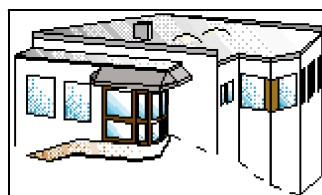
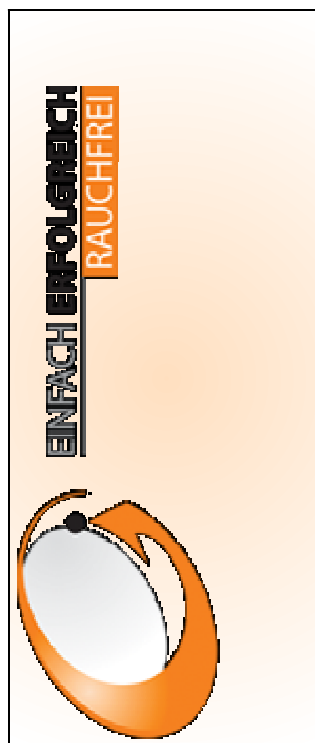


## Ausstieg lohnt sich!

- Ihre Fitness steigt
- Sie sehen frischer aus, weil die Haut besser durchblutet wird
- Sie können wieder frei durchatmen
- Sie können wieder besser schmecken und riechen
- Sie riechen auch selbst wieder angenehmer
- Sie zwingen Ihren Partner, Ihre Kinder und Ihre Kollegen nicht mehr zum Passivrauchen
- Sie sparen Geld - Rechnen Sie es aus! (Website: [www.rauchstopphilfe.de](http://www.rauchstopphilfe.de))
- Sie müssen seltener Vorhänge waschen oder Wände streichen
- Sie befreien sich von einer Abhängigkeit
- Ade, ihr gelben Zigarettenfinger!

**Welche Argumente fallen Ihnen ein?**



Ein Serviceangebot  
Ihrer Gemeinschaftspraxis  
Dres. med. Wilke/Kreil, Solingen



**EINFACH EINFOLGEND  
RAUCHFREI**

# Sie möchten das Rauchen aufgeben?

## Wir helfen Ihnen!

Gemeinschaftspraxis  
**Dr. med. Susanne Kreil**  
**Dr. med. Hermann Wilke**  
Fürker Str. 18 a - 42697 Solingen  
Tel. (0212) 331041

## Wie denken Sie über das Rauchen?

Haben Sie schon einmal ernsthaft daran gedacht, damit aufzuhören?

Oder haben Sie schon mehrere frustrierte Versuche hinter sich?

Wie auch immer - wenn Sie motiviert sind, begleiten wir Sie dabei gern.

Wir arbeiten nach der sogenannten "Einfach erfolgreich rauchfrei" - Methode, die - wissenschaftlich unterstützt - einen programmierten Ausstieg aus der Nikotinabhängigkeit ermöglicht.

Wir begleiten Sie auch, wenn Sie einen Rückfall bekommen - einzige Voraussetzung: Sie müssen es wirklich wollen, der Zigarette "Adieu" zu sagen!

### Wie geht das?

Wir erarbeiten ein auf Sie zugeschnittenes Konzept der Nikotinentwöhnung, wobei wir sowohl die Möglichkeiten einer medikamentösen Zusatzbehandlung wie auch Nikotinersatztherapie einbeziehen

### Was kostet das?

In der Regel nicht mehr als der Zigarettenkonsum im gleichen Zeitraum - lassen Sie sich ein Angebot machen!

## Ein paar Fakten zum Rauchen...

- Nikotin ist ein Suchtmittel, das im Gehirn das "Belohnungszentrum" stimuliert und mit ca. 32% Suchtentwicklung nach Ausprobieren stärker wirkt als Heroin (ca. 22%) und Kokain (ca. 18%) sowie Alkohol (ca. 15%)!
- Durch Tabakentwöhnung kann man die Todesrate pro 1000 Personenjahre bei Herz-Kreislaufkrankungen von etwa 2,8 auf 1,0 und bei Lungenkrebs von ca. 3,6 auf 1,5 senken!
- Das Risiko, nach einem Herzinfarkt einen neuen Infarkt zu erleiden, kann bei Rauchstopp um über die Hälfte sinken!
- Selbst Patienten, die bereits Lungenkrebs haben, profitieren durch einen Rauchstopp von einer höheren Lebensqualität und einem längeren Überleben!
- Nikotin, das zur Raucherentwöhnung eingesetzt wird (Kaugummi, Pflaster, Inhalator etc.) kann selbst kaum eine Sucht auslösen, aber Enzugserscheinungen deutlich senken. Es ist nicht giftig - der Tabakrauch schon!

## Fragebogen

- 1 **Wieviele Zigaretten rauchen Sie täglich?**  
\_\_\_\_\_
- 2 **Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?** \_\_\_\_\_ Minuten
- 3 **In welchem Alter haben Sie angefangen zu rauchen ?** \_\_\_\_\_ Jahre
- 4 **Ab wann haben Sie regelmäßig geraucht?** \_\_\_\_\_ Jahre
- 5 **Waren Sie schon einmal rauchfrei?**  
 nein, kein Aufhörversuch  
 ja, einmal  
 ja, mehrmals
- 6 **Wie haben Sie versucht, aufzuhören?**  
 Raucherentwöhnungskurs  
 Nicotinpflaster  
 Nicotinkaugummi  
 Medikamente  
 Akupunktur/Hypnose  
 sonstige: \_\_\_\_\_
- 7 **Denken Sie gegenwärtig darüber nach, das Rauchen aufzugeben?**  
 Ja, ich möchte sofort aufhören  
 Ja, in den nächsten 1-3 Monaten  
 Ja, in den nächsten 6 Monaten  
 Nein, eigentlich nicht
- 8 **Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie es schaffen, mit dem Rauchen aufzuhören?**  
(0 = überhaupt nicht; 10 = absolut überzeugt) \_\_\_\_\_

*Den ausgefüllten Fragebogen können Sie ggf. zum Beratungsgespräch mitbringen!*