

**INFORMIEREN SIE SICH  
UNVERBINDLICH & KOSTENFREI  
AM**

**17.01.2019**

**21.03.2019**

**12.09.2019**

**07.11.2019**

um 18:00 Uhr

im Schulungsraum der Praxis

## LUNGENPRAXIS MÜNCHEN

Dr. med. Matthias Feurer

Dr. med. Markus Weinmüller

- Berufsausübungsgemeinschaft -

Sendlinger-Tor-Platz 7 · 80336 München

Tel: 089 / 189 458 - 0

Fax: 089 / 189 458 - 13

www.lungenarzt.com

praxis@lungenarzt.com

# rauchfrei werden



**zertifiziertes  
Raucherentwöhnungs-  
programm 2019**

### Kurs 1:

24.01.2019 · 31.01.2019 · 07.02.2019

### Kurs 2:

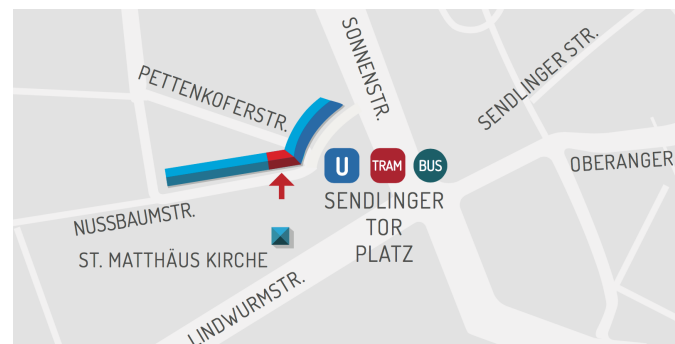
28.03.2019 · 04.04.2019 · 11.04.2019

### Kurs 3:

19.09.2019 · 26.09.2019 · 10.10.2019

### Kurs 4:

14.11.2019 · 21.11.2019 · 28.11.2019



Haltestelle Sendlinger Tor

**U** U-Bahn: U1, U2, U3, U6, U7, U8

Eingang Nussbaumstrasse gegenüber St. Matthäus Kirche

**TRAM** Trambahn: 16, 17, 18, 27, 28

**BUS** Buslinie: 62



## LUNGENPRAXIS MÜNCHEN

Dr. med. Matthias Feurer · Dr. med. Markus Weinmüller

Sehr geehrte Interessentin,  
sehr geehrter Interessent,

Sie wollen aufhören zu rauchen und haben schon den einen oder anderen Versuch gewagt?  
Oder Sie fragen sich, wie Sie überhaupt von Ihren Rauchgewohnheiten loskommen sollen.

### Wir können Sie unterstützen!

Die LUNGENPRAXIS MÜNCHEN bietet Ihnen mit einem **Gruppenprogramm** eine professionelle Ausstiegsbegleitung. An 3 Kursabenden innerhalb von 2 Wochen steht Ihnen ein Team erfahrener Psychologen und Ärzte zur Verfügung. Zum erprobten Kursprogramm gehören u.a.

- Wichtige Hilfen für den Alltag: Motivations- und Belohnungsstrategien
- Betrachtung meiner Raucherkarriere: Warum rauche ich eigentlich?
- Selbsthilfe für kritische Situationen
- Entspannungsübungen
- individuelle medizinische Beratung
- Kohlenmonoxid - Messung
- optional Akupunkturbehandlung (kostenpflichtige Zusatzleistung)

Nach Kursende finden innerhalb der folgenden Wochen zwei weitere Stabilisierungstreffen zum Austausch von Erfolgen und Erfahrungen mit der neu gewonnenen Freiheit statt.

**Sie werden ein neues  
Lebensgefühl mit  
mehr Energie, mehr  
Fitness und mehr  
Selbstbestimmung  
genießen!**

Der Preis des Kurses beträgt € 250 + € 30 Materialauslagen. Diese Kosten machen sich in Ihrer Rauchfreiheit schnell bezahlt. Für das zertifizierte Entwöhnungsprogramm übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen einen Kostenbeitrag.



Als kostenpflichtige Zusatzleistung bieten wir als weiteres Verfahren **Ohrakupunktur** an.

#### **Einzel-Coaching**

Alternativ oder ergänzend zu unserem Gruppenprogramm bieten wir im Rahmen einer Kooperation ein professionelles Einzel-Entwöhnungs-Coaching an. Gerne können wir Ihnen ein Gesprächstermin vermitteln.

**Fragen Sie uns während unserer  
Sprechstunde!**

#### Nach 20 Minuten

Puls, Blutdruck und Körpertemperatur in Händen und Füßen normalisieren sich.

#### Nach 8 Stunden

Das giftige Kohlenmonoxid im Blut verflüchtigt sich und macht dem Sauerstoff Platz.

#### Nach 24 Stunden

Das Risiko eines Herzinfarktes sinkt.

#### Nach 48 Stunden

Die durch das Rauchen belegten „Sensoren“ in der Mundhöhle und Nase beginnen sich zu erholen: Geschmacks- und Geruchssinn verbessern sich.

#### Nach 72 Stunden

Die Atmung bessert sich merklich.

#### Nach 2 Wochen bis 3 Monaten

Der Kreislauf verbessert sich. Körperliche Belastung fällt leichter. Bei Patienten mit Atemwegsproblemen verbessert sich die Lungenfunktion.

#### Nach 1 bis 9 Monaten

Nachlassen des Hustens, der Verstopfung der Nasennebenhöhlen und der Kurzatmigkeit. Verringerung der Schleimproduktion in den tieferen Atemwegen. Das Infektionsrisiko der Atemwege sinkt. Energie und Belastbarkeit nehmen weiter zu.

#### Nach 1 Jahr

Das Risiko einer Erkrankung der Herzkranzgefäße ist nur noch halb so groß wie bei einem Raucher.