Pressemitteilung

# AOK: Kostenloses Online-Raucherentwöhnungsseminar „einfach aufhören“

## So fällt es einfacher, mit dem Rauchen aufzuhören

Magdeburg, 8. November 2024

Viele Raucherinnen und Raucher würden gerne aufhören, befinden sich jedoch in einem Dilemma: Einerseits wollen sie die Sucht beenden, andererseits sollen die vermeintlich positiven Aspekte des Rauchens erhalten bleiben. Mit einem Impulsseminar am **21. November von 18 bis 19 Uhr** möchte die AOK Sachsen-Anhalt Tipps geben, wie dieses Hin und Her beendet werden kann.

Experten gehen dafür in dem Seminar darauf ein, wie dieses Hin und Her entsteht. Außerdem beantworten sie Fragen wie „Wieso fangen wir überhaupt an zu rauchen?“, „Wie lassen sich körperliche und psychische Abhängigkeit richtig einordnen?“ und „Wann ist der richtige Zeitpunkt zum Aufhören?“ So soll die Motivation, aufzuhören, gesteigert werden.

Anmeldungen sind möglich unter [www.deine-gesundheitswelt.de/gesundheitsseminare](http://www.deine-gesundheitswelt.de/gesundheitsseminare). Eine AOK-Mitgliedschaft ist nicht nötig.

Zur AOK Sachsen-Anhalt:

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 835.000 Versicherte und 50.000 Arbeitgeber in 44 Kundencentern. Mit einem Marktanteil von 41 Prozent ist sie die größte regionale Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

**Bilderservice:**

Für Ihre Berichterstattung in Verbindung mit dieser Pressemitteilung können Sie das beigefügte Foto bei Angabe des Bildnachweises kostenfrei verwenden.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Das Online-Impulsseminar „einfach aufhören“ geht auf die Hintergründe des Rauchens ein und steigert die Motivation, aufzuhören. Foto: AOK-Mediendienst |  | QR-Code zum Seminar. |