



Werden auch Sie rauchfrei!

**Vielen Menschen gelingt es, das Rauchen aufzugeben.
Auch Sie können es schaffen!**

Es gibt vielfältige Hilfsangebote zur Rauchentwöhnung. Hier haben wir einige für Sie aufgelistet:

Rauchstopp-Angebote der BZgA:

Telefonberatung zur Rauchentwöhnung: 0800 8 31 31 31* (Mo—Do 10-22 Uhr, Fr-So 10-18 Uhr)

Die Gesundheitsakademie im Klinikum Starnberg bietet regelmäßig Rauchentwöhnungskurse an.
Informationen telefonisch unter 0815118-2961 oder www.gesundheitsakademie.de

Informieren Sie sich auch im Internet:

www.rauchfreiwerden.de (Institut für Raucherberatung und Tabakentwöhnung)

www.rauchfrei-info.de (Info-Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA)

Wie wichtig ist die Zigarette für Sie? Testen Sie sich selbst:

Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie ihre erste Zigarette?

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

Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (z.B. Kirchen, Bücherei, Kino), das Rauchen zu unterlassen?

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

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

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

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

- | | | | | | |
|-----------|--------------------------|----------|-------------|--------------------------|----------|
| Bis 10 | <input type="checkbox"/> | 0 Punkte | 21 bis 30 | <input type="checkbox"/> | 2 Punkte |
| 11 bis 20 | <input type="checkbox"/> | 1 Punkt | 31 und mehr | <input type="checkbox"/> | 3 Punkte |

Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Aufstehen mehr als am Rest des Tages?

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

Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

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

Auswertung:

<u>Gesamtpunktzahl</u>	<u>Tabakabhängigkeit</u>	<u>Gesamtpunktzahl</u>	<u>Tabakabhängigkeit</u>
0 bis 2 Punkte	gering	6 bis 7 Punkte	stark
3 bis 5 Punkte	mittel	8 bis 10 Punkte	sehr stark

*kostenfreie Servicenummer

Dr. med. Klaus Meinhardt Facharzt für Allgemeinmedizin - Sportmedizin, Notfallmedizin

Dr. med. Marc Hünten Facharzt für Innere Medizin - Sport- u. Ernährungsmed. DAEM/DGEM, Stoffwechselformer, Männergesundheit emi

Dr. med. Katrin Angermair Fachärztin für Allgemeinmedizin Fr. Röhrdanz Fachärztin für Allgemeinmedizin