

Nach 20 Minuten:

Herzschlagfrequenz und Körpertemperatur gleichen sich den Werten eines Nichtraucherers an

Nach 8 Stunden:

Kohlenmonoxid im Blut ist vollständig durch Sauerstoff ersetzt

Nach 1 Tag:

Das Herzinfarkttrisiko nimmt ab

Nach 2 Tagen:

Geruchs- und Geschmackssinn sind spürbar besser

Nach 3 Monaten:

Blutzirkulation verbessert sich, Lungenfunktion kann um etwa 30 Prozent ansteigen

Nach 9 Monaten:

Raucherhusten hört auf

Nach 12 Monaten:

Einstufung als Nichtraucher

Nach 2 Jahren:

Risiko für Herzinfarkt und Lungenkrebs geht deutlich zurück

Nach 5 Jahren:

Das Magenkrebsrisiko halbiert sich im Vergleich zum Raucher

Nach 10 Jahren:

Das Risiko für Lungenkrebs entspricht dem von Nichtrauchern

Nach 15 Jahren:

Das Herzinfarkttrisiko entspricht dem eines lebenslangen Nichtrauchers

Quelle: Deutsches Krebszentrum

Sie wünschen weitere Informationen,
Beratung oder Unterstützung?

Raucherberatung

im Katharinen-Hospital

Tel. 02303/100-2150

Montags bis freitags 8 bis 15 Uhr

Die Raucherberatung bietet an:

Beratungsgespräche nach Termin

Nikotinersatztherapie

Akupunktur

Broschüren

Gruppenschulungen zur Raucherentwöhnung

(Termine werden bekannt gegeben)



Katharinen-
Hospital Unna

Obere Husemannstraße 2
59423 Unna

Tel.: 02303/1000
Fax: 02303/100-2700

Email: Info@katharinen-hospital
Internet: www.katharinen-hospital.de



Deutsches Netz
Rauchfreier
Krankenhäuser



Katharinen-
Hospital Unna

Rauchfreies Krankenhaus



Raucherberatung im
Katharinen-Hospital Unna

- Es geht weiter -

Patientenbroschüre

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Sie haben sich für das Katharinen-Hospital Unna entschieden, damit wir uns medizinisch und pflegerisch, christlich und sozial um ihre Gesundheit kümmern.

Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen.

Ihr Wohl liegt uns am Herzen.

Unser Krankenhaus gehört zu einem Netzwerk von gesundheitsfördernden Krankenhäusern, die sich verpflichtet haben, Ihnen noch mehr als die übliche Behandlung zukommen zu lassen.

Wir sind seit dem Jahr 2006 „Rauchfreies Krankenhaus“ und möchten Sie in Ihrem Wunsch nach einem gesünderen Leben ohne Rauch und die schädlichen Folgen unterstützen.

Deshalb hat das Katharinen-Hospital Unna eine Raucherberatung eingerichtet. Gerne geben wir Ihnen Tipps, Ratschläge und Unterstützung bei Ihrem Wunsch, das Rauchen aufzugeben.

Sprechen Sie uns an!!



Ohne Rauch...

- ... geht's auch
 - ... haben Sie mehr Geld
 - ... haben Sie mehr Zeit
 - ... können diese Zeit neu und kreativer nutzen
 - ... sind Sie Vorbild
 - ... laufen Sie weiter
 - ... riechen Sie besser
 - ... schmecken Küsse besser
 - ... schlägt Ihr Herz langsamer
 - ... und vielleicht auch länger
 - ... steigt die Potenz
 - ... werden Sie weniger Hautfalten haben
 - ... müssen Sie seltener zum Arzt gehen
 - ... haben Sie mehr Durchblick
 - ... schnarchen Sie weniger
 - ... schlafen Sie besser
- ... und was fällt Ihnen dazu noch ein?

Wenn Sie bisher täglich 18 Zigaretten geraucht haben, und eine Schachtel 4 Euro kostet, haben Sie rauchfrei in einem Jahr knapp 1500 Euro gespart. Eine Rauch-Entwöhnung ohne schädliche Nebenwirkungen kostet nur einen Bruchteil dieser Summe. Schon im ersten Jahr haben Sie ein zusätzliches Einkommen.

Wenn Sie zum Nichtraucher geworden sind, fahren Sie mit diesem Geld in den Urlaub – und schicken uns dann bitte eine Karte.



Bei der Entscheidung...

... rauchfrei zu werden, stehen wir an Ihrer Seite.

Ihr Aufenthalt in unserem Haus könnte ein guter Anlass für Sie sein, das Rauchen aufzugeben oder wenigstens darüber nachzudenken, ob Sie dies doch bald tun möchten. Wir bieten Ihnen Hilfestellung an.

Als Nichtraucher schalten Sie erhebliche Risikofaktoren für sich selbst aus. Eine rauchfreie Umgebung und das "Rauchfreie Krankenhaus" unterstützen Ihren Wunsch nach Gesundheit.

Raucher und Nichtraucher



erhalten zum Schutz der persönlichen Gesundheit das "rauchfreie Krankenhaus".



Und wenn Sie es (noch) gar nicht sein lassen können ...

Das Rauchen ist ausschließlich in den hierfür vorgesehenen Zonen im Außenbereich erlaubt. Das Rauchen im direkten Eingangsbereich ist ausdrücklich nicht erwünscht.