



**Gesund.**

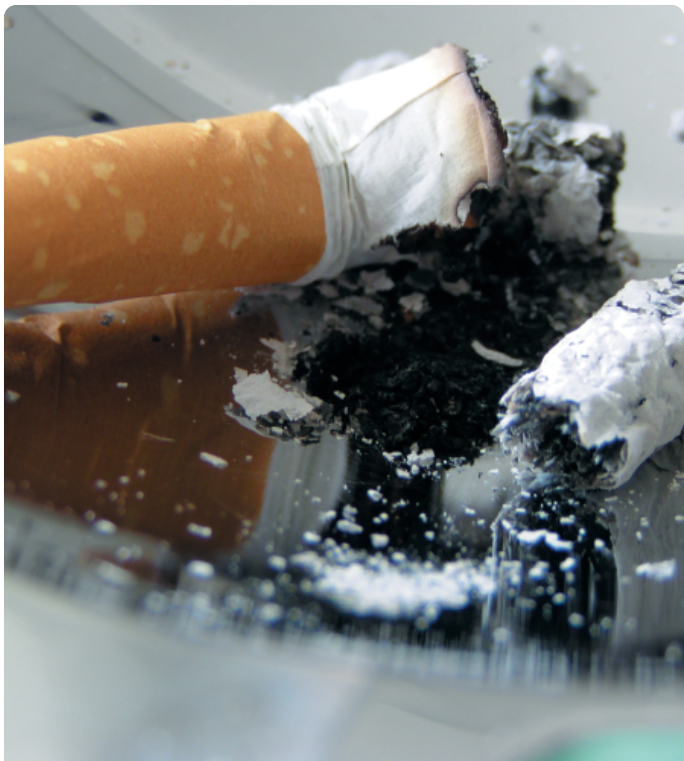
**Zufrieden.**

**Nichtraucher.**

RAUCH**STOPP**ZENTRUM

Zürich





## Nachdenkliches zum Thema

# „Rauchen“

Wie wir gern leben wollen, das entscheidet jeder für sich allein. Und das ist gut so. Für viele gehört Rauchen dazu. Weil es den Alltag erleichtert. Weil es so gut zum Kaffee schmeckt. Oder weil es gesellig ist.

Zum Rauchen gehören jedoch auch die Fakten. Und die sind hart.

## Hätten Sie gewusst, dass ...

- ➔ ... sich die Ausgaben fürs Rauchen, bei einer Schachtel Zigaretten täglich, im Laufe Ihres Lebens auf über 72.000 sFr. addieren?
- ➔ ... jede einzelne Zigarette Ihr Leben um 8-10 Minuten verkürzt?
- ➔ ... Zigaretten viele giftige Stoffe und auch radioaktive Substanzen enthalten?
- ➔ ... ein starker Raucher (20-40 Zigaretten täglich) seiner Lunge in einem Jahr die gleiche radioaktive Strahlenmenge verpasst, wie sie bei 250 Röntgenaufnahmen entstehen würde?
- ➔ ... Rauchen die Wahrscheinlichkeit, ein Kind zu empfangen, um 30% reduziert?
- ➔ ... jeden Tag weltweit 10.000 Menschen am Rauchen sterben?

**Wie gesagt: auch das gehört zum Rauchen.**

## Ihr Nutzen als

# Nichtraucher

Nichtrauchen bringt dem Körper viele gesundheitliche Vorteile. Und zwar ganz objektiv. Manche Fortschritte sind sogar sehr schnell festzustellen. Nichtrauchen bringt Lebensqualität zurück. Und das spürbar:

- Eine tadellose Gesundheit
- Eine weitaus höhere Leistungsfähigkeit
- Ein Optimum an körperlicher Fitness und Ausdauer
- Das Bewusstsein der eigenen Energie und Willensstärke
- Einen freien und selbstbewussten Tagesablauf ohne Zwänge

Im Grunde wissen wir alle, welche riesigen Vorteile das Nichtrauchen hat. Deshalb versuchen jährlich 35% aller Raucher aufzuhören. Nichtraucher zu werden und zu bleiben, gelingt ohne Hilfe jedoch nur zwei Rauchern von 100.

## Nach wenigen Stunden

- ➔ Ihre Zähne bleiben nach der Reinigung weisser, das Zahnfleisch regeneriert sich
- ➔ Ihr Blutdruck und Puls bewegen sich im Normalbereich
- ➔ Ihre Leistungsfähigkeit nimmt zu
- ➔ Geschmacks- und Geruchssinn werden feiner
- ➔ Das Risiko eines Herzinfarkts sinkt spontan um 50%

## Nach wenigen Tagen

- ➔ Ihr Stressempfinden lässt nach und das Wohlbefinden nimmt merklich zu
- ➔ Die akute Abhängigkeit schwindet
- ➔ Mögliche Hustenanfälle gehen deutlich zurück

## Nach einigen Monaten

- ➔ Die Leistungsfähigkeit Ihrer Lunge nimmt stark zu
- ➔ Ihre Durchblutung verbessert sich, Anfälle von Kopfschmerz verschwinden
- ➔ Ihre Haut erholt sich und sieht gesünder aus
- ➔ Sie schlafen weitaus besser

## Nach einigen Jahren

- ➔ Herzinfarkt- und Krebsrisiko sinken auf das eines Nichtraucher
- ➔ Andere Krebsrisiken (Mundhöhle, Zunge, Luft- u. Speiseröhre, Brust, Gebärmutter, Harnblase, Nieren, Bauchspeicheldrüse) nehmen stetig ab

# Unser Programm

Rund um den Wunsch, das Rauchen aufzugeben, sind die Fähigkeiten, Bedürfnisse und Verhaltensmuster individuell sehr unterschiedlich. Das lehrt bereits die Erfahrung. Wir bieten aus diesem Grund verschiedene Wege an:

## Unser Individualangebot

- **Ihr Vorteil:** Eine persönliche, langfristige Beratung und Betreuung „unter vier Augen“ im RauchstoppZentrum Zürich

## Unser Gruppenangebot

- **Ihr Vorteil:** Zusammenarbeit und Austausch mit „Gleichgesinnten“ – losgelöst vom Alltag im Rahmen eines mehrtägigen Kurses mit Hotelunterkunft oder vom Wohnort aus

## Unser Firmenangebot

- **Ihr Vorteil:** Förderung von Teamgeist, Gesundheit und Produktivität unter Ihren Mitarbeitern durch Entwicklung und Umsetzung eines Nicht-raucherkonzeptes

Tipps und Hinweise auch auf unseren Webseiten [www.rauchstoppzentrum.ch](http://www.rauchstoppzentrum.ch), oder informieren Sie sich unter der Telefon-Nummer **01 387 20 20**.

## Bestandteile aller drei Angebote sind:

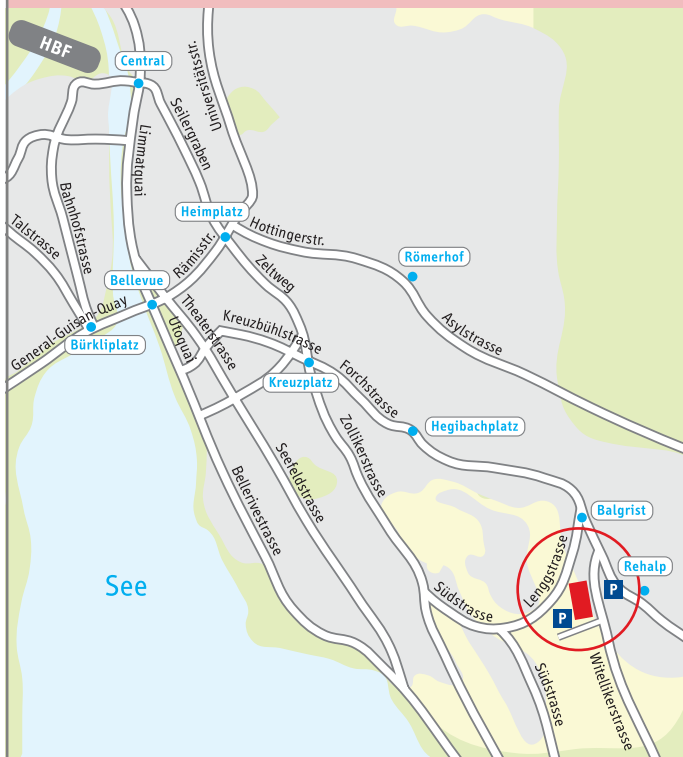
- Persönliche, massgeschneiderte Konzepte zum Rauchstopp
- Eine langfristige Betreuung
- Bei Bedarf: medikamentöse Unterstützung zur Überwindung der Entzugssymptome
- Verhaltenstherapeutische Beratung zur Rückfallprophylaxe
- Ernährungsberatung zur Verhinderung von Gewichtszunahme
- Medizinische Tests u.a. zur Überprüfung der Lungenfunktion
- In Ausnahmefällen: stationärer Nikotinentzug



# RAUCHSTOPP ZENTRUM

Zürich

## So finden Sie uns



**RauchstoppZentrum Zürich**

Witellikerstrasse 36

8008 Zürich

Telefon: 01 387 20 20

Telefax: 01 387 22 55

[info@rauchstoppzentrum.ch](mailto:info@rauchstoppzentrum.ch)

[www.rauchstoppzentrum.ch](http://www.rauchstoppzentrum.ch)