

Dr. med. Frank Bätje

Facharzt für Allgemeinmedizin - strukturierte Raucherentwöhnung
Lavesstr. 6, 30159 Hannover
Tel 0511-35399741 - Fax 0511-35399742 - e mail info@dr-baetje.de

Patienteninformation **Raucherentwöhnung** „Gruppentherapie“

Nichtraucher ist ...

... wer nicht (mehr) raucht. Wer das von sich behaupten kann, kann sich jetzt getrost einer anderen Lektüre widmen.

Raucher ist ...

... wer unregelmäßig oder regelmäßig Zigaretten raucht. (Pfeifen- und Zigarrenraucher sind hier nicht angesprochen.)

Wer ...

... **Ex-Raucher** werden will, sollte sich jetzt mit diesen Zeilen beschäftigen!

Ihre **Nikotinabhängigkeit** hat laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) einen echten Krankheitswert und wird zu den Suchtkrankheiten gezählt. Das Rauchen bzw. die gesundheitlichen Risiken, die das Zigarettenrauchen mit sich bringt, ist weltweit Gegenstand intensiver Forschungen, und Eines kann sicherlich auch von den größten Befürwortern des Rauchens nicht in Abrede gestellt werden:

- **Rauchen schadet Ihnen!**
- **Rauchen ist für nichts gut!**
- **Rauchen schadet auch den Passivrauchern!**

Allen Warnungen zum Trotz beginnt der Einstieg in die Nikotinsucht in Deutschland immer früher. Bereits im Pubertätsalter sind viele Jugendliche dem Rauchen verfallen. Ein Irrglaube ist, dass das Rauchen in jungen Jahren unschädlicher ist als bei Älteren – das Gegenteil ist leider der Fall!

Wie süchtig sind Sie?

Das ermittelt der „Fagerström-Test“ – in unserer Praxis.

Wie vergiftet sind Sie?

Das zeigt Ihnen der Kohlenmonoxidtest – in unserer Praxis.

Wie gefährdet sind Ihre Atemwege?

Das ermittelt der „Peak-Flow“ – in unserer Praxis.

Erfolgreiche Entwöhnungs-Gruppen-Therapien (Dauer z.B. 4 x 2 Stunden) bedienen sich unterschiedlicher Methoden:

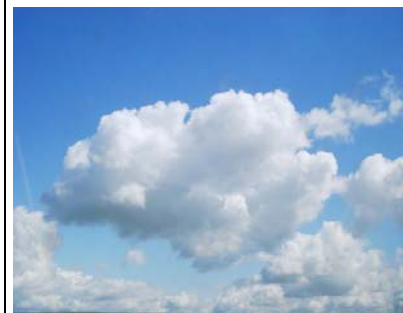
- mit medizinischen Erläuterungen zum Problemfeld „Rauchen“ und „Gesundheitsrisiken“
- mit individuellen zielgerichteten Untersuchungen auf freiwilliger Basis
- mit griffigen Tipps zu erforderlichen Verhaltensänderungen des Einzelnen
- mit authentischen Berichten von Ex-Rauchern aus der Praxis
- mit dem „Gruppenvorteil“: Raucher unter sich, man tauscht sich aus!
- mit Weiterbehandlungsgarantie durch mich für den Fall, dass Sie rückfällig zu werden drohen.
- und im Zweifelsfall mit medikamentöser Unterstützung, z.B. ...

... mit **Zyban® oder Champix®**: Der (wohlüberlegte) Einsatz dieser Medikamente kann in Einzelfällen bestimmte Suchtzentren im Gehirn blockieren und während einer begleitenden Verhaltenstherapie mögliche physische und psychische Entzugssymptome verhindern. Beide Medikamente machen selbst nicht süchtig!

...mit **Nikotinplastern** oder anderem Nikotinersatz. Bei dieser Behandlungsform kommt der Suchtstoff, nämlich das Nikotin, zur Anwendung, und zwar solange, bis Ihre Entzugserscheinungen überwunden sind. Überholt ist beispielsweise die vorherrschende Meinung, dass solche Präparate bei Schwangeren unter keinen Umständen zugelassen wären.

Wie erfolgreich ist diese Therapie?

Für Sie umso erfolgreicher, je motivierter Sie sind. Und ganz klar: umso gewinnbringender, je mehr Sie zuvor für Ihren Zigarettenkonsum ausgegeben haben. Und selbstverständlich: umso schöner, je mehr Bestätigung Sie von Ihren Angehörigen, Freunden und Kollegen zu erwarten haben.



Was kostet die Behandlung?

Anders als eine Einzeltherapie kostet Sie unserer vierstündiges Seminar 100 €; gesetzlich Krankenversicherte können (je nach Kassenzugehörigkeit) nach vorheriger Kostenübernahmebestätigung und mit unserer Bescheinigung der Seminarteilnahme 77 € (oder eine andere Fixsumme) auf Antrag rückerstattet bekommen.

Machen Sie eine

Kosten-Nutzen-Analyse:

Wie viele Zigarettenpackungen bezahlen Sie für Ihre Wochenration und wie hoch sind die Kosten nach 12 Monaten? Unschwer erkennbar ist, dass erfolgreiche Ex-Raucher schon deutlich eher (nicht nur finanzielle) Gewinner sein werden.

Nützliche **Links** zum Thema:

www.tabakkontrolle.de
www.inr-online.de
www.who-nichtrauchertag.de
www.rauchfrei.de

und die Nummer des **Rauchertelefons** des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg: 06221-424200