

Pressemitteilung

Lebensbedrohliche Lungenerkrankungen Zigarettenverzicht minimiert Risiko

Berlin, 18. Mai 2018 – Beinahe jeder zwanzigste Deutsche leidet unter der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD). Ein Großteil von ihnen war oder ist Raucher, und die giftigen Dämpfe von Zigaretten und Tabak verstärken die Erkrankung. Zum Weltnichtrauchertag am 31. Mai macht Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin der BARMER, auf die schleichende Gefahr aufmerksam: „Die Lungenerkrankung COPD ist heimtückisch und im schlimmsten Fall tödlich. Größter Risikofaktor ist das Rauchen. Eine Rauchentwöhnung fällt vielen schwer, ist aber dringend zu empfehlen.“ Mit dem Online-Programm SQUIN („Smoke, Quit, Win“) helfe die BARMER werdenden Nichtrauchern, COPD und Co. vorzubeugen.

Rauchfrei dank Online-Unterstützung

„Eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung beginnt mit einem scheinbar harmlosen Husten, der mit der Zeit chronisch und zunehmend von Auswurf und Atemnot begleitet wird. Das hat Folgen für den ganzen Körper. Die Erkrankung beeinflusst auch den Stoffwechsel, die Muskeln und Knochen sowie das Herz-Kreislauf-System“, sagt die Medizinerin. Den besonders gefährdeten Rauchern biete die BARMER mit SQUIN ein Onlineprogramm, das sie in eine Zukunft ohne Zigarette begleite. „Ein Trainer von SQUIN bereitet in mehreren Sitzungen die Teilnehmer zunächst auf die rauchfreie Zeit vor. Dann unterstützt er die werdenden Nichtraucher mit Tipps und Tricks beim Durchhalten und hält für Not- und Rückfälle Übungen parat, um mögliche Krisen besonders in der Anfangszeit zu überstehen“, so Marschall.

Nikotinsucht ist schnell überwunden

Die Medizinerin macht künftigen Nichtrauchern Mut. „Die körperliche Abhängigkeit vom Nikotin ist rasch überwunden. Schon nach ein paar Tagen hat sich der Körper wieder an ein Leben ohne die Droge gewöhnt. Der Rest ist Kopfsache“, so Marschall. Wer sich dann ein paar potenziell gewonnene Lebensjahre und das viele gesparte Geld vor Augen führe, werde auch künftig heikle Momente der Versuchung überstehen.

Mehr Infos zu SQUIN: www.barmer.de/g100340

BARMER
Pressestelle

Axel-Springer-Str. 44 w 10969 Berlin

www.barmer.de/presse
www.twitter.com/BARMER_Presse
presse@barmer.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21
athanasios.drougias@barmer.de

Sunna Gieseke
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31
sunna.gieseke@barmer.de