

Mit der Smartphone-App spielend zum Nichtraucher werden.

15.01.2019, 12:45 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Neuropsychiatrisches Zentrum Hamburg*



X.it: Rauchfrei mit NPZ und KKH

Neue Raucherentwöhnungs-App „X.it“ setzt auf das Prinzip Gamifizierung

In Kooperation mit der KKH aus Hannover hat das NPZ die neuartige Raucherentwöhnungs-App „X.it“ zur betrieblichen Gesundheitsförderung entwickelt. Das Besondere: Die App greift, anders als die meisten verfügbaren Programme, nicht nur auf klinisch-therapeutische sondern vor allem auf einen spielbasierten Ansatz zur Raucherentwöhnung zurück. Das eingesetzte Prinzip der „Gamifizierung“ zeigt bereits bei der Therapie von verschiedenen psychischen Erkrankungen eine hohe Wirksamkeit.

Die Nutzer der neuen App erwartet ein sogenanntes „Exit-Game“: Sie bearbeiten mehrere in Schwierigkeit und Komplexität ansteigende Level, in denen Zigaretten gefunden, bekämpft und zerstört werden müssen. Daneben werden auch herkömmliche Strategien zur Raucherentwöhnung, wie Motivationsaufbau, Strategien zum Umgang mit „Craving“, Belohnungssysteme und Stimmungs- und Verlaufsmessungen eingesetzt.

Die App wurde zum Einsatz im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements entwickelt: Mitarbeiter von teilnehmenden Betrieben können sowohl gemeinsam gegen andere Betriebe als auch als Teams gegeneinander antreten. Verschiedene Erfolge, Belohnungen sowie Bestenlisten zeigen den Nutzern jederzeit, welcher Betrieb oder welches Team am besten abschneidet und damit auch den Nikotinkonsum am stärksten reduzieren konnte.

Interessierte Betriebe können sich ab sofort unter www.x-it.coach oder direkt bei der KKH melden, um in das Programm aufgenommen zu werden.

Das NPZ erweitert mit X.it sein e-Health-Angebot. Beim Nachweis langfristiger guter Wirksamkeit will das NPZ die gesammelten Erfahrungen perspektivisch in der Entwicklung von weiteren Apps zu anderen präventiven Gesundheitsmaßnahmen – wie etwa zur Gewichtsreduktion bei Übergewicht – einsetzen.

Portrait

Das Neuropsychiatrische Zentrum (NPZ) in Hamburg Altona ist einer der größten Anbieter für ambulante Patientenbehandlung von neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen in und um Hamburg. Wir versorgen Patienten mit allen Erkrankungen rund um das Thema Nerven und Psyche. Unsere Erfahrung setzen wir seit 2014 in der Entwicklung und Konzeption von telemedizinischen Lösungen für den Bereich Psychiatrie und Psychotherapie ein.

News-ID: 1033403 • Views: 994 (Stand: 07.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1033403/Mit-der-Smartphone-App-spielend-zum-Nichtraucher-werden-.html>