

**Tabakentwöhnung im Klinikum Nürnberg**  
**Med. Klinik 3, Pneumologie-Allergologie-Somnologie**  
*Chefarzt: Prof. Dr. med. Joachim Ficker*



## **Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Absicht, Rauchfrei zu werden!**

90 % aller Patienten mit Lungen- und Bronchialkrebs-erkrankungen haben geraucht!

40 % der Raucher würden das Rauchen gerne wieder aufgeben, aber nur 3 % der Rauchstoppversuche ohne Unterstützung sind durchschnittlich nach einem Jahr noch erfolgreich.

Mit professioneller Hilfe und ggf. einer medikamentösen Unterstützung steigt die Erfolgsquote des Rauchstopps auf bis zu 40 %.

Mehr Informationen zum Tabakentwöhnungskurs im Klinikum Nürnberg erhalten Sie unter der Telefonnummer **0911 / 398 -37 69**.



# Rauchfrei – jetzt!

## **Ich will gesund sein:**

20 Minuten nach der letzten Zigarette gleichen sich Herzschlagfrequenz und Körpertemperatur der von Nichtrauchern an. Die Temperatur von Händen und Füßen steigt an, das heißt die Durchblutung verbessert sich.

Schon 8 Stunden nach der letzten Zigarette hat sich das Kohlenmonoxid in den Blutbahnen verflüchtigt und Platz für Sauerstoff gemacht.

Schon 1 Tag nach dem Rauchstopp wird das Herzinfarkttrisiko kleiner.

2 Tage nach dem Rauchstopp verfeinert sich der Geruchs- und Geschmackssinn.

3 Tage nach der letzten Zigarette bessert sich die Atmung merklich.

Bis 9 Monate nach dem Rauchstopp reinigen sich die Flimmerhärchen der Bronchien. Der Schleim auf den Flimmerhärchen wird abgebaut.

Der Rauchstopp führt zu einer Erholung der gesamten Energiereserven des Körpers.

1 Jahr nach dem Rauchstopp ist das Risiko für Erkrankungen der Herzkranzgefäße nur noch halb so groß.

**Information und Anmeldung zum Tabakentwöhnungsprogramm der Medizinischen Klinik 3 (Pneumologie-Allergologie-Somnologie) im Klinikum Nürnberg unter Tel. 0911 / 398 -37 69 oder [www.pneumologie-nuernberg.de](http://www.pneumologie-nuernberg.de)**

[www.klinikum-nuernberg.de](http://www.klinikum-nuernberg.de)