

Tabakentwöhnung im Klinikum Nürnberg
Med. Klinik 3, Pneumologie, Allergologie, Schlafmedizin
Institut für Präventive Pneumologie

Chefarzt: Prof. Dr. med. Joachim Ficker



Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Absicht, rauchfrei zu werden!

90 % aller Patienten mit Lungen- und Bronchialkrebserkrankungen 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.

10–15 Jahre nach dem Rauchstopp sinkt das Risiko an Lungenkrebs zu erkranken annähernd auf das eines Nichtrauchers.

Nichtraucher haben:

- schönere Haut
- weniger Pickel
- gesündere und weißere Zähne
- mehr Sauerstoff im Körper
- frischen Atem, riechen besser, saubere Finger
- mehr Kraft
- mehr Kondition
- ein stärkeres Immunsystem
- mehr Freiheit
- mehr Geld

Information und Anmeldung zum Tabakentwöhnungsprogramm der Medizinischen Klinik 3 (Pneumologie, Allergologie, Schlafmedizin) **im Klinikum Nürnberg unter Tel. (0911) 398 -37 69 oder www.pneumologie-nuernberg.de**

www.klinikum-nuernberg.de