Schulungsteam



Evelin Müller
Gesundheitsberaterin ALH
Zertifizierte Kursleiterin
Rauchfrei Programm IFT



Dr. med. Reinhold Müller
Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin V

Gönnen Sie sich die Freiheit, wieder selbst zu entscheiden, was Sie wann und wie tun. Freuen Sie sich auf ein deutliches Plus an Leistungsfähigkeit und Lebensfreude.

Sie schaffen es!



So finden Sie uns



© Juni 2025 | HBK-Unternehmenskommunikation | Fotos: HBK, propicture

Kontakt

Heinrich-Braun-Klinikum gemeinnützige GmbH
Standort Zwickau | Karl-Keil-Straße
Lungenzentrum, Haus 1
Karl-Keil-Straße 35
08060 Zwickau

Weitere Informationen sowie Anmeldungen:
Ansprechpartnerin: Evelin Müller
Telefon: 0375 51-2565 oder 0375 51-2455
E-Mail: evelin.mueller@hbk-zwickau.de

Für nähere Informationen besuchen Sie uns im Internet: **www.heinrich-braun-klinikum.de**

Heinrich-Braun-Klinikum
gemeinnützige GmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Leipzig
und des Universitätsklinikums Jena



Heinrich-Braun-Klinikum

Rauchfrei-Programm

Standort Zwickau

Brennendes Verlangen?
OHNE RAUCH GEHT'S AUCH

Information für Patienten
und Interessierte

Ohne Rauch geht's auch

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, das Rauchen zu beenden?

Stellen Sie sich vor, Sie sind frei und unabhängig. Sie unterliegen nicht mehr dem Zwang, rauchen zu müssen oder den ständigen Kontrollen, ob noch genügend Zigaretten da sind. Sie können eine längere Reise mit dem Auto, Bus oder Flugzeug genießen, ohne das Verlangen nach einer Zigarette zu verspüren. Sie haben die Möglichkeit einen Film oder ein Konzert in Ruhe anzuschauen, ohne an die nächste „Raucherpause" zu denken. Sie müssen sich nicht mehr vor ihren Kindern oder Enkeln verstecken oder sich für den schlechten Geruch schämen.

Haben Sie sich schon einmal vorgestellt, wie viel Geld Sie sparen, wenn Sie nicht mehr rauchen?

Bei einer Schachtel Zigaretten pro Tag für 7,- € gibt ein Raucher 210,- € im Monat, 2.520,- € im Jahr und 25.200,- € in zehn Jahren nur für Zigaretten aus.

Wie viele Wünsche könnten Sie sich für das Geld erfüllen?

Mit dem Beenden des Rauchens sinkt auch das Risiko, an den Folgen des Tabakkonsums zu erkranken. Viele Raucher unterschätzen die negativen Auswirkungen des Rauchens.

Kein ehemaliger Raucher hat es bereut, mit dem Rauchen aufgehört zu haben.

Haben Sie Mut und machen Sie den ersten Schritt in eine rauchfreie Zukunft. Es lohnt sich!

Ihre Evelin Müller – Kursleiterin

Rauchfrei-Programm

Mit dem „Rauchfrei-Programm" können wir Ihnen helfen, den Einstieg in ein rauchfreies Leben zu erleichtern.

+ Gruppenprogramm bis zu 8 Teilnehmer
+ 7 Kurseinheiten à 90 min
+ Kursdauer: 6-7 Wochen
+ Individuelle telefonische Betreuung

Über die Analyse des persönlichen Rauchverhaltens sollen Fähigkeiten erlernt werden, Alternativen zum Rauchen zu finden. Die Motivation, rauchfrei leben zu wollen, wird auch durch das gemeinsame Anliegen aller Kursteilnehmer verstärkt.

Die Krankenkassen übernehmen zum Teil die Kursgebühren

Nichtraucher haben...

+ schönere Haut
+ weniger Pickel
+ gesündere und weißere Zähne
+ mehr Sauerstoff im Körper
+ frischen Atem, riechen besser
+ saubere Finger
+ mehr Kraft, mehr Kondition
+ ein stärkeres Immunsystem
+ mehr Freiheit
+ mehr Geld

Rauchfrei jetzt

+ 20 Minuten nach der letzten Zigarette gleichen sich Herzschlagfrequenz und Körpertemperatur der von Nichtrauchern an. Die Temperatur von Händen und Füßen steigt an, das heißt, die Durchblutung verbessert sich.
+ Schon 8 Stunden nach der letzten Zigarette hat sich das Kohlenmonoxid in den Blutbahnen verflüchtigt und Platz für Sauerstoff gemacht.
+ Schon 1 Tag nach dem Rauchstopp wird das Herzinfarktrisiko kleiner.
+ 2 Tage nach dem Rauchstopp verfeinert sich der Geruchs- und Geschmackssinn.
+ 3 Tage nach der letzten Zigarette bessert sich die Atmung merklich.
+ Bis 9 Monate nach dem Rauchstopp reinigen sich die Flimmerhärchen der Bronchien. Der Schleim darauf wird abgebaut. Der Rauchstopp führt zu einer Erholung der gesamten Energiereserven des Körpers.
+ 1 Jahr nach dem Rauchstopp ist das Risiko für Erkrankungen der Herzkrankzgefäße nur noch halb so groß.
+ 10–15 Jahre nach dem Rauchstopp sinkt das Risiko an Lungenkrebs zu erkranken annähernd auf das eines Nierauchers.

