

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient !

Sie sind Raucher und wollen mit dem Rauchen aufhören?

Vielleicht haben Sie es schon einmal oder mehrfach in der Vergangenheit vergeblich versucht?

Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass eine Entwöhnung unter Einsatz von Verhaltenstherapie und ggf. medikamentöser Unterstützung die Erfolgsaussichten erheblich steigern kann.

Wir würden Sie gerne auf Ihrem Weg zum Nichtraucher begleiten.

Unsere Raucherentwöhnungskurse bauen auf das erfolgreiche und an der Universität Tübingen zertifizierte Entwöhnungsprogramm „Rauchfrei in 6 Wochen“ auf.

Seminarablauf

Wir wollen Ihnen zunächst Wissen über die Nikotinabhängigkeit vermitteln.

Die Mechanismen, die uns täglich zur Zigarette greifen lassen sollen erkannt werden, dann können wirksame

Strategien entwickelt werden die Abhängigkeit zu überwinden und das Rauchverhalten langfristig zu ändern.

Ist die Entscheidung getroffen mit dem Rauchen aufzuhören, werden wir Sie ärztlich und pädagogisch begleiten.

Hilfreich ist dabei diese schwierige Phase gemeinsam mit der „Gruppe“ zu bewältigen.



Wichtige Seminarbausteine

-Kohlenmonoxidmessungen:

Wie stark sind Sie durch CO vergiftet ?

-Nikotinsucht verstehen

-Erstellen eines persönlichen Raucherprofils

-Gemeinsames Festlegen eines Rauchstopps

-Motivationshilfen

-medikamentöse Unterstützung

-Umgang mit Rückfällen

-Alternativen zum Rauchen

-Entspannungstechniken

Was sie noch wissen sollten:

Gruppentreffen mit

6- max. 12 Teilnehmer

Wöchentlich jeweils Donnerstag

18.00- ca. 19.30 Uhr

über die Dauer von 6 Wochen

Kosten: 180 € /incl. Seminarunterlagen

Evtl. zusätzlich Kosten für notwendige
Medikamente (z.B. Nikotinplaster etc.)

Viele Krankenkassen unterstützen
zertifizierte Nichtraucherprogramme im
Rahmen von Präventionsleistungen.

Termine nach Vereinbarung

**Melden Sie sich möglichst bald an,
die Teilnehmerzahl ist begrenzt.**

(Anmeldeformulare beim Praxisteam erhältlich)

Was gewinnen Sie ?

Besserung der Leistungsfähigkeit

Weniger Husten

Unabhängigkeit von der Tabakindustrie

Erhaltung der Gesundheit

Bessere Luft in der Wohnung

Besserer Geschmackssinn

und vieles mehr.....

Ihr Praxisteam :

Dr. Andreas Korupp/Dr. Guido Rose



Markt 6 97421 Schweinfurt

Telefon 09721/21990

www.korupp-rose.de

Nichtraucher werden ?

**Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg
zum Nichtraucher**



Raucherentwöhnungsprogramm

der pneumologischen
Gemeinschaftspraxis

**Dr. Andreas Korupp u.
Dr. Guido Rose**