

Innovatives Aktiv-Nichtraucher-Programm – für ein gesundes Leben ohne Zigarette

Düsseldorf, August 2013. Auf dem Weg in ein dauerhaft rauchfreies und gesundes Leben bietet ein neuartiges Aktiv-Nichtraucher-Programm der Gesundheitsberatung 200PRO eine moderne wissenschaftlich fundierte Hilfestellung für Raucher. Der langfristige und hohe Erfolg des innovativen Kurs-Konzepts ist durch regelmäßige Wirksamkeitsstudien belegt.

Vielen Rauchern fällt es schwer, sich für immer von der Zigarette zu trennen. Zum Entspannen nach getaner Arbeit oder beim Konzentrieren auf schwierige Aufgaben – Raucher sind in diesen Situationen an ihre Zigarette gewohnt. Auch das Wissen über die gesundheitsschädliche Wirkung hält nicht vom Rauchen ab, denn die Angst vor der Rauchentwöhnung, der Frustration oder Erfolglosigkeit und einer möglichen Gewichtszunahme ist größer.

Mit einem besonderen Kurskonzept, das Rauchentwöhnung und Bewegung miteinander kombiniert, bietet die Gesundheitsberatung 200PRO aus Düsseldorf kompetente Unterstützung für Raucher, die dauerhaft rauchfrei leben wollen und sich dabei professionelle Unterstützung wünschen. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und therapeutische Techniken sorgen für einen hohen Erfolg und langfristige Wirksamkeit, die durch regelmäßige Studien belegt ist.

Im Rahmen eines Kompaktseminars begleitet die Psychotherapeutin und zertifizierte Trainerin Kristin Nehren aus dem interdisziplinären 200PRO-Team die Teilnehmer bei insgesamt drei Treffen sowie individuellen Telefonterminen auf dem Weg zum Nichtrauchen. In der Gruppe werden die Teilnehmer zunächst intensiv auf den Rauchstopp vorbereitet. Danach geht es um die Stabilisierung der Abstinenz. Es wird erlernt, das eigene Rauchverhalten und Rückfallrisiken besser zu verstehen sowie wirkungsvolle Methoden die helfen, Risikosituationen nachhaltig ohne rauchen zu meistern. Ein Begleitbuch zum Nachlesen der Kursinhalte sowie von „Notfallstrategien“ festigt die Rauchfreiheit ebenfalls. „Keiner wird gedrängt, mit dem Rauchen aufzuhören. Es ist und bleibt ein Angebot. Und eine Chance auf ein zufriedenes, rauchfreies Leben“ , erläutert die Kursleiterin Kristin Nehren.

Pressekontakt:

200PRO GmbH
Dr. Holger Schütt
Tel.: 0211-5292728
info@200pro.com
www.200pro.com

In Ergänzung zum Kompaktkurs wird ein sportwissenschaftlich betreutes Gruppenlauftraining angeboten. „Als hocheffizient bei der nachhaltigen Rauchentwöhnung hat sich die Kombination mit einem moderaten Bewegungsprogramm erwiesen“, sagt Dr. Holger Schütt, Sportwissenschaftler und Geschäftsführer der 200PRO GmbH. „Ein sechsmonatiges Lauftraining in der Gruppe – sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene – ist der aktive Schritt zum Nichtrauchen und macht nebenbei die Sorgen vieler ehemaliger Raucher vor einer Gewichtszunahme überflüssig“, so Schütt weiter.

Das Programm wird in Anlehnung an das Rauchfrei-Programm der IFT-Gesundheitsförderung durchgeführt, welches in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt wurde und sich seit vielen Jahren in der Praxis bewährt hat.

Eine Bezuschussung der Gebühren für den Kompaktkurs „Rauchentwöhnung“ durch die Krankenkassen ist möglich. Detaillierte Informationen zu den Kursterminen finden Sie unter www.zweihundertpro.com.

Über 200PRO

Die **200PRO GmbH** mit Sitz in Düsseldorf bietet moderne Beratungs- und Dienstleistungen im Bereich Gesundheit für Firmen- und Privatkunden. Das Unternehmen unterstützt bei der langfristigen Erhaltung der Gesundheit und der Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Berufs- und Privatleben. Das an den aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen ausgerichtete Leistungsportfolio umfasst neben Beratungsleistungen umfangreiche Analyse- und Diagnoseverfahren. Unter der Leitung von Dr. Holger Schütt setzt sich das interdisziplinäre Team unter anderem aus Sport- und Ernährungswissenschaftlern sowie Psycho- und Physiotherapeuten zusammen.

Pressekontakt:

200PRO GmbH
Dr. Holger Schütt
Tel.: 0211-5292728
info@200pro.com
www.200pro.com