

Gesundheitsförderung im Betrieb



Gerne kommen wir in Ihr Unternehmen und führen Nichtraucherurse für Ihre Mitarbeiter durch. Wir beraten Sie gerne in einem individuellen Gespräch.

Kursablauf

Sechs Termine à 60-90 Minuten über sechs Wochen.

Die Kursgebühr von 230€ wird von fast allen Krankenkassen ganz oder zum Teil rückerstattet (siehe Homepage).

Der Kurs beinhaltet viel Wissenswertes über Nikotinsucht und psychische Abhängigkeit, aber auch Humorvolles, animiert mit eindrucksvollen Bildern. Gruppengespräche, Interaktionen und Flipchart lockern den Kurs auf.

Anmeldung und Infos

Dr. med. Peter Feil
Schulstr. 15
79288 Gottenheim
Tel. 07665-940210

Dr. med. Jacob Loewe
Kupfertorstr. 12
79206 Breisach
Tel. 07667-7022

Mail:
zigarettenstopp@mixinfo.de

Homepage:
www.zigaretten-stopp.de

zigaretten-stopp.de

Nichtraucher in 6 Wochen

Tabakentwöhnungsprogramm
der Universität Tübingen

**Dr. Jacob Loewe &
Dr. Peter Feil**



- Herzzentrum Bad Krozingen
- Helioskrankenhaus Breisach

Wollen Sie schon lange aufhören zu rauchen? Möchten Sie sich frischer und leistungsfähiger fühlen ohne zuzunehmen? Dann sollten Sie sich anmelden.

„Nichtraucher in 6 Wochen“

... wurde vom Arbeitskreis Raucherentwöhnung der Universitätsklinik in Tübingen entwickelt und wird vom Deutschen Krebsforschungszentrum und der Bundesärztekammer empfohlen.

Das duale Konzept

Während dieses Kurse „erlernen“ Sie ,das Nichtrauchen wie in einem Sprachkurs (verhaltenstherapeutischer Ansatz).

Sie lernen, Ihr persönliches Rauchverhalten zu analysieren und werden dabei, wenn nötig, mit Medikamenten gegen die Entzugserscheinungen unterstützt.



Aufhören lohnt sich

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, dann verändert sich nach...

20 Minuten: Puls + Blutdruck normal, Hände + Füße normale Temperatur

8 Stunden: Sauerstoff- und Kohlenmonoxid-Spiegel wieder normal

24 Stunden: Rückgang des Herzinfarktrisikos

48 Stunden: Nervenenden beginnen sich zu regenerieren, Verbesserung der Geruchs- und Geschmacksorgane

2-3 Monaten: Kreislauf stabilisiert sich, Lungenfunktion verbessert sich

1-9 Monaten: Rückgang von Hustenanfällen, Verstopfung der Nasennebenhöhlen, Infektionsgefahr, Kurzatmigkeit, Abgespanntheit

1 Jahr: Herzinfarktrisiko sinkt auf die Hälfte

5 Jahren: Risiko für Lungen-, Mund- und Speiseröhrenkrebs halbiert.

10 Jahren: Lungenkrebsrisiko gleich hoch wie bei Nichtrauchern

15 Jahren: Herzinfarktrisiko wie bei Nichtrauchern

Kursleiter



Dr. Jacob Loewe und Dr. Peter Feil

Fachärzte für Allgemeinmedizin mit Zusatzbezeichnung Suchtmedizin und anerkannter Qualifikation Tabakentwöhnung der Bundesärztekammer.

Kursorte



HELIOS Rosmann Klinik Breisach,
Zeppelinstraße 37, 79206 Breisach,
Telefon 07667/840

Herz-Zentrum Bad Krozingen,
Südring 15, 79189 Bad Krozingen,
Telefon 07633/402-0