

## Die wichtigsten Tipps, um rauchfrei zu werden

### ■ Stresskiller

War Stress der Grund fürs Rauchen, sollten Sie in hektischen oder belastenden Situationen nach anderen Möglichkeiten zur Stressbewältigung suchen. Ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft kann helfen, Stress abzubauen.

### ■ Gewicht halten

Ohne Nikotin steigen bei Vielen die Pfunde. Aber dem können Sie ganz leicht entgegen wirken. Viel trinken, leicht ernähren und gezielt bewegen verhindern unnötige Kilos. Lassen Sie das Essen nicht zum Ersatz werden!

### ■ Motivation stärken

Machen Sie sich bewusst: Nach der letzten Zigarette verbessern sich Ihr Geruchs- und Ihr Geschmacksinn. Ihre Lunge und Ihre generelle Fitness werden auch profitieren.

### ■ Alternativen finden

Suchen Sie bewusst nach Alternativen, wenn der Drang zur Zigarette besonders stark wird. Lassen Sie sich nicht verführen! Nutzen Sie kalorienarme Alternativen wie etwa zuckerfreie Bonbons. Bewegung hebt die Stimmung und senkt das Rauchverlangen.

### ■ Verbannen der Rauchutensilien

Aschenbecher, Feuerzeuge und Zigaretten haben in Ihrer direkten Umgebung nun nichts mehr verloren.

### ■ Verwöhnen und Belohnen

Angenehme Tätigkeiten lenken vom Rauchverlangen ab. Gönnen Sie sich etwas Gutes!.

### ■ Ausrutscher verkraften

Die Verführung ist groß. Sollte Ihnen doch einmal ein Ausrutscher passieren, denken Sie über die Situation nach und fragen Sie sich: Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?

Petrus-Krankenhaus  
Klinik für Innere Medizin I – Pneumologie  
und Kardiologie  
Wuppertaler Lungenzentrum  
Chefarzt Dr. Sven Stieglitz  
Tel 0202 299-2502  
Fax 0202 299-2503  
lungenzentrum.kh-petrus@cellitinnen.de

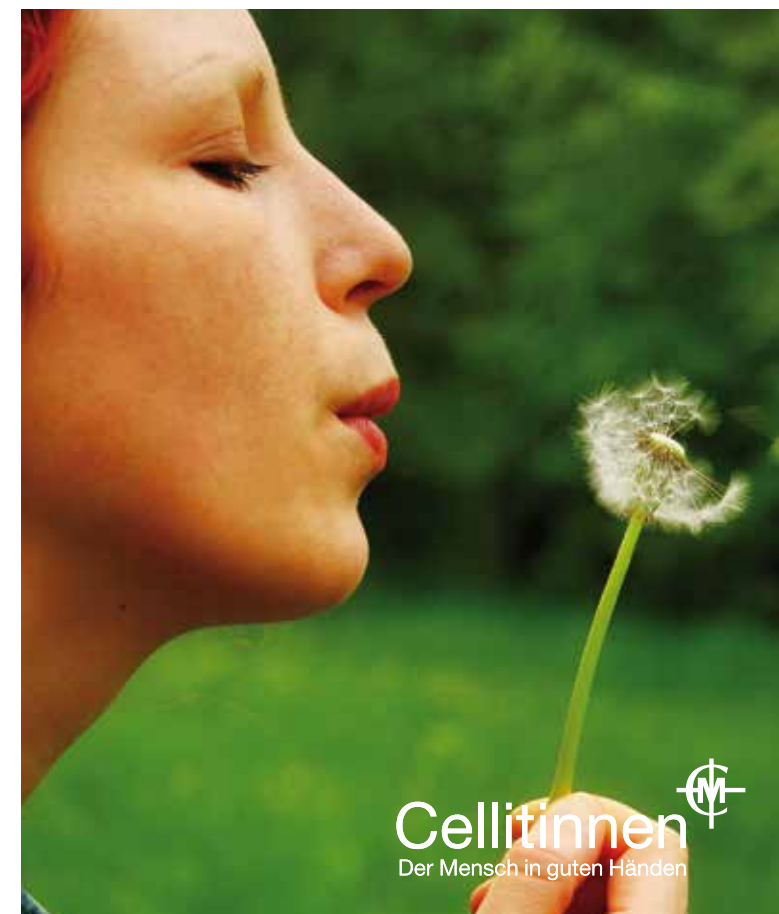
## Tabakambulanz

Heike Weck  
Tel 0202 299-4250  
Fax 0202 299-4245  
tabakambulanz.kh-petrus@cellitinnen.de

Carnaper Straße 48  
42283 Wuppertal  
www.petrus-krankenhaus-wuppertal.de

## Tabakambulanz

## Unser Angebot für Sie



## Die Tabakambulanz hilft – Erfolgreich rauchfrei werden

### Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Wuppertaler,

viele Menschen rauchen gerne und das seit Jahren. Aber gleichzeitig tragen Viele auch den Wunsch in sich, mit dem Rauchen aufzuhören. Die Gründe sind ganz unterschiedlich: Rauchverbot am Arbeitsplatz und in der Gastronomie bis hin zu gesundheitlichen Problemen, sind für den Einzelnen entscheidend. Auch die zahlreichen Steuererhöhungen sind für manch einen Raucher Anreiz, um das Rauchen ganz zu lassen. Doch oftmals bleibt es bei einem Versuch.

Welche Gründe auch immer für Sie entscheidend sind, rauchfrei zu werden, wir holen Sie an Ihrem ganz persönlichen Standpunkt ab. Ein fester Wille und der Entschluss, endgültig die Zigarette beiseite zu legen, sind wichtig. Aber das alleine ist leider nicht immer ausreichend. Es braucht zusätzlich geeignete Methoden, die nachhaltig erfolgreich sind.

In unserem Rauchfrei-Kurs geben wir Ihnen die Möglichkeit, gemeinsam mit Gleichgesinnten die ersten Schritte in ein langfristig rauchfreies Leben zu gehen.

Kommen Sie zu uns und informieren Sie sich über unsere Angebote. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Start in ein rauchfreies Leben!

Chefarzt Dr. Sven Stieglitz  
Heike Weck, Rauchfrei-Trainerin

### Unser Angebot: Das Rauchfrei-Programm

Die Tabakambulanz des Wuppertaler Lungenzentrums am Petrus-Krankenhaus bietet Menschen, die erfolgreich rauchfrei werden wollen das „Rauchfrei-Programm“. Dieses Kursangebot zeichnet sich durch drei Vorteile aus: Sie werden von Experten betreut, Ihre Schritte zur Rauchfreiheit werden individuell begleitet und Ihre Krankenkasse übernimmt einen Teil der Kosten des Kurses.

Der Kurs wird regelmäßig angeboten. Bei einem unverbindlichen Vortermin stellen wir Ihnen das Kursprogramm vor. Sie entscheiden dann, ob Sie dieses Angebot wahrnehmen möchten.

Der Kurs besteht aus neun Einheiten, die in einem Zeitraum von fünf Wochen stattfinden. Auch eine Einzelberatung in der Tabakambulanz ist möglich. Informationen zu Inhalten und Terminen unserer Angebote erhalten Sie bei unserer Rauchfrei-Trainerin Heike Weck unter Tel 299-4250.

### Ihr Erfolg: Ein spürbar gesünderes Leben

Nach der letzten Zigarette setzt die Regeneration des Körpers ein:

#### ■ Nach 20 Minuten

Blutdruck und Puls sinken auf normale Höhe. Die Körpertemperatur von Händen und Füßen steigt auf normale Werte.

#### ■ Nach 8 Stunden

Der Kohlenmonoxidspiegel sinkt und der Sauerstoffspiegel steigt.

#### ■ Nach 24 Stunden

Die Nervenenden beginnen mit der Regeneration. Geruchs- und Geschmacksnerven arbeiten besser.

#### ■ Nach 2-12 Wochen

Der Blutkreislauf stabilisiert sich, das Gehen wird leichter und auch die Lungenfunktion verbessert sich um bis zu 30 Prozent.

#### ■ Nach 1-9 Monaten

Rückgang der Hustenanfälle, der Abgespanntheit und der Kurzatmigkeit. Die Flimmerhärchen der Lunge funktionieren wieder. Schleim wird abtransportiert, die Lunge gereinigt und die Infektionsgefahr verringert sich.

#### ■ Nach einem Jahr

Das Herzinfarkttrisiko verringert sich auf die Hälfte, verglichen mit dem eines Rauchers.

#### ■ Nach fünf Jahren

Das Risiko an Lungen-, Mund-, Luft- oder Speiseröhrenkrebs zu erkranken, verringert sich gegenüber dem Durchschnittsraucher (eine Schachtel pro Tag) um fast die Hälfte. Das Herzinfarkt-Risiko fällt im Verlauf von fünf bis zehn Jahren weiter.

#### ■ Nach zehn Jahren

Das Lungenkrebsrisiko hat sich auf das eines Nichtrauchers verringert. Bösartig veränderte Zellen werden ausgeschieden und ersetzt.

#### ■ Nach 12 Jahren

Das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, ist so niedrig wie bei einem Nichtraucher.