

Audi BKK



Durchatmen.

Es ist nie zu spät, um aufzuhören.



Zuhören ist unsere stärkste Leistung.

Aufhören lohnt sich

Was sich nach dem Rauchstopp im Körper positiv verändert:



Rauchfrei sein – ein Gewinn fürs Leben

29 Prozent der Erwachsenen in Deutschland rauchen. Das entspricht etwa 20 Millionen Menschen. Doch nur wenige würden sich als drogenabhängig bezeichnen, obwohl sie wissen, dass der regelmäßige Zigarettenkonsum ungesund ist und süchtig macht. Durch die Nikotinsucht scheitern viele Betroffene dabei, sich von der Droge zu lösen. Doch jeder Versuch, rauchfrei zu werden, lohnt sich.

„Ich will nicht mehr rauchen“ – kommt Ihnen dieser Satz bekannt vor? Dieses Vorhaben alleine erfolgreich umzusetzen, ist oft nicht einfach. Die Audi BKK hilft Ihnen, aktiv zu werden. Denn eines steht fest: Egal ob Sie mit 20, 40 oder 60 Jahren zum Nichtraucher werden – Sie gewinnen an Gesundheit, Wohlbefinden und Lebenszeit hinzu.

Endlich rauchfrei: So gelingt's

Ihren Nikotinkonsum zu reduzieren, ist der erste Schritt. Langfristig kann nur ein Rauchstopp gesundheitliche Folgeschäden abwenden. Die starken Leistungen der Audi BKK und weitere Hilfsangebote begleiten Sie auf Ihrem Weg in eine rauchfreie Zukunft.



Rauchstopp-App

Die Audi BKK unterstützt Sie mit der App „StartStop-Rauchfrei“. Die App zeigt, wie Gesundheit und Geldbeutel vom Nichtrauchen profitieren. Alle Informationen finden Sie unter www.audibkk.de/rauchfrei



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Professionelle Aussteigerprogramme bieten Hilfe zur Selbsthilfe. Im Portal der bundesweiten Initiative der BZgA finden Sie neben allen zertifizierten Programmen auch eine Anbieter-Datenbank sowie einen Rauchstopp-Ersparnisrechner: www.rauchfrei-info.de

Gesundheitskurse

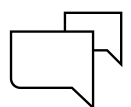
Sich und der eigenen Gesundheit etwas Gutes tun, ist im Alltag oft nicht leicht. Die Audi BKK unterstützt Sie dabei mit zahlreichen Angeboten aus den Bereichen Suchtprävention, Entspannung, Ernährung und Bewegung. Wir erstatten Ihnen bis zu 100 Prozent der Kursgebühren (maximal 100 Euro pro Kurs) für bis zu zwei Kurse pro Kalenderjahr. Eine Übersicht aller qualitätsgeprüften Gesundheitskurse finden Sie in der Kursdatenbank. Dort finden Sie auch Online-Kurse zu verschiedenen Gesundheitsthemen. Damit Sie Ihr Training ganz flexibel in Ihren Alltag einbinden können. www.audibkk.de/kurse

Benötigen Sie weitere Informationen?

- › Unsere ausführliche Informationsbrochure „Rauchfrei sein – ein Gewinn fürs Leben. Ein Ratgeber Ihrer Audi BKK“ ist online sowie per Post erhältlich.
- › Am kostenlosen Gesundheitstelefon der Audi BKK unter der Telefonnummer **0800 2834 255** beraten Sie unsere Experten und Expertinnen zu allen wichtigen Gesundheitsfragen, gerne auch per Videochat. Per E-Mail erreichen Sie uns unter gesundheitstelefon@audibkk.de



Sie haben noch weitere Fragen?



Sehr gern. Denn Zuhören ist unsere stärkste Leistung. Rufen Sie uns einfach an unter **0841 887-887** (Ortsstarif). Oder schauen Sie direkt im Service-Center in Ihrer Nähe vorbei. www.audibkk.de/kontakt