



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!

Raucherberatung und Tabakentwöhnung
Klinik für Innere Medizin 3, Schwerpunkt Pneumologie,
Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität



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 Herzinfarkttrisiko 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 Nichtrauchers.

Nichtraucher haben:

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

Wir bieten regelmäßig Tabakentwöhnungskurse an

Die Kurse finden an 7 Abenden jeweils von 19:00 bis 21:00 Uhr im Klinikum Nord statt. Daran schließt sich 4 Wochen nach Kursende noch 1 Treffen zur Stabilisierung an sowie eine telefonische Nachbetreuung nach 6 und 12 Monaten.

Ziel des verhaltenstherapeutischen Gruppenprogramms ist es, mit Unterstützung der Kursleiter und der Gruppe den Rauchstopp durchzuführen und diesen langfristig zu stabilisieren. Thematisiert werden Möglichkeiten der medikamentösen Unterstützung, die Psychologie des Rauchens, Alternativen zu den Rauchgewohnheiten, Selbstbelohnung, Umgang mit kritischen Situationen, Vorbeugung einer Gewichtszunahme sowie Rückfallprävention.

Weitere Informationen zur Tabakentwöhnung und zu unseren Kursen erhalten Sie telefonisch unter **09 11 398-3769** und im Internet unter www.raucherberatung.org