

## Die letzte Zigarette wird jetzt am PC geraucht

**Landkreis (mak).** Nach Angaben der Krankenkasse „BKK 24“ gibt ein Raucher jedes Jahr 1285 Euro für Zigaretten aus. Doch statt sich mit dem Nervengift Nikotin im Körper entspannt und gut zu fühlen, ringen die Konsumenten auf der Treppe nach Luft und ihre Hautfarbe erinnert an verblichene Fotos. Die „BKK 24“ bietet jetzt, passend zur Aktion „Länger besser Leben“, einen neuen Weg an, um dem Rauchen aufzuhören.

Als Wunderwaffe gegen die Sucht soll eine bereits zur Gewichtsreduktion erfolgreich getestete Methode helfen: das sogenannte „Online-Coaching“. Mediziner und Psychologen des Deutschen Hausärzterverbandes haben ein Programm entwickelt, das sich auf die individuellen Rauchgewohnheiten einstellt. Bereits 14 Tage nach dem Start sollen die Teilnehmer ihre letzte Zigarette rauchen, der Wunsch nach Tabakqualm soll in weiteren zehn Wochen des „betreuten Nichtraucherens“ endgültig erstickt werden. Die Rückfallquote liege bei unter 50 Prozent.

Auf [LBL-Stadt.de/rauchfrei](http://LBL-Stadt.de/rauchfrei) kann nach der Anmeldung sofort losgelegt werden. Dabei spielt die Versicherung des angehenden Nichtraucher keine Rolle. Allerdings bekommen Kunden der „BKK 24“ die Kursgebühr von 49 Euro bei konsequentem Mitmachen in jedem Fall erstattet, während bei anderen Kassen zu einer Voranfrage geraten wird.

Per Computer oder Tablet-PC kann das Programm zu jeder Tages- und Nachtzeit genutzt werden und so die nötigen Motivationsschübe geben. Dabei ist es wichtig, auch nach dem eigentlichen Rauchstopp noch am Ball zu bleiben, um sich vor der bekannten Rückfallgefahr zu schützen. Regelmäßige SMS sollen den Teilnehmer dabei unterstützen.



Nach 14 Tagen soll Schluss sein mit dem Nikotinkonsum. Foto: pr.