

Besser-Leben-Programm (DMP)

Informationen zur Raucherentwöhnung

Sie spielen mit dem Gedanken, das Rauchen aufzugeben? Herzlichen Glückwunsch! Denn davon profitiert nicht nur Ihr Geldbeutel, sondern vor allem Ihre Gesundheit. Für den Ausstieg gibt es zwar kein Patentrezept, aber viele Tipps, die Ihnen dabei helfen können.

Nicht mehr rauchen – Tipps

- Nehmen Sie die Hilfe von einer Expertin oder einem Experten in Anspruch. Die BARMER fördert die Teilnahme an zertifizierten Gesundheitskursen zur Raucherentwöhnung.
- Denken Sie daran, was Sie alles gewinnen, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören. Ihr Körper wird sich regenerieren, Sie werden wieder leistungsfähiger und können den Geschmack von Lebensmitteln vollständig und ungetrübt wahrnehmen. Haare, Finger und Atem werden nicht mehr nach kaltem Rauch riechen und Sie sparen nebenbei noch ein kleines Vermögen.
- Wenn der Moment kommt, in dem Sie sich nichts sehnlicher als eine Zigarette wünschen – vertreiben Sie den Gedanken und suchen Sie sich sofort eine Beschäftigung. Diese sollte Ihnen möglichst auch noch Spaß machen.
- Wechseln Sie nicht von herkömmlichen (Tabak-)Zigaretten auf E-Zigaretten. Gesund ist nur der Verzicht auf alle Zigarettenformen.
- Bewegen Sie sich ausreichend, seien Sie körperlich aktiv. Sport hält nicht nur fit und baut Stress ab, er mildert auch mögliche Entzugserscheinungen.
- Seien Sie stolz auf sich und machen Sie sich Ihre Leistungen bewusst! Jeder Tag ohne Zigarette ist ein Erfolg und ein weiterer Schritt auf dem Weg zum Nichtraucher.

- Überlegen Sie sich, wann und zu welchem Zeitpunkt Sie der Familie und Ihren Freunden mitteilen wollen, dass Sie mit dem Rauchen aufgehört haben.
- Wer nicht raucht, spart eine Menge Geld. Belohnen Sie sich für Ihren Erfolg und erfüllen Sie sich mit dem gesparten Geld kleine Wünsche oder freuen Sie sich über einen vollen Geldbeutel. Wenn Sie das Geld in eine Spardose stecken, wird Ihnen erst richtig bewusst, wie viel Geld Sie nun sparen.
- Wenn Sie bereit sind, den Ausstieg zu versuchen, unterstützen wir Sie mit professioneller Hilfe, zum Beispiel in Form von verhaltenstherapeutischen Maßnahmen. Auch in den Geschäftsstellen der BARMER informieren wir Sie gerne über entsprechende bewährte strukturierte Entwöhnungsprogramme.
- Die Anwendung von Medikamenten, die dabei helfen, mit dem Rauchen aufzuhören, kann sinnvoll werden. Allerdings müssten Sie die Kosten hierfür selbst tragen, da Arzneimittel, deren Einsatz im Wesentlichen durch Ihre private Lebensführung bedingt ist, gesetzlich von der Kostenübernahme ausgeschlossen sind.

Nichtraucher werden – Ihre Vorteile

Was passiert mit mir, wenn ich mit dem Rauchen aufhöre? Hier sehen Sie Ihre körperlichen Veränderungen im Überblick. Sie werden staunen!

www.barmer.de/a005936

So unterstützt Sie die BARMER

Online-Suche nach zertifizierten Gesundheitskursen

Sie möchten das Rauchen aufgeben, ein paar Pfunde verlieren, an einem Bewegungsprogramm teilnehmen oder Entspannungstechniken erlernen? Gesundheitskurse und Präventionsangebote in Ihrer Nähe finden Sie bei der BARMER im Internet. Gerne berät Sie auch unsere Geschäftsstelle vor Ort.

www.barmer.de/g100109

Haben Sie noch Fragen?

Unsere Besser-Leben-Beraterinnen und -Berater stehen Ihnen bei Fragen zu diesem Angebot montags bis donnerstags zwischen 08:00 Uhr und 18:30 Uhr und freitags von 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr gerne telefonisch zur Verfügung.

0800 333004 327-391*

dmp@barmer.de

Ihre BARMER vor Ort

Finden Sie bei uns im Internet unter:

www.barmer.de/geschaeftsstellensuche

BARMER Teledoktor**

Sie haben Fragen zu Ihrer Gesundheit, zu Medikamenten oder auch zu Therapien? Unsere medizinischen Expertinnen und Experten beantworten Ihre Fragen rund um die Uhr an sieben Tagen in der Woche.

0800 3333 500*

Wichtige Adressen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maarweg 149–161

50825 Köln

Telefon: 0221 8992-0

www.bzga.de

BZgA-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung

Telefon: 0800 8313131**

E-Mail: poststelle@bzga.de

www.bzga.de/service/infotelefone/rauchentwoehnung/

www.bzga.de/infomaterialien/foerderung-des-nichtrauchens/

NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115

10585 Berlin-Charlottenburg

Telefon: 030 310 189-80

www.nakos.de

* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.

** Näheres zum Teledoktor finden Sie unter: www.barmer.de/teledoktor.

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Konzeption und Redaktion

Maike Fetzter (v. i. S. d. P.), Versorgungsmanagement/Prävention,
maike.fetzter@barmer.de

Abbildung

©Uwe Krejci, gettyimages

Druck

Zimmermann Druck + Verlag GmbH,
Widukindplatz 2, 58802 Balve

Stand: März 2022

Dieses Infoblatt kann auch im Internet heruntergeladen werden unter: www.barmer.de/a002544

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 23.06.2021 abgerufen.

© BARMER 2022

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.