

## Pressemitteilung

14. Mai 2009

### Langfristig dem Glimmstängel entsagen

**„Es gibt nichts Leichteres, als mit dem Rauchen aufzuhören. Ich selbst habe es schon 137 Mal geschafft“ (Mark Twain)**

Heutzutage ist es einfacher, den Wunsch, dauerhaft Nichtraucher zu werden, in die Tat umzusetzen. Unterstützung bietet die psychologische Beraterin und Gesundheitsmanagerin Anke Palumbo am ipc-Institut in Wuppertal an. Das Besondere an ihrer Arbeit: Die Workshops und Trainings zur Raucherentwöhnung sind auf ganzheitlicher Basis aufgebaut und haben vor allem das Ziel, die persönliche Raucher motivation der Teilnehmer zu analysieren. Diese lernen im Verlauf der Nichtraucher-Maßnahmen, anders als mit dem gewohnheitsmäßig schnellen Griff zur Zigarette mit Stress und Druck umzugehen. „Nicht selten stecken ungelöste persönliche Konflikte hinter der Rauchwolke“, erklärt Anke Palumbo. „Wir erarbeiten das Problem mittels Potenzialanalyse und Elementen aus dem Stressmanagement.“ Das sei nicht unbedingt die schnellste Lösung, langfristig aber wolle man die Teilnehmer zu starken Persönlichkeiten machen.

Mehr Wissenswertes zu dem Thema erfahren Sie bei einem kostenlosen Infoabend, zu dem wir Sie herzlich einladen möchten.

**Datum: Mittwoch, 20. Mai 2009**  
**Uhrzeit: 17:00 Uhr**  
**Veranstaltungsort: Schloßbleiche 22 (im Kundenzentrum der BERGISCHEN KRANKENKASSE) 42103 Wuppertal**

Das zehnwöchige – von Krankenkassen anerkannte und bezuschusste – Nichtraucher-Training startet am Mittwoch, 27. Mai, immer abends ab 18:30 Uhr in Wuppertal.

Bitte informieren Sie Ihre Leser / Hörer / Zuschauer rechtzeitig über diese Termine.

**Für Rückfragen der Redaktion:**

**BKK DIE BERGISCHE** Krankenkasse  
Sandra Evertz  
Heresbachstr. 29  
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-149  
Fax: 0212 2262-5149

E-Mail: [sandra.evertz@die-bergische-kk.de](mailto:sandra.evertz@die-bergische-kk.de)