

Fünf Tipps für die ersten Tage als Nichtraucher

Die ersten Tage nach der letzten Zigarette sind die schwersten. Wenn Sie zu Hause Nichtraucher werden wollen, können Ihnen diese fünf Tipps helfen, die Zeit gut zu überstehen.

1. Waschen Sie Kleidung und Gardinen, um den Geruch nach Rauch wegzubekommen. Gehen Sie zum Zahnarzt und lassen Sie Ihre Zähne reinigen. Den Termin dazu sollten Sie rechtzeitig vorher vereinbart haben.
2. Machen Sie eine Wunschliste mit Dingen, die Sie sich kaufen möchten. Berechnen Sie die Kosten in „rauchfreien Tagen“. Wenn Sie fünf Euro pro Tag für Zigaretten ausgegeben haben, entspricht ein rauchfreier Tag fünf Euro. Nach einer Woche haben Sie sich dann umgerechnet einen Wunsch im Wert von 35 Euro „verdient“.
3. Gehen Sie am ersten Tag viel spazieren oder bleiben Sie durch Radfahren, Schwimmen oder andere Unternehmungen in Bewegung. Werden Sie auf jeden Fall aktiv!
4. Meiden Sie vorübergehend andere Raucher. Der Kontakt könnte Ihren Ausstieg gefährden.
5. Trinken Sie in den ersten Tagen möglichst keinen Alkohol. Er schwächt Ihr Durchhaltevermögen.



AHG Klinik Waren
Psychosomatisches Behandlungszentrum an der Müritz

Am Kurpark 1
17192 Waren (Müritz)
fon: 03991-635 400
fax: 03991-635 404
waren@ahg.de
www.median-kliniken.de/Waren



AHG Klinik Waren
Psychosomatisches Behandlungszentrum an der Müritz

Behandlungsangebote



Hilfe beim Abgewöhnen

**Unterstützung bei der freiwilligen Raucherentwöhnung
in der AHG Klinik Waren**

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen

Rauchen schädigt die Gesundheit. Chronische Bronchitis mit Lungenschädigung und Atemnot, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs – die Liste der schweren Krankheiten, die durch das Rauchen ausgelöst werden, ist lang.

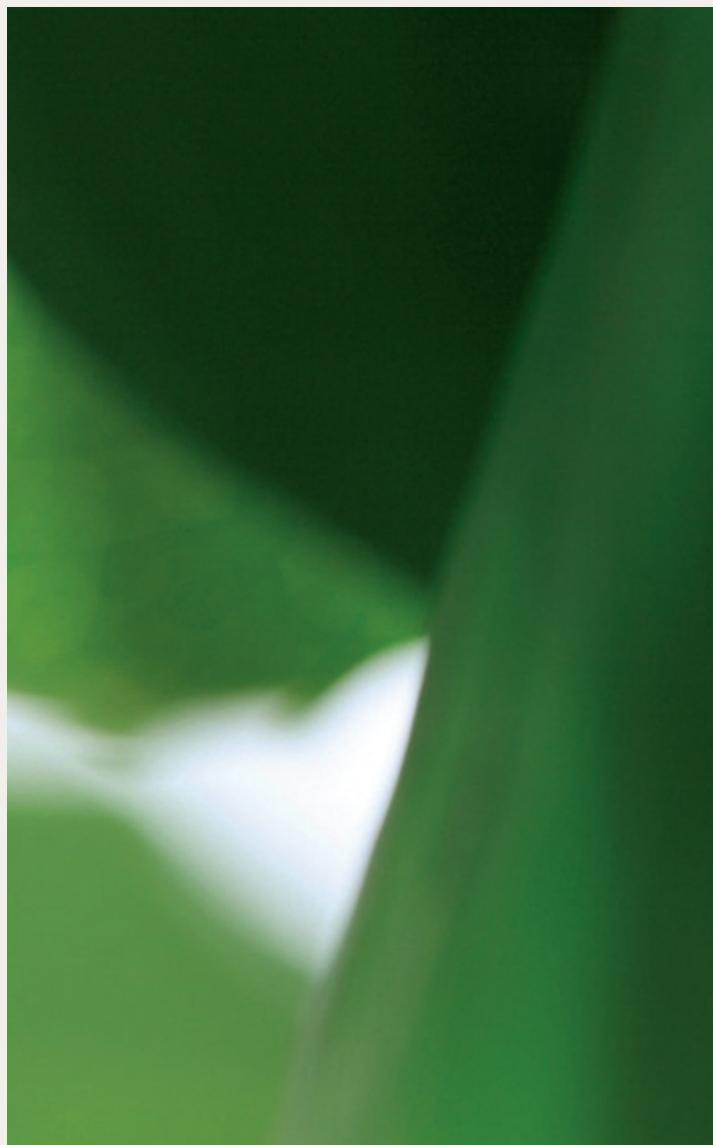
Viele Patienten wissen das. Sie möchten sich das Rauchen abgewöhnen, aber es gelingt ihnen nicht. Das ist kein Grund zu resignieren. Denn allein „mit starkem Willen“ aufzuhören, schaffen nur 3% aller Raucher.

Oft ist eine Nikotinabhängigkeit entstanden, die es schwierig macht, auf die Zigarette ganz zu verzichten. Die körperliche Abhängigkeit von Nikotin ist bereits nach drei Wochen Nichtrauchen verschwunden. Aber auch danach kommt es zu Rückfällen, da der Griff zur Zigarette in bestimmten Situationen, zum Beispiel bei starkem Stress, zur Gewohnheit geworden ist.

Freiwillige Unterstützung

Um ihren Patienten zu helfen, mit dem Rauchen aufzuhören, bietet die AHG Klinik Waren therapeutische Unterstützung an. Viele Patienten haben den mehrwöchigen Aufenthalt in der Klinik genutzt, um sich das Rauchen erfolgreich abzugewöhnen.

Die Hilfe beim Rauchstopp ist eine freiwillige Ergänzung der Behandlung. Im Vordergrund steht die Therapie von Depressionen, Angststörungen, chronischen Schmerzen und anderen psychischen und psychosomatischen Beschwerden.



Nutzen Sie die Chance!

Vortrag „Rauchen und Gesundheit“

Alle Patienten, die rauchen, nehmen während ihres Aufenthalts in der Klinik an einem einstündigen Vortrag zum Thema „Rauchen und Gesundheit“ teil. Die neuesten Forschungsergebnisse zum Rauchen und den gesundheitlichen Folgen werden dort in verständlicher Form vermittelt.

Außerdem erfahren Sie, welche Hilfen Sie in der AHG Klinik Waren in Anspruch nehmen können, um erfolgreich mit dem Rauchen aufzuhören.

Raucherentwöhnungsgruppe

An der Rauchstoppgruppe können Patienten teilnehmen, die generell oder ganz konkret während ihres Aufenthalts in der Klinik mit dem Rauchen aufhören möchten.

Die Gruppe startet nach dem Vortrag und wird von einem Arzt oder Psychologen geleitet. Es werden Motivationsfragen, Alternativen zum Rauchen, die Vorbereitung eines Rauchstopps und der persönliche Rückfallkrisenplan besprochen.

Sie können in der Gruppe Ihren Rauchstopp planen, vorbereiten oder auch gleich umsetzen. Die Teilnahme ist freiwillig.

Unterstützung rundum

Wenn Sie in die AHG Klinik Waren kommen, verlassen Sie Ihr normales persönliches Umfeld, in dem der Griff zur Zigarette zur Gewohnheit geworden ist. Eine andere Umgebung und ein anderer Tagesablauf können beim Rauchstopp helfen.

Während Ihres Aufenthalts in der Klinik werden Sie in Ihrem Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören, durch zahlreiche Maßnahmen unterstützt.

- In der gesamten Klinik gilt ein striktes Rauchverbot und auch draußen auf dem Klinikgelände ist es nur an festgelegten Plätzen erlaubt.
- Entspannungstraining hilft Ihnen Anspannungen ohne Zigarette zu lösen.
- Sporttherapie und Freizeitsport kräftigen den Körper und bringen Sie auf andere Gedanken.

Wenn Sie Fragen zur Raucherentwöhnung haben, wenden Sie sich an unseren Chefarzt:

→ Sebastian Sommerfeld (fon 03991-635 420).