



www.ohnekippe.de

WUSSTEN SIE SCHON, dass die Ersparnis bei einer nicht gerauchten Packung Zigaretten am Tag im Zeitraum eines Jahres ca. 1.800,- Euro beträgt – Tendenz steigend? Wichtig ist, dass Sie das Geld, das Sie nicht verrauchten, auch wirklich gesondert zur Seite legen!

TIPP: Laden Sie sich das ohnekippe-App bzw. das ohnekippe-Programm kostenlos herunter. Das Programm dokumentiert Ihnen tagesaktuell das Ersparte und motiviert Sie zudem mit weiteren Informationen.



RAUCHEN – EIN HEISSES EISEN

Oft wird das Zigarettenrauchen als schlechte Angewohnheit oder unnötiges Laster wahrgenommen. In Wahrheit handelt es sich um eine Sucht, ausgelöst durch das im Tabakrauch enthaltene Nikotin. Und Nikotinsucht ist nicht etwa ein zu vernachlässigendes Thema, sondern ein Drogenproblem, welches jährlich in Deutschland bis zu 140.000 Menschenleben kostet. Selbst stark entwöhnungsbereite Raucher/-innen schaffen nur äußerst selten den Absprung. Mick Jagger von den Rolling Stones hat einmal in einem Interview erklärt: „Rauchen, Trinken und Drogen bedeuten mir heute nichts mehr ... Einzig die Aufgabe des Rauchens empfand er als ganz große Herausforderung: „Das war wirklich hart, eine echte Qual. Daran erinnere ich mich genau, auch wenn es schon 25 Jahre her ist.“

Wegen des hohen Suchtpotentials beim Zigarettenrauchen hat die Thoraxklinik beschlossen, in der Beratung von Raucher/-innen aktiv zu werden. Denn je früher ein Rauchstopp durchgeführt wird, desto geringer das Risiko, an den Folgen des Rauchens schwer zu erkranken.



WIR MÖCHTEN Sie mit dieser Information ermutigen, über einen Rauchstopp nachzudenken. Als ersten Tipp möchten wir Sie ermuntern, ab dem kommenden Montag eine Woche lang Ihr Raucherverhalten selbst zu beobachten. Füllen Sie die Registriekarten ehrlich aus, nur Sie werden diese für sich nach einer Woche auswerten.

WICHTIG! Tragen Sie die Zigaretten ein, bevor Sie diese angezündet haben. Danach vergisst man das Aufschreiben häufig.

BITTE schauen Sie sich nach einer Woche die Dokumentation in aller Ruhe an. Vielleicht möchten Sie – jetzt wo Sie spüren, dass etliche Zigaretten eigentlich gar nicht „notwendig“ waren – eine Beratung zum Rauchstopp einholen?

Dann wenden Sie sich gerne per E-Mail oder telefonisch an uns. Wir besprechen mit Ihnen die weiteren Strategien. Ein Rauchstopp lohnt sich immer, egal wie jung oder alt man ist.



KONTAKT

Thoraxklinik
PD Dr. Michael Kreuter
Michael Ehmann
Amalienstraße 5, 69126 Heidelberg
Telefon: 06221 / 396 - 28 88
info@ohnekippe.de
www.ohnekippe.de

