

## KOSTENRAHMEN – FÜR DIE 6 WOCHENTHERAPIE

### Mit welchen Kosten muß gerechnet werden?

- Gruppentherapie 250,- Euro  
(sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse, je nach Kasse erhalten Sie eine Rückerstattung von 70 - 80%)
- Einzeltherapie 300,- Euro
- Medikamentenkosten ca. 160,- bis 250,- Euro
- ggf. Akupunktur 35,- Euro pro Sitzung  
(mindestens 3 - 4 Sitzungen)

## IHRE BEGLEITENDE ÄRZTIN



### DR. MED. SUSANNE SCHELL

Fachärztin für Innere Medizin

#### Behandlungsschwerpunkte

Innere Medizin, Ultraschall, Raucherentwöhnung, Akupunktur

## TESTEN SIE IHRE NIKOTIN- ABHÄNGIGKEIT

### Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> innerhalb von 5 min | 3 |
| <input type="checkbox"/> 6 bis 30 min        | 2 |
| <input type="checkbox"/> 31 bis 60 min       | 1 |
| <input type="checkbox"/> nach 60 min         | 0 |

### Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (z.B. Kirche, Bücherei, Kino usw.) das Rauchen zu unterlassen?

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> ja   | 1 |
| <input type="checkbox"/> nein | 0 |

### Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> die erste Zigarette am Morgen | 1 |
| <input type="checkbox"/> andere                        | 0 |

### Wieviele Zigaretten rauchen Sie im allgemeinen pro Tag?

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> bis 10      | 0 |
| <input type="checkbox"/> 11 bis 20   | 1 |
| <input type="checkbox"/> 21 bis 30   | 2 |
| <input type="checkbox"/> 31 und mehr | 3 |

### Rauchen Sie am Morgen im allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> ja   | 1 |
| <input type="checkbox"/> nein | 0 |

### Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> ja   | 1 |
| <input type="checkbox"/> nein | 0 |

### Ihre Punkteanzahl:

**Auswertung:** 0-2 Punkte: Geringe Abhängigkeit

3-5 Punkte: mittlere Abhängigkeit, gute Chance mit einer Entwöhnungshilfe, eventuell medikamentöse Unterstützung

6-7 Punkte: starke Abhängigkeit, Selbsthilfe-Manual besser noch Gruppentwöhnungstherapie anstreben, medikamentöse Unterstützung angeraten

8-10 Punkte: sehr starke Abhängigkeit, Entwöhnungstherapie sinnvoll, dringend medikamentöse bzw. ärztliche Unterstützung empfohlen.

## KONTAKT / ANFAHRT

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:

### Praxis Innere Medizin 1

**Dr. med. Michael Mocny**  
Leitender Arzt der Belegabteilung für Innere Medizin und Kardiologie in der EuromedClinic

**Dr. med. Susanne Schell**  
susanne.schell@euromed.de

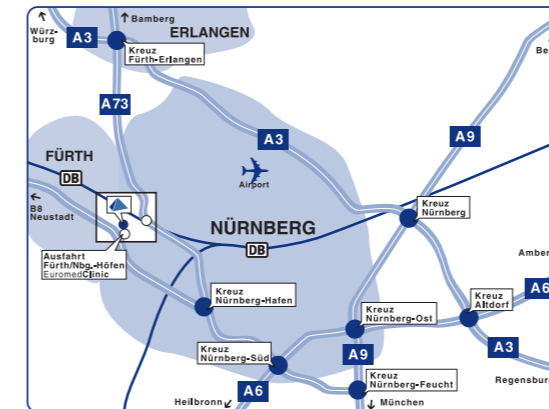
Europa-Allee 1  
90763 Fürth

Tel. 0911/9714-679  
Fax 0911/9714-850

www.euromed.de

Weitere Informationen auch unter:

**www.mocny.de**



**EuromedClinic®**  
Kompetent. Individuell. Privat.

# NICHTRAUCHEN –

Erfolgreich aussteigen  
in 6 Schritten

## EINZEL-/GRUPPENSEMINARE

6-wöchiges Erfolgsprogramm



**EuromedClinic®**



## WOLLTEN SIE DAS RAUCHEN SCHON EINMAL AUFGEBEN?

Sich das Rauchen abzugewöhnen, ist für einen Gewohnheitsraucher mit eine der schwersten Sachen auf dieser Welt.

Dabei ist es im wahrsten Sinn des Wortes lebenswichtig: denn Rauchen verbrennt Ihre Lebenszeit, Raucher sterben früher. Wie schädlich das Rauchen ist, warum Sie unbedingt aufhören sollten und wie Sie es doch schaffen können, erfahren Sie in diesem Informationsblatt.

Rauchen ist mit einer deutlich erhöhten Sterblichkeit verbunden. Nach aktuellen Studien sind in Deutschland ca. 20% der Todesfälle tabakbedingt. Jährlich sterben etwa 140 000 Menschen an Krankheiten, die durch das Rauchen mit verursacht werden. Damit zählt der Tabakkonsum zu den häufigsten Todesursachen. Raucher sterben im Durchschnitt um 8 Jahre früher als Nichtraucher.

Höchste Zeit etwas dagegen zu unternehmen. Wir helfen Ihnen gerne dabei, Nichtraucher zu werden und stehen mit Rat und Tat zur Seite.

### Bestehen bei mir schon Erkrankungen durch das Rauchen?

Nutzen Sie die Möglichkeit, schon bestehende tabakbedingte Erkrankungen im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems und der Lunge festzustellen:

#### Unser speziell entwickelter Raucher-Check-Up umfasst:

- Körperliche Untersuchung
- große Lungenfunktion
- Spiral-CT der Lunge
- umfangreiche Blutuntersuchungen
- Ruhe- und Belastungs-EKG
- Farbultraschall der Halsschlagader und des Herzens

Werden Sie Nichtraucher in nur 6 Wochen!

## NICHT MEHR RAUCHEN – WAS HABE ICH DAVON?

### Nichtraucher haben ...

- eine bessere Fitness
- sind unabhängig
- haben einen frischeren Atem
- sehen jünger aus
- haben mehr Geld für andere Dinge
- haben einen besseren Geschmacks- und Geruchssinn
- haben weniger Infekte
- können die bereits bestehende Verschlechterung der Lungenfunktion stoppen
- können die bereits eingetretenen Durchblutungsstörungen aufhalten

### Wie kann ich Nichtraucher werden?

Sie müssen nur den Wunsch haben, das Rauchen aufzugeben und bereit sein, sich von uns unterstützen zu lassen.

Wir bieten Ihnen ein wissenschaftlich fundiertes, 6-wöchiges Programm in Form eines Gruppenseminars. In besonderen Fällen besteht auch die Möglichkeit ein individuelles Einzelseminar zu erhalten.

Darüber hinaus unterstützen wir Sie mit unterschiedlichen Entwöhnungshilfen, wie z.B. Akupunktur, progressive Muskelentspannung, Nikotinpräparate (Pflaster, Kaugummi, Lutschtabletten etc.) sowie andere spezifische Medikamente.

### Ist es bei mir nicht schon zu spät? –

#### Nein, auf keinen Fall – AUFHÖREN lohnt sich immer!

Schon nach einigen Tagen ist der Körper spürbar leistungsfähiger und das Risiko eines Herzinfarktes ist herabgesetzt. Starke Raucher können im Verlauf von fünf bis zehn Jahren ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Schäden fast auf das Niveau von Nie-Rauchern senken.

Auch das vielfach erhöhte Bronchialkrebsrisiko halbiert sich nach fünf Jahren ohne Zigarette.

## DER TABAKENTWÖHNUNGSKURS IN 6 STUFEN

### Wie läuft der Tabakentwöhnungskurs ab?

Zunächst erfolgt eine Vorbesprechung mit

- spezieller Raucheranamnese und Erfassung von bereits bestehenden Gesundheitsschäden (z.B. im Rahmen eines Raucher-Check-Ups)
- Klärung des Abhängigkeitsgrades
- Motivationsverstärkung
- Klärung der Therapieform
- Festlegung der medikamentösen Unterstützung bzw. Akupunkturbehandlung

Der Tabakentwöhnungskurs dauert 6 Wochen, jeweils Donnerstag 19:00 - 21:00 Uhr, Beginn jeden ersten Donnerstag im Quartal.

### KURSIHALTE

#### 1. Kursstunde:

Informationen zur Tabakabhängigkeit, Wirkung des Nikotins, Folgen des Nikotinentzuges, Gesundheitsschäden durch das Rauchen, positive Veränderungen durch das Nichtrauchen, Selbstbeobachtung, CO-Messung.

Eventuell Beginn der medikamentösen Therapie.

#### 2. Kursstunde:

Planung des Rauchstopps, Alternativen zum Rauchen, Informationen zur medikamentösen Unterstützung, CO-Messung.

RAUCHSTOPP zwischen 2. und 3. Kursstunde mit gegebenenfalls erster Akupunktursitzung.

#### 3. Kursstunde:

Strategien zum Umgang mit Rauchverlangen, Aufbau gesundheitsförderlichen Verhaltens (Streßbewältigung), CO-Messung.

#### 4. Kursstunde:

Bewältigung von Rückfällen, Aufbau gesundheitsförderlichen Verhaltens (Ernährung, Sport), CO-Messung.

#### 5. Kursstunde:

Rückfallprophylaxe, Aufrechterhaltung der Motivation, Aufbau gesundheitsförderlichen Verhaltens (Streßbewältigung), CO-Messung.

#### 6. Kursstunde:

Umgang mit Rückfällen, Fortführung Vereinbarungen, Belohnungen, CO-Messung.



### KURS-INFORMATIONEN

#### Haben Sie Interesse an einem Tabakentwöhnungskurs?

Dann rufen Sie uns unverbindlich an. Wir geben Ihnen alle nötigen Informationen und Termine der neuen Kurse.

Telefon 0911/9714-679 oder schreiben Sie uns eine E-Mail an [susanne.schell@euromed.de](mailto:susanne.schell@euromed.de)