

So einfach können Sie teilnehmen:

Senden Sie bitte die beiliegende Teilnahmeerklärung ausgefüllt und unterschrieben im Freiumschatz innerhalb der nächsten 14 Tage an die almeda GmbH.

Haben Sie noch Fragen?

Die Mitarbeiter des almeda Gesundheitsteams sind für Sie da.

Rufen Sie an: 0 89/48 05 94 39

Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr

Oder mailen Sie an: hallesche@almeda.com

Wir freuen uns auf Sie:

Ihr almeda Gesundheitsteam
almeda GmbH, München

Bereich Gesundheitsmanagement
HALLESCH Krankenversicherung, Stuttgart
Telefon: 07 11/66 03-20 55
E-Mail: gesundheitsmanagement@hallesche.de

Wichtiges am Rande

Die HALLESCH Krankenversicherung selbst hat keinen Zugang zu den von der almeda GmbH erhobenen Daten, wie auch die almeda GmbH keinen Zugriff auf die Kundendaten der HALLESCH Krankenversicherung hat. Selbstverständlich unterliegen alle Mitarbeiter der almeda GmbH der Schweigepflicht.

Die Teilnahme am Gesundheitsprogramm ist für Sie kostenlos und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihnen widerrufen werden.



HALLESCH
Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit
70166 Stuttgart
gesundheitsmanagement@hallesche.de
www.hallesche.de



Das Gesundheitsprogramm
Rauchstopp

Unser Service für Sie!

Tabakkonsum ist bekanntlich für eine Vielzahl von Erkrankungen verantwortlich sowie für den Verlust von Lebensqualität und Lebensjahren. Auf der anderen Seite dauert es nicht lange, bis sich die ersten positiven Effekte eines Rauchstopps einstellen. Bereits nach 48 Stunden hat sich der Geschmacks- und Geruchssinn verbessert. Innerhalb von 2 bis 12 Wochen steigert sich die Lungenfunktion um ca. 30 Prozent und nach einem Jahr ist das Herzinfarkttrisiko halbiert.

Daher gilt: Je früher die Zigaretten verbannt werden, desto mehr Lebensjahre können zurückgewonnen werden!

Oftmals sind zur Raucherentwöhnung mehrere Anläufe notwendig – vielleicht haben Sie auch schon den ein oder anderen erfolglosen Versuch hinter sich.

Zusammen mit unserem medizinischen Partner, der almeda GmbH, bieten wir Ihnen mit dem kostenlosen Gesundheitsprogramm »Rauchstopp« individuelle Beratung und Unterstützung bei der Raucherentwöhnung.



Ihre persönlichen Vorteile

Unser Rauchstopp-Modul setzt auf ein kurzes, aber intensives Coaching, in dem Sie lernen, Ihre Verhaltensweisen auf ein nikotinfreies Leben umzustellen. Dabei zeigen wir Ihnen Wege auf, wie Sie schon mit kleinen Veränderungen große Wirkungen erzielen können. Die Durchführung des Programms erfolgt durch fachlich geschulte Mitarbeiter des almeda Gesundheitsteams.

Sie erfahren von uns:

- Dass Sie nicht zwangsläufig zunehmen, wenn Sie das Rauchen aufgeben
- Wie Sie Bewegung erfolgreich in Ihren Alltag integrieren können
- Schnelle und effektive Entspannungsmethoden
- Welche weiteren Möglichkeiten der Raucherentwöhnung es gibt und welche für Sie die geeignetste ist
- Wie Sie verschiedenste – auch kritische – Situationen ohne eine Zigarette meistern können

Inhalte:

- Telefonische Beratungsgespräche mit einem persönlichen Ansprechpartner des almeda Gesundheitsteams
- Individuelle Beratungen sowie wertvolle Tipps & Informationen zum Thema »Rauchstopp«

- Formulierung Ihrer persönlichen Gesundheitsziele
- Schriftliche Informationsmaterialien und Protokolle zum Selbstmanagement
- Hilfe bei der Suche nach geeigneter Unterstützung vor Ort



Haben Sie Mut!

Seien Sie egoistisch. Gönnen Sie sich eine Extraportion Gesundheit! Sie können selbst etwas dafür tun. Mit einfachen Verhaltensänderungen können Sie es schaffen, Nichtraucher zu werden und reduzieren damit die Gefahr von Folgeerkrankungen. Die HALLESCHE Krankenversicherung unterstützt Sie dabei zusammen mit der almeda GmbH.