BARMER

Pressemitteilung

Rauchen tötet jeden 5. Hamburger jede 10. Hamburgerin

Hamburg, 29. Mai 2018 – Laut einer Erhebung der BARMER rauchen in Hamburg noch über 200.000 Männer und über 140.000 Frauen. Der Tabakatlas des Deutschen Krebsforschungszentrums berichtet, dass bei den im Jahr 2013 verstorbenen Männern in Hamburg 19,6 Prozent der Todesfälle durch das Rauchen bedingt waren. Bei den Frauen gilt bei 9,3 Prozent der Todesfälle der Tabakkonsum als Hintergrund. Grund genug, bereits heute und nicht erst zum Weltnichtrauchertag am 31. Mai das Rauchen aufzugeben. Eine umsetzbare Chance bietet die BARMER mit ihrem Online-Programm „SQUIN – Smoke, Quit, Win!“ an. „Innerhalb von drei Wochen bereitet das Online-Gruppentraining Raucher darauf vor, auf Tabak dauerhaft zu verzichten“, sagt Frank Liedtke, Landesgeschäftsführer der BARMER in Hamburg. „SQUIN ist anonym, erfordert täglich nur zehn Minuten Zeit und kann eine wichtige Stütze bei der Rauchentwöhnung sein“, so Liedtke weiter.

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. 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“, so Liedtke. 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. Im Anschluss an die eigentliche Rauchentwöhnung können sich die Betroffenen weitere neun Monate unterstützen lassen, zum Beispiel durch ein Achtsamkeitstraining.

Nikotinsucht kann schnell überwunden werden

Der Hamburger Kassenchef 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“, betont Liedtke. Wer sich dann ein paar potenziell gewonnene Lebensjahre und das viele gesparte Geld vor Augen führe, werde auch künftig heikle Momente der Versuchung überstehen.

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

Landesvertretung Hamburg

Hammerbrookstraße 92
20097 Hamburg

www.barmer.de/presse-hamburg
www.twitter.com/BARMER_HH
presse.hamburg@barmer.de

Torsten Nowak
Tel.: 0800 333 004 651-131
torsten.nowak@barmer.de