

Stellen Sie sich vor...

... Sie wären ab heute Nichtraucher. Welche persönlichen Vorteile hätten Sie davon, rauchfrei zu sein?

✓ Sie sparen Geld

Kosten der Behandlung



Kosten für 1 Jahr Rauchen



- ✓ Ihre Fitness steigt
- ✓ Ihre Gesundheit verbessert sich
- ✓ Ihre Haut sieht frischer aus
- ✓ Sie befreien sich von einer Abhängigkeit
- ✓ Sie sind Vorbild für Ihre Kinder

Überzeugt? Oder neugierig geworden?

Dann sprechen Sie uns an! Wir, Ihr Arzt und Ihr Praxisteam beraten Sie gerne!

(Praxisstempel)



Starten Sie in ein
gesünderes Leben!



NICHTRAUCHER WERDEN

Ihr Praxisteam begleitet Sie in einem individuell auf Sie abgestimmten Entwöhnungsprogramm

Wären Sie gerne rauchfrei?



EINFACH ERFOLGREICH
RAUCHFREI

Gratulation!

Mit einem klaren „Ja“ oder einem vorsichtigeren „Ja, eigentlich schon...“ haben Sie den ersten Schritt in ein rauchfreies Leben bereits gemacht. Und nun?



Rauchfrei lohnt sich!

Medizinisch gesehen ist ein Rauchstopp das effektivste, das Sie für Ihre Gesundheit und Ihren Körper tun können. Schon kurze Zeit nach einem Rauchstopp treten viele gesundheitliche Verbesserungen ein:

- ✓ **nach 10 Minuten** Ihre Körpertemperatur normalisiert sich. Puls und Blutdruck gleichen sich dem eines Nichtraucherers an.
- ✓ **nach 8 Stunden** Das giftige Kohlenmonoxid verschwindet aus Ihrem Körper. Ihre Sauerstoffversorgung verbessert sich.
- ✓ **nach 24 Stunden** Ihr Herzinfarktisiko sinkt.
- ✓ **nach 1-2 Tagen** Sie können wieder besser schmecken und riechen.
- ✓ **nach 1-9 Monaten** Ihr Kreislauf stabilisiert sich, Sie können wieder freier durchatmen und die Infektionsanfälligkeit sinkt.

Und das ist erst der Anfang!

Langfristig steigt Ihre allgemeine Fitness und Ihr Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebserkrankungen sinkt.

Mit Unterstützung erfolgreicher

Unser Tabakentwöhnungsprogramm beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es kombiniert ärztliche Beratung mit medikamentöser Unterstützung, welche zusammen den größtmöglichen Erfolg erzielen.

Am Anfang steht Ihr Entschluss. Vor und nach dem Rauchstopp begleiten wir Sie fachkundig und individuell über drei Monate.

Wir bieten Ihnen:

- Kompetente Unterstützung durch Ihr Praxisteam
- Individuelle Beratung
- Intensive Vorbereitung des Rauchstopps
- 5 feste Beratungstermine über 12 Wochen
- Konkrete Hilfen bei Problemen und Rückfallgefahr
- Bedarfsgerechte Unterstützung durch Medikamente

Rauchfrei werden, Nerven behalten

Therapeutisches Nicotin in Form von Nicotinpflaster, Nicotinkaugummi oder Nicotininhaler lindert die typischen Entzugserscheinungen wie Reizbarkeit, Nervosität und Konzentrationsprobleme. Das Rauchverlangen wird reduziert, die Rückfallgefahr sinkt. So ist der Kopf frei, um die Welt rauchfrei neu zu entdecken.

Nicotin in therapeutischer Form ist nicht gesundheitsschädlich. Ihr Vorteil: Die Verordnung von therapeutischem Nicotin wird genau auf Ihren Bedarf abgestimmt. So verdoppelt sich Ihre Chance, rauchfrei zu werden und zu bleiben.

