

**Fast die Hälfte
der Raucher
möchte auf-
hören**

**Und das ist verständlich,
denn:**

- **Rauchen gehört weltweit zu den größten Gesundheitsrisiken**
- **allein in Deutschland sterben jährlich weit über 100.000 Menschen an tabakbedingten Erkrankungen**
- **auch Passivrauchen ist eine ernste Gesundheitsgefahr**

*Rauchfrei-
ich bin dabei!*

Unsere Ziele

- **Gesundheitliche Unterstützung für Nichtraucher durch mehr Schutz vor Passivrauchen**
- **mehr Gesundheitsförderung für Raucher durch Angebote zur Rauchfrei-Beratung und Entwöhnung**

Kemperhofer Rauchfrei- Kompass

**für alle, die mit dem
Rauchen Schluss
machen wollen**

Wir bieten Ihnen als Unterstützung zur Nikotinentwöhnung den Kemperhofer-Rauchfrei-Kompass an.

Dieses Programm besteht aus individuellen Einzelberatungen sowie gemeinsamen Entspannungsübungen und Bewegungskursen.

Aus diesem vielseitigen Angebot können Sie sich Ihren persönlichen Plan frei zusammenstellen, solange Sie an dem Programm teilnehmen wollen.

Jeden Donnerstag von 18 bis 19 Uhr sind dazu sowohl Patienten und Beschäftigte als auch Besucher zu einem Beratungsgespräch im Gemeinschaftsklinikum Kemperhof Koblenz herzlich willkommen. Der Raum für das offene Treffen kann an der Information erfragt werden.



**Deutsches Netz
Rauchfreier
Krankenhäuser &
Gesundheitseinrichtungen**

**Rauchfrei
lohnt sich
immer**

**Alles wird besser,
denn nach:**

- **20 Minuten** regulieren sich Puls und Blutdruck; Hände und Füße sind besser durchblutet.
- **8 Stunden** verbessert sich die Sauerstoffversorgung insgesamt.
- **1-2 Tagen** sinkt das Herzinfarktisiko, der Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich.
- **2 Wochen** stabilisiert sich der Kreislauf und die Lungenfunktion verbessert sich.
- **1 Monat** geht die Kurzatmigkeit zurück und das Immunsystem ist gestärkt.

Also: Greifen Sie besser zum Hörer als zur Zigarette!

**So erreichen
Sie uns:**

Gemeinschaftsklinikum
Koblenz-Mayen
Kemperhof Koblenz
Koblenzer Straße 115-155
56073 Koblenz
www.gemeinschaftsklinikum.de



Ramona Mika-Lorenz
Betriebliche Gesundheitsförderung
Tel.: 02 61/4 99 - 20 28
E-Mail: ramona.mika-lorenz@gemeinschaftsklinikum.de

GEMEINSCHAFTS
KLINIKUM
KOBLENZ-MAYEN

KEMPERHOF KOBLENZ

Rauchfrei – ich bin dabei



Informationen für Patienten, Beschäftigte und Interessierte