

## Ich habe Interesse

Bitte kontaktieren Sie mich unverbindlich zum Kursprogramm  
„Rauchfrei in 6 Wochen“

Name

Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ/Ort

Telefon/Handy

E-Mail

Alter

Anzahl gerauchter Zigaretten/Tag

Punkte Fagerström-Test

Anmerkungen

Bei Interesse können Sie nebenstehendes Formular ausfüllen und uns per Post an unten genannte Adresse zusenden.

Sie können sich gerne auch online anmelden unter:  
**[www.slk-kliniken.de/tabakentwoehnung](http://www.slk-kliniken.de/tabakentwoehnung)**

Die Kurse finden in der Fachklinik Löwenstein statt.  
Ausreichend Parkplätze stehen kostenlos zur Verfügung.

Bei Fragen zum Kurs, zu aktuell verfügbaren Terminen und zur Anmeldung kontaktieren Sie uns bitte.

## So erreichen Sie uns

### Kliniksekretariat

Klinik für Pneumologie, Intensiv- und Beatmungsmedizin  
Geißhölzle 62  
74245 Löwenstein

Telefon 07130 15-4601

Telefax 07130 15-4864

E-Mail [pneumologie.kloe@slk-kliniken.de](mailto:pneumologie.kloe@slk-kliniken.de)

Fachklinik Löwenstein  
Geißhölzle 62, 74245 Löwenstein  
Telefon 07130 15-0

Ein Standort der SLK-Kliniken Heilbronn GmbH  
**[www.slk-kliniken.de](http://www.slk-kliniken.de)**

Klinikum am Gesundbrunnen | Klinikum am Plattenwald  
Fachklinik Löwenstein | Geriatriische Rehaklinik Brackenheim

# SLK-Kliniken

Klinik für Pneumologie,  
Intensiv- und  
Beatmungsmedizin

Fachklinik Löwenstein



**Tabakentwöhnung**  
Rauchfrei in 6 Wochen

**sozial.leistungstark.kommunal**  
[www.slk-kliniken.de](http://www.slk-kliniken.de)

## Rauchen Sie?

Haben Sie sich schon einmal überlegt, das Rauchen aufzugeben? Oder gar schon einmal einen Rauchstoppversuch unternommen?

### Es lohnt sich, dauerhaft das Rauchen zu beenden!

Rauchen verursacht schwere Folgeerkrankungen wie z.B. Herzinfarkte, Schlaganfälle, chronische Lungenerkrankungen und Krebs. Und es ist auch noch teuer! Rauchen macht psychisch und körperlich abhängig. Daher schaffen es die meisten Menschen nicht ohne professionelle Unterstützung, das Rauchen dauerhaft zu beenden. Dabei macht sich ein Rauchstopp schon nach kurzer Zeit positiv bemerkbar. Er macht frei und unabhängig, die gesundheitlichen Vorteile sind spür- und messbar. Darüber hinaus freut sich auch der Geldbeutel.

Wir möchten Sie bei Ihrem Vorhaben mit dem Programm „Rauchfrei in 6 Wochen“ professionell unterstützen. Es orientiert sich an den aktuellen medizinisch-wissenschaftlichen Leitlinien und begleitet Sie im Rahmen von sechs wöchentlichen Abendterminen in der Gruppe. Dabei wird der Rauchstopp individuell vorbereitet und erarbeitet, wie Rückfälle verhindert werden können. Bei Bedarf kommen Medikamente zur Behandlung der Entzugserscheinungen zum Einsatz, meist Nikotinersatzprodukte.

Kontaktieren Sie uns gerne unverbindlich für Fragen zum Kurs! Wir freuen uns auf Sie.

## Hintergrund des Programms

Dieses Programm zur Tabakentwöhnung wurde an der Universität Tübingen entwickelt und über viele Jahre durch Studien erfolgreich wissenschaftlich in der Anwendung begleitet. Es beinhaltet eine Motivationsanalyse, den individuellen Motivationsaufbau sowie verhaltenstherapeutische Unterstützung in der Gruppe bei der Erarbeitung von Alternativen zum bisherigen Rauchverhalten. Der Fagerströmtest in diesem Flyer gibt Ihnen einen Anhaltspunkt über Vorliegen und Schweregrad einer Tabakabhängigkeit.

## Ablauf

- 6 Termine (2 x 120 Minuten, 4 x 90 Minuten)
- 8 bis 12 Teilnehmer/innen je Gruppe
- Rauchstopp an einem individuellen Tag zwischen dem zweiten und dritten Kurstermin

## Kursgebühren

- 200,00 € pro Person inkl. Materialien
- Auf Antrag wird die Kursgebühr von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen oder teilweise bezuschusst. Fragen Sie hierzu vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenversicherung nach einer Kostenübernahme.
- Bei Bedarf sind wir Ihnen bei der Begründung für eine Kostenübernahme behilflich. Sprechen Sie uns hierfür gezielt an.

## Ihre Ansprechpartner in der Fachklinik Löwenstein



### Dr. med. Axel Kempa

Direktor der Klinik für Pneumologie, Intensiv- und Beatmungsmedizin



### Malgorzata Drozd-Werel

Funktionsoberärztin  
Fachärztin für Innere Medizin und Pneumologie



### Dr. med. Martin Weinreuter

Facharzt für Innere Medizin



### Dipl. Psych. Soraya Haarmann

Psychoonkologin im Lungenkrebszentrum Löwenstein

## Wie abhängig bin ich?

### Der Fagerströmtest

1. Wann rauchen Sie Ihre erste Zigarette nach dem Aufwachen?

- |                         |                          |          |
|-------------------------|--------------------------|----------|
| Innerhalb von 5 Minuten | <input type="checkbox"/> | 3 Punkte |
| Nach 6 bis 30 Minuten   | <input type="checkbox"/> | 2 Punkte |
| Nach 31 bis 60 Minuten  | <input type="checkbox"/> | 1 Punkt  |
| Später als 60 Minuten   | <input type="checkbox"/> | 0 Punkte |

2. Finden Sie es manchmal schwierig, auf das Rauchen zu verzichten an Orten, wo es verboten ist zum Beispiel im Kino, im Krankenhaus, etc.?

- |      |                          |          |
|------|--------------------------|----------|
| Ja   | <input type="checkbox"/> | 1 Punkt  |
| Nein | <input type="checkbox"/> | 0 Punkte |

3. Auf welche Zigarette würden Sie am wenigsten verzichten wollen?

- |                       |                          |          |
|-----------------------|--------------------------|----------|
| Die erste am Morgen   | <input type="checkbox"/> | 1 Punkt  |
| Jede andere Zigarette | <input type="checkbox"/> | 0 Punkte |

4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie am Tag?

- |             |                          |          |
|-------------|--------------------------|----------|
| 0–10        | <input type="checkbox"/> | 0 Punkte |
| 11–20       | <input type="checkbox"/> | 1 Punkt  |
| 21–30       | <input type="checkbox"/> | 2 Punkte |
| mehr als 30 | <input type="checkbox"/> | 3 Punkte |

5. Rauchen Sie während der ersten Stunden nach dem Aufstehen mehr als während des restlichen Tages?

- |      |                          |          |
|------|--------------------------|----------|
| Ja   | <input type="checkbox"/> | 1 Punkt  |
| Nein | <input type="checkbox"/> | 0 Punkte |

6. Rauchen Sie, auch wenn Sie krank sind und den Tag im Bett verbringen müssen?

- |      |                          |          |
|------|--------------------------|----------|
| Ja   | <input type="checkbox"/> | 1 Punkt  |
| Nein | <input type="checkbox"/> | 0 Punkte |

### Summe der Punkte

0–3 Punkte = leichte Abhängigkeit | 4–6 Punkte = mittelschwere Abhängigkeit | 7–10 Punkte = schwere Abhängigkeit