

Pressemitteilung

Zum Weltnichtrauchertag:

Zigarettenverzicht minimiert Risiko auf COPD

Frankfurt, 29. Mai 2018 – Mehr als jeder zwanzigste Hesse leidet unter der chronisch obstruktiven Lungenkrankheit (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 Norbert Sudhoff, Landesgeschäftsführer der BARMER in Hessen, auf die schleichende Gefahr aufmerksam: „Die Lungenkrankheit 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“) hilft die BARMER zukünftigen Nichtrauchern, COPD und Co. vorzubeugen.

Rauchfrei dank Online-Unterstützung

„Eine chronisch obstruktive Lungenkrankheit 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 Sudhoff. Den besonders gefährdeten Rauchern bietet die BARMER mit SQUIN ein Onlineprogramm, das sie in eine Zukunft ohne Zigarette begleitet. 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.

Nikotinsucht kann überwunden werden

Sudhoff 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“. 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

**Landesvertretung
Hessen**

Pressestelle

Erlenstraße 2 • 60325 Frankfurt

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

Brigitte Schlöter
Tel.: 0800 33 30 04 35 2230
brigitte.schloeter@barmer.de