

Die letzte Zigarette raucht man am PC

„Länger besser leben“-Aktion startet jetzt mit dem zweiten OnlineCoach

LANDKREIS (em). 1.285 Euro geben Raucher jedes Jahr für ihre Zigaretten aus. Ein Betrag, für den man gewöhnlich in den Urlaub fahren kann. Doch statt sich mit dem Nervengift im Körper fröhlich und entspannt zu fühlen, ringen Nikotinkonsumenten auf jeder Treppe nach Luft, müssen nach dem Aufwachen husten und ihre Hautfarbe erinnert an verblichene Fotos. Jetzt bietet die BKK24 einen neuen Weg an, um mit den Zigaretten Schluss zu machen, viel Geld zu sparen sowie länger und sehr viel besser zu leben.

Als Wunderwaffe gegen die Sucht soll eine bereits zur Gewichtsreduktion erfolgreich getestete Methode helfen: das sogenannte „OnlineCoaching“. Mediziner und Psychologen des Deutschen Hausärztesverbandes haben ein Programm entwickelt, das sich auf die individuellen Rauchgewohnheiten einstellt. Statt der im Internet üblichen Standards kombiniert es Informationen und genaue Anleitungen mit individueller Motivation. Sie soll darauf vorbereiten, dass die Teilnehmer bereits 14 Tage nach dem Start ihre letzte Zigarette rauchen und der Wunsch nach Tabakqualm in weiteren zehn Wochen des „betreuten Nichtrauchens“ endgültig erstickt wird. Bei einer Rückfallquote von unter 50 Prozent ein Versuch, der sich lohnen dürfte.

Der Zugang zu dem Programm ist einfach: Unter www.LBL-Stadt.



Ist Schluss machen wirklich so einfach? Nach nur zwei Wochen sollen Teilnehmer des OnlineCoachings im Rahmen der „Länger besser leben“-Aktion ihre letzte Zigarette rauchen.

de/rauchfrei kann es nach der Anmeldung sofort losgehen. Dabei ist es egal, wo der angehende Nichtraucher versichert ist. Allerdings bekommen Kunden der BKK24 die geringe Kursgebühr bei kon-

sequentem Mitmachen in jedem Fall erstattet, während bei anderen Kassen eine Voranfrage sinnvoll ist.

Weitere Pluspunkte: Das Coaching ist unabhängig von bestimmten

Terminen. Man kann den Computer oder das Tablet zu jeder Tages- oder Nachtzeit einschalten und sich seinen Motivationsschub holen.

Dabei ist es wichtig, auch nach dem eigentlich Rauchstopp noch lange genug am Ball zu bleiben, um sich vor der bekannten Rückfallgefahr zu schützen. Damit das niemand vergisst, kommen regelmäßige Erinnerungen per SMS.

Nikotinverzicht ist übrigens nur eine der vier Regeln aus dem Aktionsprogramm für die Region, das Hoffnung auf ein bis zu 14 Jahre längeres Leben macht. Weitere Komponenten, die jedoch individuell für jeden Teilnehmer geplant werden müssen, sind abwechslungsreiche Ernährung, ausreichend Bewegung und der umsichtige Umgang mit Alkohol. Im Gegensatz zum Rauchverbot haben diese drei Empfehlungen nichts mit Verzicht zu tun. Man kann sie lernen, ohne zum Beispiel die Currywurst oder das Gläschen Wein vom Speiseplan zu streichen. Entsprechende Ratschläge der Experten gibt es als Antwort auf den Fragebogen zum aktuellen Gesundheitsverhalten, der ebenfalls unter www.LBL-Stadt de ausfüllt werden kann. Damit man mit dem guten Rat anschließend nicht allein gelassen ist, gibt es Angebote aus dem Aktionsnetzwerk im Landkreis, zu dem inzwischen deutlich über 100 Partner gehören.

Foto: privat