

## Pressemitteilung

### **Welt-Nichtrauchertag 2017: Rauchen macht arm**

Frankfurt, 26. Mai 2017 - Etwa 27,9 Prozent der Hessen greifen noch regelmäßig zur Zigarette (Tabakatlas 2015) und geben dafür im Schnitt jährlich etwa 1800 Euro aus. Ein stolzer Preis – nicht nur für die Geldbörse sondern auch für die eigene Gesundheit. Unter dem Motto „Rauchen kostet. Nichtrauchen kostet nichts!“ will der Weltnichtrauchertag am 31. Mai besonders auf die individuellen als auch auf die volkswirtschaftlichen Kosten des Rauchens aufmerksam machen.

Durchschnittlich stirbt jeder siebte Deutsche an den Folgen des Rauchens. Rauchen ist damit nicht nur eine persönliche Tragödie, es kostet auch viel Geld. Die direkten Kosten für die Versorgung von Krankheiten und Gesundheitsproblemen, die auf das Rauchen zurückzuführen sind, liegen bei jährlich mehr als 25 Mrd. Euro. Rechnet man indirekte Kosten wie z.B. Erwerbsunfähigkeit und Frühberentung hinzu belaufen sich die gesamtgesellschaftlichen Kosten auf 79,1 Mrd. Euro im Jahr.

#### **Mit „SQUIN“ eine Zukunft ohne Zigarette starten**

Das Rauchen aufzugeben, fällt vielen Betroffenen aber äußerst schwer und erfordert mitunter eiserne Disziplin. Deshalb bietet die BARMER das Programm „SQUIN“ an, was „Smoke, Quit, Win!“ bedeutet. Es begleitet Raucher auf ihrem Weg in eine Zukunft ohne Zigarette. „Innerhalb von drei Wochen bereitet „SQUIN“ Raucher darauf vor, auf Tabak dauerhaft zu verzichten. Das Online-Gruppentraining ist anonym, erfordert täglich nur zehn Minuten Zeit und kann eine wichtige Stütze bei der Rauchentwöhnung sein“, sagt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER.

#### **Moralische Stütze durch die Gruppe**

„SQUIN“ ist in sieben aufeinander aufbauende Module eingeteilt, dauert sechs bis acht Wochen und läuft als Online-Kurs in Kleingruppen. Für BARMER Versicherte ist das Programm kostenlos. Zu Beginn kann jeder Teilnehmer ermitteln, wie stark er vom Rauchen abhängig ist. Begleitet von einem Trainer setzen sich die Betroffenen während der ersten vier Module mit ihrer Situation auseinander. Sie erörtern, was gegen den blauen Dunst spricht und was im Alltag Kraft geben kann, wenn der Wunsch nach einer Zigarette überhandnimmt. „Das Gruppentraining bei der Rauchentwöhnung

**Landesvertretung**

**Hessen**

Mainzer Landstraße 277-293  
60326 Frankfurt/M.

[www.barmer.de/presse-hessen](http://www.barmer.de/presse-hessen)  
[www.twitter.com/BARMER\\_HE](https://www.twitter.com/BARMER_HE)  
[presse.he@barmer.de](mailto:presse.he@barmer.de)

Brigitte Schlöter  
Tel.: 0800 333004352230  
[brigitte.schloeter@barmer.de](mailto:brigitte.schloeter@barmer.de)

ist insofern wichtig, als dass sich die Teilnehmer über die Pinnwand austauschen und gegenseitig stützen können“, sagt Marschall.

#### Übungen für den Notfall

Nach dem vierten Level hören die Teilnehmer mit dem Rauchen auf. Ab hier bekommen sie über „SQUIN“ unter anderem Notfallübungen wie spezielle Atemtechniken oder Audio-Übungen an die Hand, um nicht rückfällig zu werden. Falls doch jemand mal einen Notfall erlebt, steht ihm ein spezielles Vorfal- und Rückfallmanagement als Hilfe zur Verfügung. Im Anschluss an die eigentliche Rauchentwöhnung können sich die Betroffenen weitere neun Monate unterstützen lassen, zum Beispiel durch ein Achtsamkeitstraining. „SQUIN“ ist wissenschaftlich evaluiert und wurde bereits von mehr als 1.000 Rauchern erfolgreich genutzt. Das Training orientiert sich am aktuellen Stand professioneller Tabakentwöhnung.

Weitere Infos zu SQUIN: [www.barmer.de/g100340](http://www.barmer.de/g100340)