

Mit Spaß rauchfrei werden

Ein kostenloser Vortrag in der Lungenfachklinik Immenhausen zeigt, wie man stressfrei und ohne große Gewichtszunahme erfolgreich rauchfrei wird.

„Ich rauche gerne, will aber auch gerne aufhören“. In diesem Zwiespalt stecken ca. 60% der ca. 18 Mio. Raucherinnen und Rauchern in Deutschland. Viele haben bereits im Durchschnitt fünf bis zehn frustrierende und kräftezehrende Versuche hinter sich. Bei ihren Aufhörversuchen werden sie so unruhig, nervös, gereizt und unleidlich, dass die Familie, Freunde und Kollegen flehend darum bitten, dass derjenige doch endlich wieder eine Zigarette rauchen soll. Hinzu kommt noch, dass viele Raucher nach dem Rauchstopp massiv an Gewicht zunehmen und gar nicht glücklich darüber sind.

Was wirklich hilft

Um erfolgreich mit dem Rauchen aufzuhören sollte man sich darauf gewissenhaft vorbereiten, eine Vorstellung davon haben wie der Alltag als Nichtraucher aussehen kann und wie man als Nichtraucher fühlt und denkt. Deshalb bietet seit vielen Jahren das Universitätsklinikum Marburg mit Hilfe des Seminars „Zigaretten ade“, die Möglichkeit, mit viel Spaß und ohne Zwang erfolgreich für immer rauchfrei zu werden. Über den Zeitraum von 6 Wochen erlernen die Rauchinnen und Raucher gemeinsam unter Anleitung des Suchtexperten Ole Ohlsen das Nichtrauchen. Die Teilnehmer erkennen die Ursachen und Hintergründe ihres Rauchverhaltens und lernen Alternativen zum Rauchen zu entwickeln. Auch die Möglichkeiten der gefürchteten Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp entgegen zu wirken, werden dargestellt. Die Erfolgsaussichten sind erwiesenermaßen hoch.

„Zigaretten ade“ ist ein nachhaltiges Projekt der Lungenfachklinik Immenhausen in Kooperation mit der DOXS e.G., den Ärzten und Psychotherapeuten in der Mitte Deutschlands. Der auf die Tabakentwöhnung spezialisierte Suchtberater Ole Ohlsen stellt am Montag, 11. April um 19 Uhr in einer kostenlosen Informationsstunde das Angebot vor und beantwortet Fragen rund ums Nichtrauchen. Der Vortrag findet in der Lungenfachklinik Immenhausen, Robert-Koch-Str. 3 im Raum....statt.

Direkt im Anschluss an die Infoveranstaltung besteht die Möglichkeit, sich zur Kursteilnahme anzumelden. Die Kurstermine sind vom 18.4. bis 23.5. jeweils montags von 19 bis 21 Uhr.