

Besser-Leben-Programm (Disease Management 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 qualifizierten Fachkräften 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 Leistung 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 Freundinnen und 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 sein. 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.

Nichtraucherin/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

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

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

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/gesundheitskurssuche

Weitere Infos zu den Besser-Leben-Programmen

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.

Telefon: 0800 333004 327-391*
dmp@barmer.de
www.barmer.de/besser-leben

Ihre BARMER vor Ort

Finden Sie im Internet unter:
www.barmer.de/geschaeftsstellensuche

BARMER Teledoktor

Täglich von 6 bis 24 Uhr
Telefon: 0800 333 3500*
www.barmer.de/teledoktor

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

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

Medizinische Prüfung

Dr. med. Ulrike Henning, Fachärztin für Allgemeinmedizin
26316 Varel

Abbildung

© Uwe Krejci, Getty Images (1)

Druck

Druckhaus Dülmen, Betz Vertriebs GmbH
Wierlings Kamp 8, 48249 Dülmen

Stand: September 2023

© BARMER 2023

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.

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 22.07.2023 abgerufen.