

Schluss mit den Zigaretten: Raucherentwöhnung

Neues Programm bei der BKK24

Germersheim. Wer eine Schachtel Zigaretten am Tag raucht, gibt dafür mehr als 1.800,00 Euro im Jahr aus – also mehr, als ein durchschnittlicher Jahresurlaub kostet.

Diesen Betrag kann man künftig sparen, seine Haut besser aussehen lassen und beim Treppensteigen nicht mehr aus der Puste kommen: Die Krankenkasse BKK24 spendiert nämlich zur Einführung ihres erfolgreichsten Programms zur Gesundheitsvorsorge Nichtraucherurse, die von Ärzten und Psychologen entwickelt wurden.

Den Hintergrund erläutert Michael Fegus vom ServiceCenter der BKK24 in Germersheim: „Wissenschaftler aus ganz Europa haben erforscht, warum manche Menschen seltener krank und deutlich älter werden.“

Daraus seien Regeln abgeleitet worden, die man leicht erlernen und so die Lebenserwartung um durchschnittlich 14 Jahre steigern könne. Einstieg in Län-

ger besser leben. ist ein Fragebogen zum aktuellen Gesundheitsverhalten. „Er wird unabhängig von der Mitgliedschaft bei einer bestimmten Krankenkasse kostenlos ausgewertet“, verspricht Fegus. Anschließend gebe es die Tipps der Experten zu den oft nur kleinen Korrekturen, die für ein längeres besseres Leben notwendig sind.

Damit die Teilnehmerzahlen steigen gibt es ein weiteres Angebot: Wer den Gesundheitsfragebogen bis 30. Oktober ausfüllt, bekommt den „OnlineCoach Rauchfrei“ geschenkt. Ärzte und Psychologen versprechen: „Damit rauchen Sie innerhalb von 14 Tagen ihre letzte Zigarette.“

Mehr Informationen zu „Länger besser leben“ und den Fragebogen zum Ausfüllen direkt am Computer gibt es unter der Internet-Adresse www.LBL-Stadt.de oder direkt bei Michael Fegus im ServiceCenter der BKK24: Nardiplatz, 76726 Germersheim, Telefon 07274 500570. (ps)