

ENDLICH

rauchfrei!



Herzliche Gratulation!

Sie haben sich entschieden, mit dem Rauchen aufzuhören. Wir wissen, wie schwierig es ist, dem Verlangen nach Zigaretten zu widerstehen, denn Nikotin führt zu einer starken körperlichen und psychischen Abhängigkeit.

Gemäss wissenschaftlichen Studien fällt Ihnen der Rauchstopp viel einfacher, wenn Sie durch beratende Gespräche begleitet und allenfalls medikamentös unterstützt werden.

Wir kennen die Tricks und führen Sie professionell und mit viel Motivation zur Rauchfreiheit. Auch Sie schaffen das!

Wie wir Sie unterstützen

- + wir erfassen Ihr Rauchverhalten
- + wir liefern Ihnen Tipps und Tricks zum Ändern Ihrer Gewohnheiten
- + wir zeigen Ihnen, wie Sie mit möglichen Entzugssymptomen umgehen können
- + wir klären Sie über medikamentöse Unterstützungsmöglichkeiten auf
- + wir helfen Ihnen, Ihr Gewicht zu halten
- + wir schauen gemeinsam, wie wir einem Rückfall entgegenwirken



Sie strahlen ja richtig!

Denn nach einem Rauchstopp:



+ reduziert sich das Risiko eines Herzinfarktes



+ verringert sich das Risiko eines Hirnschlages



+ reduziert sich für Sie das Risiko, an gewissen Krebsarten zu erkranken



+ verringert sich das Risiko für Bluthochdruck



+ riechen und schmecken Sie wieder deutlich intensiver



+ Bleibt mehr Geld im Portemonnaie

Es ist erstaunlich, wie Ihre Gesundheit von einem Rauchstopp profitiert. So sind zum Beispiel der Blutdruck, der Herzschlag und die Körpertemperatur bereits nach 20 Minuten ohne Rauchen wieder normal. Aber ein Leben ohne Nikotin sieht man Ihnen auch an. Denn die Haut altert nicht so schnell und Sie sehen jünger und frischer aus. Die Haare werden kräftiger und Ihre Zähne erhalten ihre natürliche Farbe zurück. Wetten, Sie werden für den Rauchstopp mit vielen Komplimenten belohnt?

Unser Angebot

Einzelberatung (Gruppenberatungen auf Anfrage)

- + 3 Beratungen in unserer Praxis
- + 2 Telefon-Beratungen

CHF 220.-*

**Starten Sie noch heute und nehmen Sie mit uns Kontakt auf.
Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.**

*Viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten.

**Wir freuen uns, Sie auf dem Weg
in Ihre Rauchfreiheit zu begleiten.**

Gerne sind wir für Sie da.

Ihre Beraterinnen und Berater



Katrin Quinn

Pflegefachfrau,
Fachkurs Nikotinberatung
und Tabakentwöhnung BFH



Dr. med. Philipp Grob-Blum

Pneumologie FMH/
Innere Medizin FMH



Dr. med. Nina Känel

Pneumologie FMH/
Innere Medizin FMH



Lungenpraxis Spiez

Oberlandstrasse 9
3700 Spiez

Tel. 033 654 66 22

Fax 033 654 66 48

lungenpraxis-spiez@hin.ch