

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

Chefarzt: Prof. Dr. med. Joachim Ficker



rauchfrei jetzt!

Das Nürnberger Tabakentwöhnungsprogramm

Sie wollen das Rauchen aufgeben und möchten hierbei professionelle Unterstützung von einem Team mit langjähriger Erfahrung in der Tabakentwöhnung?

Dann sind Sie bei uns richtig. In unseren Gruppenseminaren lernen Sie mit Hilfe von Experten wieder frei und unabhängig von Zigaretten zu leben.

Auch Sie haben die Chance!

Mehr Informationen zur Tabakentwöhnung im Klinikum Nürnberg erhalten Sie unter der Telefonnummer **0911 / 398-3769** und im Internet unter **www.raucherberatung.org**



Was Sie erwartet, wenn Sie rauchfrei sind! Nach...

- 20 Minuten:** Herzschlagfrequenz und Körpertemperatur gleichen sich der von Nichtrauchern an. Die Temperatur von Händen und Füßen steigt an, die Durchblutung verbessert sich.
- 8 Stunden:** Das Kohlenmonoxid hat sich aus den Blutbahnen verflüchtigt und Platz für Sauerstoff gemacht.
- 1 Tag:** Das Herzinfarktisiko wird kleiner.
- 2 Tagen:** Der Geruchs- und Geschmackssinn verfeinern sich.
- 3 Tagen:** Die Atmung bessert sich merklich.
- 9 Monaten:** Die Flimmerhärchen der Bronchien reinigen sich. Der Schleim auf den Flimmerhärchen wird abgebaut. Erholung der gesamten Energiereserven des Körpers.
- 1 Jahr:** Das Risiko für Erkrankungen der Herzkranzgefäße ist nur noch halb so groß.
- 10–15 Jahren:** Das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, sinkt annähernd auf das eines Nierauchers.

Nichtraucher haben:

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

Wir bieten regelmäßig Tabakentwöhnungskurse an.

Die Seminare finden an sieben Abenden innerhalb von drei Wochen jeweils von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr im Klinikum Nord statt. Ziel ist es, mit Unterstützung der Gruppe und der Kursleiter einen Rauchstopp durchzuführen und diesen langfristig zu stabilisieren.

Thematisiert werden dabei auch wichtige Themen wie „Stressbewältigung“, „Ernährung und Gewicht“, „medikamentöse Unterstützung“ und „Umgang mit kritischen Situationen“.

Nähere Informationen zum Thema „Tabakentwöhnung“, zum Kursprogramm, zu den nächsten Terminen und die Möglichkeit zur Anmeldung erhalten Sie telefonisch unter (0911) 398-3769 oder 398-2835