

Was Sie sonst noch interessieren könnte?

Leitung:



Angelika Pörtl-Knüppel

Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Systemische Therapeutin

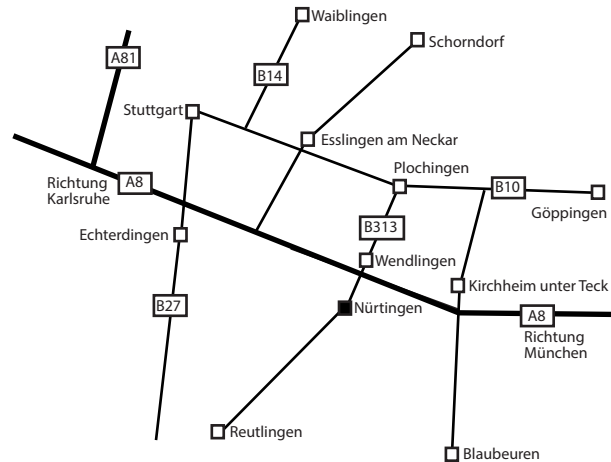
Anmeldung: über das Sekretariat unter
Telefon 0711 3902-48480

Kosten: 130 € für 6 Termine
im wöchentlichen Abstand
(nur für Tabakentwöhnungs-
programm)

Eine Kostenerstattung für das Tabakentwöhnungsprogramm „Rauchfrei in 6 Wochen“ ist über die meisten Krankenkassen möglich.

Das Tabakentwöhnungsprogramm ist nach § 20 Abs.1 SGB V über die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert.

(Kurs-ID: 20161221-877027)



Beratungsstelle Sucht und Prävention
Telefon 0711 3902-48480
info@suchtundpraevention-es.de

Standort Nürtingen
Kirchhstr. 17
Fax 0711 3902 58337

Standort Kirchheim
Marktstr. 48
Fax 0711 3902 58325

Standort Esslingen
Wehrneckarstr. 2
Fax 0711 3902 58327

Standort Leinfelden-Echterdingen
Bernhäuser Str. 10
Fax 0711 3902 58329

Bildnachweis: Fotolia 82752898

„Rauchfrei in 6 Wochen“ Tabakentwöhnungsprogramm

Ein Angebot der
Beratungsstelle Sucht und Prävention



Informationsveranstaltung zur Tabakentwöhnung

Diese Informationsveranstaltung richtet sich an Personen, die sich Gedanken über ihren Tabakkonsum machen.

Die Veranstaltung ist kostenlos und unverbindlich.

Krebsforscher sagen, dass Raucher und Raucherinnen durchschnittlich 10 Lebensjahre verlieren. Es gibt fast kein menschliches Organ, das nicht durch das Rauchen angegriffen wird und Schaden nimmt.

- Wir informieren Sie über die Risiken und Folgen des Tabakkonsums.
- Sie erhalten gezielte Informationen über den neuesten wissenschaftlichen Stand der E-Zigarette und Heatsticks (z. B. IQOS)
- Wir stellen Ihnen das Tabakentwöhnungsprogramm: „Rauchfrei in 6 Wochen“ vor.

Die Informationsveranstaltung findet an einem Abend vor Beginn des Entwöhnungsprogramms statt.

Veranstaltungsort:
Beratungsstelle Sucht und Prävention
Marktstr. 48, 73230 Kirchheim

Tabakentwöhnungsprogramm „Rauchfrei in 6 Wochen“



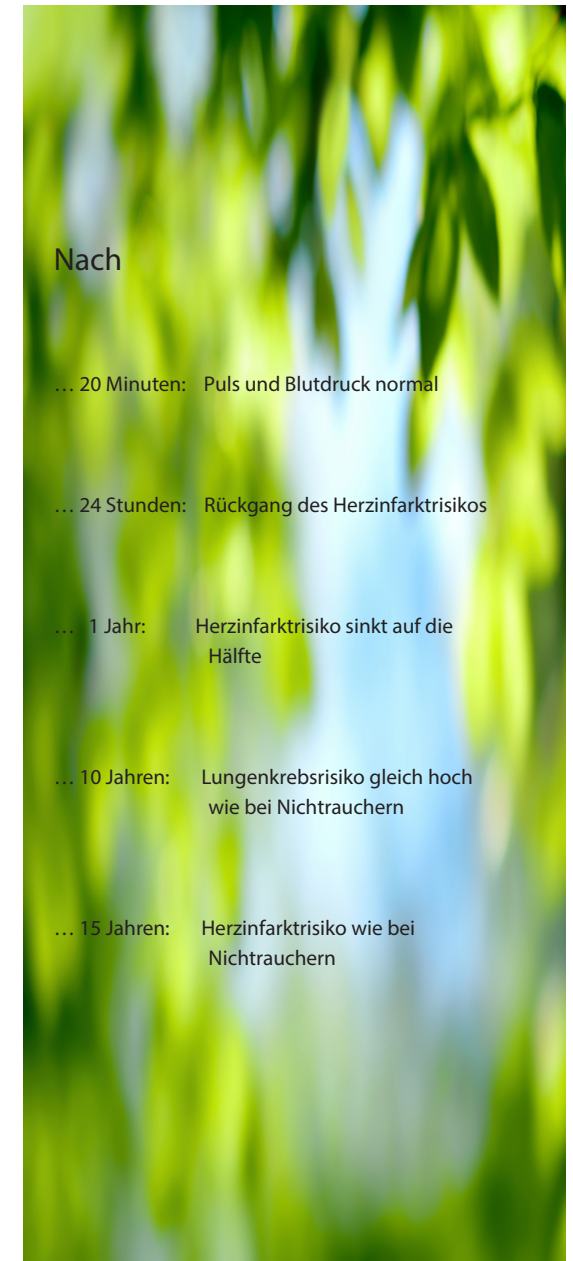
Haben Sie schon oft daran gedacht mit dem Rauchen aufzuhören? Wir bieten Ihnen mit dem verhaltenstherapeutischen Entwöhnungsprogramm den Einstieg ins rauchfreie Leben. Vielleicht haben Sie gemerkt, dass es mit dem Vorsatz alleine nicht getan ist. Unsere professionelle Hilfe kann es Ihnen ermöglichen, erfolgreich an Ihr Ziel zu kommen.

Ziele und Inhalte des Tabakentwöhnungsprogramms:

- Messung des Kohlenmonoxid-Gehalts der Atemluft vor jeder Sitzung
- Analyse des individuellen Rauchverhaltens
- Entwicklung von Alternativen
- Beratung zu medikamentösen Unterstützungsmöglichkeiten
- Vorbereitung des Rauchstopps
- Entspannungsverfahren
- Rückfallprävention durch verhaltenstherapeutische Techniken

Veranstaltungsort:
Beratungsstelle Sucht und Prävention
Marktstr. 48, 73230 Kirchheim

Aufhören lohnt sich immer



Nach

... 20 Minuten: Puls und Blutdruck normal

... 24 Stunden: Rückgang des Herzinfarktrisikos

... 1 Jahr: Herzinfarktrisiko sinkt auf die Hälfte

... 10 Jahren: Lungenkrebsrisiko gleich hoch wie bei Nichtrauchern

... 15 Jahren: Herzinfarktrisiko wie bei Nichtrauchern