



**Voranmeldung erbeten an:**

Lungenklinik Ballenstedt/Harz gGmbH

Frau Ch. Dieskau/Sozialarbeiterin

Robert-Koch-Str.26/27

06493 Ballenstedt

Telefon: 039483/70 145

E-Mail: [cd@lk-b.de](mailto:cd@lk-b.de)

Internet: [www.lungenklinik-ballenstedt.de](http://www.lungenklinik-ballenstedt.de)



Lungenklinik Ballenstedt



# Rauchfrei in den Herbst

**Rauchfrei**  
in den  
Herbst

**Raucherentwöhnung**



**„Das Rauchfrei-Programm“ \***

**Raucherentwöhnungsseminar  
Lungenklinik Ballenstedt**

\* Ein Programm der Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung

## Rauchen Sie noch?

**Liebe Noch-Raucherin!**

**Lieber Noch-Raucher!**

Bald beginnt wieder der Herbst, die Zeit für den Raucher, in der ihn gehäuft Erkältungen plagen, die Bronchitis ihm mehr und mehr Probleme bereitet.

Schützen Sie sich und Ihre Umwelt mit einem rauchfreien Start in den Herbst. Ihre Erfolgchancen beim Rauchstopp erhöhen sich um ein Vielfaches, wenn Sie sich von Experten unterstützen lassen.

Am **28. September 2010** beginnt das

## Raucherentwöhnungsseminar in der Lungenklinik Ballenstedt

Das Programm vereint neueste Konzepte der Motivationsforschung und Verhaltenstherapie. Der Kurs findet in einer Gruppe von maximal 12 Personen statt.

### Informationsveranstaltung:

**21. September 2010**

**Wann: 18.00 Uhr**

**Wo: Lungenklinik Ballenstedt  
Klubraum Erdgeschoss**

oder informieren Sie sich am:

**Lungentag: 25. September 2010**

**Wann: 10.00 - 14.00 Uhr**

**Wo? Lungenklinik Ballenstedt**

### Kursstruktur:

7 Doppelstunden in der Zeit vom  
28. September bis 16. November 2010  
dienstags und donnerstags 18.00-19.30 Uhr  
sowie zwei individuelle Telefonberatungen

### Abschlusstreffen:

16. November 2010

### Kursleitung:

**Christiane Dieskau/Sozialarbeiterin**

zertifizierte Kursleiterin für das „Rauchfrei-Programm“










### Kursgebühr:

**135,-- €** zzgl. 25,-- € für Kursmaterialien

Die Krankenkassen erstatten 75,-- € nach  
Absolvierung – unabhängig vom Erfolg des Kurses.  
Chronisch Kranke, die an einem DMP-Programm  
teilnehmen, können bis zu 150,-- € zurück erhalten.

Bitte erkundigen Sie sich bei ihrer Krankenkasse!

### Inhalte:

-  Rauchen als Sucht
-  Verhaltenstherapeutische Ansätze der Entwöhnung
-  gesundheitsschädigende Wirkungen des Rauchens
-  gemeinsamer Rauchstopp
-  Kohlenmonoxid – Messungen in der Ausatemluft zur Selbstkontrolle
-  Nikotinersatztherapie
-  Hinweise zur gesunden ausgewogenen Ernährung und Lebensweise
-  Alternativen für den Raucher
-  Rückfallprophylaxe

**Rauchfrei in den Herbst**

## Raucherentwöhnungsseminar



### Ihre Vorteile:

- ☉ **Gesundheit und körperliches Wohlbefinden**
- ☉ **weniger Husten und bronchitische Beschwerden, weniger Infekte, mehr Luft zum Atmen**
- ☉ **kein erhöhtes Krebsrisiko mehr**
- ☉ **verfeinerter Geschmacks- und Geruchssinn**
- ☉ **besser durchblutete Haut**
- ☉ **frischer Atem, hellere Zähne**
- ☉ **frische Luft in Wohnung und Auto**
- ☉ **weniger Stresssymptome**
- ☉ **viel Geld gespart**
- ☉ **positives und attraktives Selbstbild**
- ☉ **Kinder haben ein rauchfreies Zuhause**