

Rauchstopp lohnt sich!

Gesundheitlicher Nutzen

Es dauert nicht lange, bis sich die ersten positiven Effekte eines Rauchstopps einstellen:

nach:

20 Minuten	verbessern sich Blutdruck, Puls und Durchblutung
24 Stunden	Kohlenmonoxid abgebaut
48 Stunden	Nikotin ausgeschieden
2-12 Wochen	Lungenfunktion verbessert, Geschmacks- und Geruchssinn verbessert
3-9 Monate	Kurzatmigkeit und Husten gelindert
1 Jahr	Herzinfarktrisiko halbiert
10 Jahren	Lungenkrebsrisiko halbiert
15 Jahren	Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall auf Nichtraucher-niveau

Kostenüberlegung

Vergleichen Sie selbst, wieviel Geld Sie bei einem Rauchstopp einsparen:



**1 Jahr Rauchen /
20 Zigaretten pro Tag***

2200 Euro

*6 € pro Packung x 365 Tage
ergibt 2190 €

Entwöhnungstherapie

385 Euro

Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten einen Teil der Kosten des Präventionskurses.

Die Praxis



Maria Develaska

Ärztin für Lungen- und Bronchialheilkunde,
Innere Medizin, Allergologie

Poppenbüttler Hauptstraße 13
22399 Hamburg
Telefon 040-606 45 46
Telefax 040-606 45 52
Rezepte 040-606 717 41

Sprechzeiten (Vor Anmeldung erbeten)

Mo 08:00 - 16:00
Di-Fr 08:00 - 13:00
Di und Do 14:15 - 18:00



So macht's **klick**

«Das Rauchfrei Programm»

Tabakentwöhnung in der Gruppe
begleitet von Lungenfachärztin
Maria Develaska



«Das Rauchfrei Programm»

Professionelle Hilfe beim „Klick“

Die große Mehrzahl aller Raucher möchte ihr Laster gern los werden. Auf die Frage, was sie daran hindert, hören wir oft die Antwort:

«*Es hat im Kopf noch nicht „klick“ gemacht!*»

Zu wenig bekannt ist, dass man beim „Klick“ helfen kann: Es reicht schon der Wille, kleine Dinge verändern zu wollen.

Die Tabakentwöhnung in unserer Praxis ist in **80% erfolgreich**.

«Das Rauchfrei Programm» ist ein vom Institut für Therapieforschung entwickelter Kurs. Er ermöglicht den **Rauchstopp in der Gruppe**, ist als **Präventionskurs** bei den gesetzlichen Krankenkassen **anerkannt** und wird finanziell von diesen **bezuschusst**.

Der Kurs zielt darauf, Raucher auf ihrem Weg zum Tabakstopp erfolgreich zu begleiten. Dabei werden die Techniken der modernen Verhaltenstherapie hinzugezogen.



Tabakentwöhnung mit professioneller Unterstützung kann nach heutigem Kenntnisstand die **Erfolgsquote** gegenüber der nicht unterstützten Entwöhnung in etwa **verzehnfachen**.

Nach einer – völlig unverbindlichen – Informations-Veranstaltung wird an drei Abenden der Rauchstopp erarbeitet. Telefongespräche helfen dabei, im Entschluss nicht schwach zu werden.

Und dann heißt es nur noch: durchhalten! Denn wer als Raucher über drei Monate die Abstinenz geschafft hat, **bleibt in 2 von 3 Fällen weiterhin Nichtraucher**.

Medikamente gegen die Sucht

Neben den diversen **Nikotinersatzprodukten** wie Pflaster, Lutschtabletten usw., welche den Rauchstopp erleichtern, helfen auch **Medikamente** dabei, gezielt das Suchtverhalten zu lindern. Über den Einsatz, Nebenwirkungen und Gegenanzeigen der Medikamente informieren wir Sie. Sprechen Sie uns an.

Zudem bieten wir Ihnen unterstützend dazu auf Wunsch **Akupunktur und Autogenes Training** an.



Kursdetails

So macht's „klick“



Kursleitung
Frau Sonja Lenz

Der Kurs «Das Rauchfrei Programm» besteht aus

- 1 einem – unverbindlichen – Info-Abend
- 2 drei Treffen zu je drei Stunden, in denen der Rauchstopp erarbeitet wird
- 3 zwei Telefongesprächen nach Vereinbarung
- 4 ein Buch «Das Rauchfrei Programm»

Zusätzlich bieten wir auf Wunsch Akkupunktur und Autogenes Training an.

Wo: Pneumologie Develaska
Wann: Dienstag Abend ab 17:30 Uhr nach Vereinbarung

ANMELDUNG

Fax: 040-606 45 52 oder
E-Mail: info@pneumologiedevelaska.de

Kursbeitrag: 385,00 €

«Das Rauchfrei Programm» ist ein von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannter Präventionskurs. Diese beteiligen sich daher an den Kosten.