



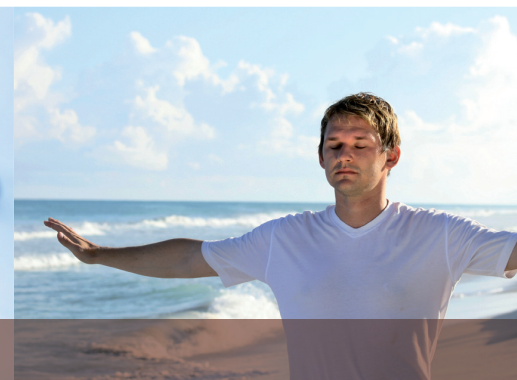
medicum Hamburg  
 Beim Strohhause 2 • 20097 Hamburg  
 Tel. 040 80 79 79-0 • Fax 040 80 79 79-300  
 info@medicum-hamburg.de  
 www.medicum-hamburg.de

## Meine letzte Zigarette

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg zum  
 erfolgreichen Nichtraucher.

Bitte beachten Sie unsere erweiterten Öffnungszeiten:  
 Mo - Fr von 07.00 - 13.00 und 14.00 - 19.00 Uhr  
 Parkplätze befinden sich im **real,-**Parkhaus  
 Buslinien: 154, 160, 161, Schnellbus 31  
 U- und S-Bahnlinien: **U3 U2 S21 S2 S31 S1 S11**





Hand in Hand mit Ihrem medicum Hamburg

## Meine letzte Zigarette mit dem medicum Hamburg

Liebe Patientinnen und Patienten,

es gibt zahlreiche Wege, die zum Nichtrauchen führen. Suchen Sie sich den passenden aus. Nicht jede Maßnahme führt bei jedem Menschen zum Erfolg. Durch die Beratung unserer Ärzte und einer Kombination von mehreren Angeboten ist die Chance auf Erfolg größer.

Zu Beginn müssen Sie sich zwei wichtige Fragen stellen. Zum einen: Ist der jetztige Zeitpunkt der Richtige, und haben Sie den Kopf frei für Veränderungen in Ihrem Leben? Und zum anderen: Hat Ihnen Ihr Arzt / Partner(in) vorgeschrieben, dass Sie aufhören sollen oder wollen Sie es selber?

Wenn Sie entschlossen sind, dass Sie nicht mehr rauchen wollen, haben wir den richtigen Kurs für Sie!

**Informationen:** Der Kurs „Meine letzte Zigarette“ richtet sich nach den Vorgaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) und dem Deutschen Krebsforschungszentrum.

### eine rauchfreie Zukunft durch:

- kompetente ärztliche Betreuung
- Tipps zur Eigenmotivation
- ausführliche Beratung zu Nikotinersatzmitteln
- Beratung in Krisensituationen
- bedarfsorientierte Termine

## Keine Sorge

Wir bieten Ihnen ein kompetentes Programm für Ihr Vorhaben, weil uns Ihr Erfolg am Herzen liegt.

Neben einem Verhaltenstraining mit viel Austausch gleichgesinnter Personen erhalten Sie beratende Unterstützung hier in der Praxis durch Ihren Arzt. Anregungen für Entspannung, Sport und Ernährung helfen Ihnen unerwünschte Nebenwirkungen - wie die oft befürchtete Gewichtszunahme - weitgehend zu vermeiden.

### Unsere bedarfsorientierten Termine

- 1. bis 2. Woche: 2 x 60 min
- 3. bis 10. Woche: 1 x 90 min

**Kosten des Kurses:** Der Kurs kostet 160,- €.

Die Erstattung von Teilkosten durch Ihre Krankenkasse ist jedoch möglich. Sie machen mit der finanziellen Ersparnis Ihres Nichtrauchens ein Plus in Ihrer persönlichen Haushaltskasse - neben den gesundheitlichen Vorteilen.