



**UNIVERSITÄTS
KLINIKUM** **FREIBURG**

Raucherentwöhnung

für die Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter des
Universitätsklinikums Freiburg



Suchtberatungsstelle
für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
des Universitätsklinikums Freiburg

Wir helfen Ihnen dabei:

Raucherentwöhnungsgruppen

- Vorgespräch
- Sechs Treffen à 90 Minuten, 1x wöchentlich
- Vorbereitung und Planung des Rauchstopps
- Messung des Co-Gehaltes der Atemluft
- Beratung über Nikotinersatzmittel zur Vermeidung von körperlichen Entzugserscheinungen
- Unterstützung und Motivation durch die Gruppe 6 - 8 Personen



Rauchersprechstunde

- Information rund ums Rauchen
- Hilfe bei der Einschätzung des eigenen Rauchverhaltens
- Vorbereitung und Planung des Rauchstopps
- Messung des Co-Gehaltes der Atemluft
- Unterstützung und Betreuung beim Rauchausstieg
- Hilfe bei Rückfällen

Werden auch Sie rauchfrei! Vielen Menschen gelingt es, das Rauchen aufzugeben. Auch Sie können es schaffen! Es lohnt sich!

- Bereits 20 Minuten nach der letzten Zigarette sinken Puls und Blutdruck auf normale Werte
- Schon nach 8 Stunden sinkt der Kohlenmonoxidspiegel im Blut
- Zwei Tage nach dem Rauchstopp können Sie wieder besser riechen und schmecken
- Drei Tage nach dem Rauchstopp bessert sich die Atmung merklich
- Zwei Jahre nach dem Rauchstopp ist das Herzinfarktisiko auf fast normale Werte abgesunken
- Zehn Jahre nach dem Rauchstopp ist das Lungenkrebsrisiko fast gleich groß wie bei echten Nichtrauchern
- Fünfzehn Jahre nach dem Rauchstopp ist das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gleich groß wie bei lebenslangen Nichtrauchern

Quelle: American Cancer Society

Die Entwöhnungskurse und die Rauchersprechstunde sind ein Angebot der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Information und Anmeldung:

Gerhard Heiner
Tel.: 0761/270-60180
gerhard.heiner@uniklinik-freiburg.de

Priska Beringer
Tel. 0761/270-60280
priska.beringer@uniklinik-freiburg.de

www.uniklinik-freiburg.de/suchtberatung

Herausgeberin:
Universitätsklinikum Freiburg | ©2013 (620) | Gestaltung: Medienzentrum