

Dresden, 28. Mai 2019

Endlich aufhören: IKK classic bietet kostenlose Online-Unterstützung bei der Raucherentwöhnung

Ab dem Weltnichtrauchertag am 31. Mai können Versicherte der IKK classic kostenlos an dem zertifizierten Entwöhnungsprogramm von „NichtraucherHelden.de“ teilnehmen. Der interaktive Kurs steht in einer Basis- und einer Plus-Variante zur Verfügung und ist sowohl online als auch als App nutzbar.

Noch immer raucht in Deutschland rund ein Drittel der Bevölkerung – mit schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit. So sind beispielsweise etwa 80 Prozent der lungenkrebsbedingten Todesfälle auf den Tabakkonsum zurückzuführen. Pünktlich zum Weltnichtrauchertag startet die IKK classic eine bundesweite Präventionskampagne und bietet ihren Versicherten erstmals die Möglichkeit, kostenlos die flexiblen Online-Programme von „NichtraucherHelden.de“ zu nutzen. Der Basis-Kurs umfasst zehn aufeinander aufbauende Einheiten, die jeweils aus einem Coaching-Video und begleitenden Übungen bestehen. Die Plus-Variante begleitet die Teilnehmer über die akute Entwöhnungsphase hinaus für weitere drei Monate. Beide Programme sind als Präventionskurse zertifiziert und können sowohl online als auch als App auf Tablet oder Smartphone absolviert werden.

„Mit den Kursen von „NichtraucherHelden.de“ wollen wir unseren Versicherten ein modernes und flexibles Angebot machen, das diese unkompliziert in den Alltag integrieren können“, sagt Martin Heck, Leiter Referat Prävention bei der IKK classic. Im Gegensatz zu bisherigen Verfahren können sich die Teilnehmer von „NichtraucherHelden.de“ direkt mit ihrer Versichertennummer kostenlos anmelden und gleich mit dem Programm beginnen – der organisatorische Aufwand mit der Krankenkasse entfällt. „Dadurch ist die Hemmschwelle für die potentiellen Nichtraucher so niedrig wie

Kontakt:

Maren Soehring
Pressereferentin

Tel. 0351 4292-105513
Fax 0800 455 8888 003
Mobil 0151 25053904
maren.soehring@ikk-classic.de

möglich und wir hoffen, damit möglichst viele Raucher zum Aufhören motivieren und bei dem Entwöhnungsprozess professionell und nachhaltig unterstützen können“, sagt Martin Heck von der IKK classic.

Die Programme wurden von einem Expertenteam rund um den Stuttgarter Lungenfacharzt und Tabakentwöhner Dr. Alexander Rupp entwickelt. In den verschiedenen Modulen ergründen die Teilnehmer ihre persönliche Motivation sowie ihre Rauchgewohnheiten und erarbeiten Alternativen und Ablenkstrategien für die Zeit nach dem Rauchstopp. Über die Community können sich die Teilnehmer außerdem sowohl untereinander als auch mit den Kursleitern austauschen und gegenseitig motivieren.

Versicherte der IKK classic können sich ab sofort über die Online-Filiale der IKK classic anmelden: meine.ikk-classic.de

Die IKK classic ist mit mehr als drei Millionen Versicherten das führende Unternehmen der handwerklichen Krankenversicherung und eine der großen Krankenkassen in Deutschland. Die Kasse hat rund 6.500 Beschäftigte an 180 Standorten im Bundesgebiet. Ihr Haushaltsvolumen beträgt rund 10 Milliarden Euro. Mehr Informationen unter: report.ikk-classic.de/

Kontakt:

Maren Soehring
Pressereferentin

Tel. 0351 4292-105513
Fax 0800 455 8888 003
Mobil 0151 25053904
maren.soehring@ikk-classic.de