

## Gute Nachrichten

Nach dem Rauchstopp müssen Sie nicht lange warten, bis sich die ersten körperlichen Verbesserungen einstellen.\*

### ▶ Nach 20 Minuten

Herzschlag, Blutdruck und Körpertemperatur normalisieren sich.

### ▶ Nach 8 Stunden

Erste Sauerstoffdusche. Sie atmen leichter und die Lunge kann bald bis zu 30% mehr Sauerstoff aufnehmen.

### ▶ Nach 2 Tagen

Ein Fest der Sinne, Sie riechen und schmecken besser.

### ▶ Nach 2 bis 12 Wochen

Der Kreislauf stabilisiert sich und körperliche Energiereserven werden mobilisiert.

### ▶ Nach 2 Jahren

Die Chance gesund zu bleiben ist deutlich gestiegen.

### ▶ Nach 10 bis 15 Jahren

Das Herzinfarkt-, das Krebsrisiko und die Chancen gesund zu bleiben sind die eines Nichtraucherenden:

**Als hätten Sie nie geraucht!**

\*Gesundheitsförderung Konkret Bd. 2, hrsg. v. BZgA S. 17f

## Dipl. Päd. Christiane Meik



**Heilpraktische Psychotherapeutin  
& Suchttherapeutin**

**Zertifizierte Trainerin für das  
Rauchfrei-Programm vom IFT**

"Als ehemalige, starke Raucherin kenne ich die Problematik des Aufhörens aus eigener Erfahrung und weiß, worauf es bei einer erfolgreichen Entwöhnung ankommt. "

### Praxis Christiane Meik

Blumenau 138  
22089 Hamburg

Telefon: 040 - 4326 5481



info@meik-gesundheitspraevention.de  
www.meik-gesundheitspraevention.de

# Das Rauchfrei Programm

**Eine Chance für  
Raucher  
Wege aus der  
Abhängigkeit**

**Kostenbeteiligung der  
Krankenkassen möglich**

**Gesundheitsprävention  
Dipl. Päd. Christiane Meik**



## Erfolgreich rauchfrei

Das Rauchfrei-Programm wurde vom Institut für Verhaltensforschung (IFT) nach dem neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisstand konzipiert.

Sie können mit Hilfe dieses Kurses, Ihre Chancen rauchfrei zu werden vervielfachen.

### ► Prüfen Sie Ihren persönlichen Nutzen:

- Sie möchten Ihre Fitness und Leistungsfähigkeit steigern?
- Sie wünschen sich eine schönere Haut und einen strahlenden Teint?
- Sie lieben einen frischen Atem?
- Sie sehnen sich nach einem guten Gewissen und möchten Ihren Kindern ein Vorbild sein?
- Sie schätzen die frische Luft einer rauchfreien Wohnung?
- Sie erhoffen sich stressfreiere Zeiten? (Rauchfreie Zonen nehmen stetig zu)
- Sie versprechen sich eine Ersparnis von ca. 1.800,- Euro pro Jahr?
- Sie möchten endlich wieder frei durchatmen, Ihre Gesundheit verbessern und stabilisieren?

Wenn Sie sich jetzt angesprochen fühlen, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.



## Gruppenkurse

Sobald Sie spüren, wie befreiend und bereichernd es sein kann, zusammen mit Gleichgesinnten, endlich Nichtraucher zu werden, wird alles viel einfacher.

### ► Ihr persönlicher Gewinn steht im Vordergrund

- **Kursinhalte:** Wir analysieren gemeinsam Ihre Rauchgewohnheiten und bereiten Sie auf den Ausstieg vor. Nach dem Rauchstopp erhalten Sie weitere Hilfen, um Ihr neues Verhalten zu stabilisieren.
- **Kursziele:** Sie entscheiden sich für den Rauchstopp und genießen motiviert und selbstbewusst Ihre neue (Rauch-) Freiheit.
- **Qualitätssicherung:** Die Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen für eine Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB V werden erfüllt.
- **Kostenbeteiligung** der Krankenkassen möglich

### ► Setting

Die Gruppe von 6-12 Teilnehmerinnen und Teilnehmern findet 1 x wöchentlich an 6 Terminen zu jeweils 90 Minuten **oder** an 3 Terminen zu jeweils 180 Minuten statt (Kompaktkurs).

Kursmanual und 2 x individuelle Telefonberatung inklusive.

Kursort und Anmeldung  
Praxis: Christiane Meik  
Blumenau 138  
22089 Hamburg

## Anmeldung

Hiermit melde mich verbindlich für folgenden Kurs an: **Rauchfrei-Programm**

Beginn: \_\_\_\_\_ Ende: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

AGBs

Eine Anmeldung oder Stornierung kann nur schriftlich erfolgen. Falls es zu einer Überbuchung gekommen ist, erfolgt die Platzvergabe in der Reihenfolge des Eingangs der Kursgebühr. Bitte beachten Sie, eine nicht bezahlte Kursgebühr ist keine Stornierung. Die Seminargebühr ist in voller Höhe, mindestens 2 Wochen vor Beginn der Veranstaltung zu überweisen. Bei kurzfristiger Absage, d. h. ab 14 Tagen vor Kursbeginn, ist die volle Kursgebühr zu entrichten, sofern kein(e) Ersatzteilnehmer(in) gestellt wird. Die Kursanmeldung kann innerhalb einer Woche nach Anmeldung kostenlos schriftlich storniert werden. Ausnahme ist, wenn die Anmeldung erst 14 Tage vor Kursbeginn erfolgt ist. Die Veranstalterin behält sich vor, Kurse nicht stattfinden zu lassen, wenn nicht genügend Anmeldungen erfolgt sind. Die bereits gezahlten Kursgebühren werden dann selbstverständlich erstattet. Bei vorzeitigem Abbruch eines laufenden Kurses, besteht kein Anspruch auf die Erstattung der anteiligen Seminargebühren. Der Teilnehmerin, dem Teilnehmer ist bekannt, dass die Teilnahme an den Kursen der eigenen Verantwortlichkeit unterliegt. Bei den Kursen handelt es sich um Präventionsangebote, die keine Therapie ersetzen können. Die Teilnahme an den Gruppen erfolgt auf eigene Verantwortung.

\_\_\_\_\_ Datum

\_\_\_\_\_ Unterschrift