

**Städtisches Krankenhaus Kiel:
„Das Rauchfrei-Programm“: Endlich mit dem Rauchen aufhören? Wir helfen
Neujahrsvorsatz umzusetzen – Kursstart am 19. Januar**

In Deutschland rauchen ungefähr 18 Millionen Menschen. Davon sterben jedes Jahr mehr als 100.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums. Das Städtisches Krankenhaus bietet passend für den Neujahrsvorsatz ein „Rauchfrei Programm“ an. Dr. Sarah Laufer, zertifizierte Trainerin für das Rauchfrei-Programm, leitet dieses kostenpflichtige Gruppenprogramm für alle, die langfristig rauchfrei leben wollen. Motto des ersten Treffens lautet „Warm-up - Warum wollen Sie eigentlich aufhören?“ am 19.01. 18:00 - 21:00 Uhr. „Wie genau es mit dem Rauchstopp klappt“, wird am 26.01., 18:00-21:00 Uhr, erläutert. Am 02.02., 18:00 - 21:00 Uhr, geht es um die Zukunft, damit Sie rauchfrei bleiben. Die Gruppentreffen finden statt im Städtisches Krankenhaus Kiel, Eingang Metzstraße, 2. OG, Konferenzraum.

Wer sich entschließt dem Glimmstengel „adieu“ zu sagen, kann sich unter pneumologie@krankenhaus-kiel.de für das kostenpflichtige Gruppenprogramm anmelden. Übrigens: Ihr Körper wird es Ihnen danken! Beispielsweise erholen sich Puls und Blutdruck, das Herzinfarktrisiko wird kleiner, der Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich und die Atmung wird merklich besser.

Das „Rauchfrei-Programm“ ist ein Tabakentwöhnungsprogramm, das Teilnehmer*innen mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und therapeutischen Methoden unterstützt. Es wurde vom Institut für Therapieforschung in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entwickelt. Der kostenpflichtige Gruppenkurs besteht aus jeweils 3 dreistündigen Kurstreffen, Telefontermine und einem Handbuch. Die Kursgebühr beträgt 280 Euro und damit ein Bruchteil an Kosten, die der Tabakkonsum täglich kostet. Eine finanzielle Förderung des „Rauchfrei-Programmes“ durch die Krankenkassen ist möglich! Nach Abschluss des Präventionskurses erhalten die Teilnehmer*innen eine Bescheinigung, die bei der Krankenkasse eingereicht werden kann. Die Anzahl der Plätze ist auf maximal 14 Teilnehmer begrenzt.

Termine „Rauchfrei-Programm“:

Kostenpflichtige Kurstermine: 19.01., 26.01., 02.02., jeweils 18 bis 21 Uhr.

Anmeldung und Informationen unter pneumologie@krankenhaus-kiel.de