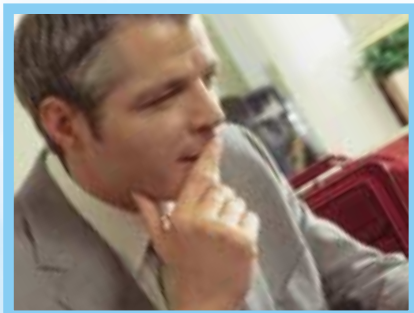


Gehören Sie auch zu den Menschen, die gelegentlich an eine Beendigung Ihres Nikotinkonsums denken? Haben Sie schon mehrfach versucht, Ihre Nikotinabhängigkeit selbstständig zu beenden? Hat Ihnen Ihre Ärztin / Ihr Arzt aufgrund von drohenden oder bereits eingetretenen Gesundheitsschäden zur Aufgabe des Rauchens geraten? Vielleicht gehören Sie auch zu den Menschen, die sich nicht länger von einem (legalen) Suchtmittel abhängig fühlen wollen? Dann sollten Sie mit uns Kontakt aufnehmen.

Gescheiterte Abstinenzversuche in der Vergangenheit sind kein Hinderungsgrund, um Nicht-Raucher zu werden. Suchtmedizinische Forschungsergebnisse zeigen eindeutig, dass eine dauerhafte Abstinenz bei gefestigter Motivation des Abhängigen zu erreichen ist. Wir wollen Sie im Rahmen unseres Spezialangebotes motivieren und unterstützen, ein rauchfreies Leben zu beginnen. Mit Hilfe der Nikotinersatzpräparate in Kombination mit Verhaltenstherapie ist auch bei stark abhängigem Rauchverhalten die Chance gut, eine dauerhafte Nikotinabstinenz zu erreichen.

## Nikotinbedingte Folgeerkrankungen sind:

- Infekte der oberen Atemwege/Bronchitis
- Magenschleimhautentzündungen/Magen-/Zwölffingerdarmgeschwüre
- Generalisierte Durchblutungsstörungen
- Herzkranzgefäßerkrankungen/Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Krebserkrankungen, insbesondere Lungenkrebs, Blasenkrebs
- Nikotinentzug beim Neugeborenen, erhöhtes Risiko „Plötzlicher Kindstod“ bei Nikotin-Konsum der werdenden Mutter



## Mit ärztlicher und verhaltenstherapeutischer Begleitung in der Lehrklinik für Ernährungstherapie

Während des Aufenthaltes werden Sie durch suchtmmedizinisch ausgebildete Fachärzte und Psychologen betreut. Zu Beginn erfolgt ein ärztliches Beratungsgespräch, in dem persönliche Motivation und Abstinenzvorerfahrungen besprochen werden. So kann eine individuell erfolgsversprechende Therapie festgelegt werden. U. U. kann es hilfreich sein, zur begleitenden therapeutischen Gruppentherapie bei starkem Rauchverlangen eine Nikotinersatztherapie (Nikotinplaster, Nikotinkaugummi) einzusetzen.

Die Teilnahme am intensiven Bewegungstherapieprogramm im Innen- und Außenterrain läßt Sie bald „leichter durchatmen“. Sie erleben wieder „Freude und Spaß an der Bewegung“ beim Nordic Walking oder im Schwimmbad der Klinik. Durch Seminare zur „Gesunden Ernährung“, zur „Gewichtsreduktion“ und den Besuch der „Essverhaltensgruppe“ beugen Sie schon während Ihres Aufenthaltes in unserer „Lehrklinik für Ernährungsmedizin“ aktiv einer möglichen Gewichtszunahme vor. Durch wechselnde Vorträge, Gruppenaktivitäten und geführte Freizeitangebote in der an Natur reichen Umgebung unserer Klinik werden Sie eine vorübergehende begleitende Entzugssymptomatik mit unserer Hilfe überwinden können.

## Das Therapieprogramm umfasst:

- Ärztliche Untersuchung und Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes \*
- Psychologisch geführte Raucherentwöhnungsgruppe \*
- Psychologisch geführte Stressbewältigungsgruppe
- Psychologisch geführte Essverhaltensgruppe \*
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Lehrküchentraining
- Ernährungsvorträge
- Seminar Gewichtsreduktion \*
- Ausdauersport (Nordic Walking, Ergometertraining)
- Wassergymnastik
- Vorträge (gesunde Ernährung, Trainingsgestaltung, Atemtherapie)

Die mit \* gekennzeichneten ärztlichen und psychotherapeutischen Leistungen werden nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) berechnet.