

# Erholung des Körpers nach dem Rauchstopp

**Nach 20 Minuten** normalisieren sich Puls und Körpertemperatur.

**Nach 8 Stunden** ist das Kohlenmonoxid im Blut gesunken und hat dem Sauerstoff Platz gemacht.

**Nach 1 Tag** bessert sich die Weitungsfähigkeit der Blutgefäße.

**Nach 2 Tagen** verfeinern sich Geruchs- und Geschmackssinn.

**Nach 2 Wochen** steigern sich wichtige Schutzfaktoren gegen Herzinfarkt im Blut um die Hälfte.

**Nach 3 Monaten** haben sich Blutzirkulation und Lungenfunktion gebessert.

**Nach 1 Jahr** hat sich das Risiko für eine Erkrankung der Herzkranzgefäße halbiert.

**Nach 10 Jahren** hat sich die Gefahr, an Lungenkrebs zu sterben, halbiert.

**Nach 15 Jahren** entspricht das Risiko für einen Herzinfarkt dem eines Nichtraucherers.



TECHNISCHE UNIVERSITÄT  
CHEMNITZ

## Raucherambulanz Chemnitz



### Kontaktdaten:

Raucherambulanz Chemnitz  
Leiter: Prof. Dr. Stephan Mühlig  
Professur für Klinische Psychologie u. Psychotherapie

Wilhelm-Raabe-Str. 43  
09120 Chemnitz

### Anmeldung:

Tel.:  
0371 / 531 - 32243 (Frau M.Sc. Psych. Franziska Loth)  
0371 / 531 - 28470 (Sekretariat Frau Möldner)

E-Mail:  
raucherambulanz@tu-chemnitz.de

Weitere Informationen finden sie unter:

[www.raucherambulanz-chemnitz.de](http://www.raucherambulanz-chemnitz.de)



Ihr RAC-Team



Ihre Gesundheit steht auf der Kippe!

## Schluss mit dem Rauchen

**JETZT!**



## Intensivkurs zur Tabakentwöhnung in Gruppen



TECHNISCHE UNIVERSITÄT  
CHEMNITZ

## Zahlen - Daten - Fakten

### Tabakrauchen ist die häufigste Einzelursache für vorzeitigen Tod:

- Jährlich sterben allein in Deutschland ca. 140.000 Menschen an tabakbedingten Erkrankungen.
- Weltweit stirbt alle 7 Sekunden ein Mensch an den Folgen des Rauchens.

### Tabakrauchen ist für zahlreiche Erkrankungen verantwortlich:

- 80-90% der chronischen Atemwegskrankheiten
- 80-85% der Lungenkrebserkrankungen (und viele andere Krebsarten!)
- 25-43% aller koronaren Herzerkrankungen (Infarkt)

### Das Nervengift Nikotin ist stärker suchterzeugend als Alkohol oder Kokain:

- 90% der Raucher wollen sich das Rauchen abgewöhnen
- tatsächlich schaffen es aber nur 2-3% *ohne* professionelle Hilfe!

### Wissenschaftliche Studien belegen:


*Professionelle* Tabakentwöhnung ist wesentlich erfolgreicher, als ein Versuch auf eigene Faust!

Wollen Sie mit dem Rauchen aufhören und haben es bisher nicht geschafft?

Unser Tabakentwöhnungskurs bietet:

- Kombiniertes Entwöhnungstraining (Verhaltenstherapie und Beratung zu medikamentöser Begleitung)
- Basierend auf wissenschaftlich geprüften Entwöhnungstherapien & aktuellsten Kenntnisstand

Als Angebot für die Region Zwickau:

- Kompakt-Kurs mit drei Terminen zu je 180 Minuten in der Gruppe:  
**Jeweils dienstags 16 - 19 Uhr  
23.01.18, 06.02.18, 20.02.18**
- Telefonisches Vorgespräch
- Kursleiterin: Frau M.Sc. Psych. Franziska Loth von der Raucherambulanz Chemnitz
- Kosten: 150 €, ca. 75-100 € tragen die Krankenkassen sofern eine regelmäßige Teilnahme erfolgt
- AOK PLUS-Versicherte können bei Vorlage eines Gesundheitsangebots-Gutscheins kostenlos teilnehmen
- Kursort:  
  
Haus der Vereine  
Schlobigplatz 23  
08056 Zwickau
- Anmeldung:  
Über die Raucherambulanz Chemnitz  
(siehe Rückseite)

## Sind Sie bereits tabaksüchtig?

**Testen Sie sich selbst!** (Fagerström-Test)

1) Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- innerhalb von 5 Minuten 3 Punkte
- innerhalb von 6-30 Minuten 2 Punkte
- innerhalb von 30-60 Minuten 1 Punkt
- nach mehr als 60 Minuten 0 Punkte

2) Finden Sie es schwierig, sich an Rauchverbote (z. B. im Flugzeug, im Kino), zu halten?

- ja 1 Punkt
- nein 0 Punkte

3) Auf welche Zigarette würden Sie am wenigsten verzichten wollen?

- die erste am Morgen 1 Punkt
- andere 0 Punkte

4) Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Durchschnitt pro Tag?

- > 30 3 Punkte
- 21 - 30 2 Punkte
- 11 - 20 1 Punkt
- 0 - 10 0 Punkte

5) Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Erwachen im allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- ja 1 Punkt
- nein 0 Punkte

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

- ja 1 Punkt
- nein 0 Punkte

**Ergebnis (Nikotinabhängigkeit) in Punkten:**

0 - 2	gering	3 - 5	mittel stark
6 - 7	stark	8 - 10	sehr stark