

## 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](mailto:zigarettenstopp@mixinfo.de)

**Homepage:**  
[www.zigaretten-stopp.de](http://www.zigaretten-stopp.de)

[zigaretten-stopp.de](http://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