

Fast 20 Prozent der Todesfälle bei Männern in Sachsen durch Rauchen bedingt

Dresden, 29. Mai 2018 – Laut einer Erhebung der BARMER rauchen in Sachsen noch rund 590.000 Männer und 350.000 Frauen. Der Tabakatlas des Deutschen Krebsforschungszentrums berichtet, dass bei den im Jahr 2013 verstorbenen Männern in Sachsen 18,9 Prozent der Todesfälle durch das Rauchen bedingt waren. Bei den Frauen gilt bei 4,4 Prozent der Todesfälle der Tabakkonsum als Hintergrund. Grund genug, bereits heute und nicht erst zum Weltnichtrauchertag am 31. Mai das Rauchen aufzugeben. Doch das fällt vielen Betroffenen äußerst schwer und erfordert eiserne Disziplin. Eine umsetzbare Chance bietet die BARMER mit ihrem Online-Programm „SQUIN – Smoke, Quit, Win!“ an. Es begleitet Raucher auf ihrem Weg in eine Zukunft ohne Zigarette. „Innerhalb von drei Wochen bereitet ‚SQUIN‘ Raucher darauf vor, auf Tabak dauerhaft zu verzichten. Das Online-Gruppentraining ist anonym, erfordert täglich nur zehn Minuten Zeit und kann eine wichtige Stütze bei der Rauchentwöhnung sein“, sagt Dr. Fabian Magerl, Landesgeschäftsführer der BARMER in Sachsen.

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 Magerl. 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 Sächsische 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.

Landesvertretung

Sachsen

Zellescher Weg 21
01217-Dresden

www.barmer.de/presse-sachsen
www.twitter.com/BARMER_SN

presse.sn@barmer.de

Claudia Szymula
Tel.: 0800 333 004 152-231
claudia.szymula@barmer.de

Der Rest ist Kopsache“, betont Magerl. 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 .

Tabakatlas Deutschland 2015:

<https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/sonstVeroeffentlichungen/Tabakatlas-2015-final-web-dp-small.pdf?m=1461158270>