige Form der Unterstützung zu finden“, betont Habighorst-Klemm. „Eine fachkundige Einordnung der Produkte und ihrer Anwendung hilft den Patient:innen und erhöht ihre Erfolgschancen deutlich.“

Neben geeigneten Hilfsmitteln spielt die Begleitung im Alltag eine zentrale Rolle. Apothekenteams unterstützen bei der Entwicklung individueller Strategien, die Rückfälle vermeiden helfen. Sie geben konkrete Tipps für den Umgang mit Stress und besprechen Verhaltensalternativen. „Natürlich ist die Motivation des Betroffenen selbst ein entscheidender Erfolgsfaktor, aber die Entwöhnung klappt besser im Team. Be-



ziehen Sie deshalb Freunde und Familie mit ein. Vielleicht findet sich ein Sparringspartner, der auch mit dem Rauchen aufhören will.“ Wichtig ist vor allem auch, den eigenen Auslöser zu kennen und sich ein Belohnungssystem zu überlegen. Das hilft dabei, am Ball zu bleiben, rät die Apothekerin.

„Jeder kleine Schritt weg vom Nikotin zählt – und wir begleiten unsere Kund:innen dabei. Und natürlich ist ein einzelner Zug an einer Zigarette kein Scheitern. Entscheidend ist, wie man danach weitermacht. Kurz innehalten, Gründe analysieren – und den Rauchstopp fortsetzen Die wohnortnahen Apotheken in Baden-Württemberg stehen rund ums Jahr als verlässliche Gesundheitsberater bereit. Wer den Entschluss fasst, mit dem Rauchen aufzuhören, findet hier direkte Ansprechpartner, ohne Termin und mit viel Erfahrung aus der Praxis. In der geplanten Apothekenreform ist zudem vorgesehen, dass Apotheken künftig eine spezielle pharmazeutische Dienstleistung zur Raucherentwöhnung anbieten dürfen. Die Kosten hierfür sollen dann von den Krankenkassen übernommen werden.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patientinnen und Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.100 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patien:innen kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.

Frank Eickmann

T.: 0711 22334-77, F.: -99

presse@apotheker.de

Besuchen Sie uns online unter <https://www.apotheker.de/>

Folgen Sie uns auf Facebook: <https://www.facebook.com/apothekerverband>

Folgen Sie uns auf Instagram: https://www.instagram.com/lav_bawue/