



Leipzig, Dienstag, den 15.05.2025

Rauchfrei Durchatmen = Rauchstoppkurs

Eine Initiative zur **STRUKTURIERTEN TABAKENTWÖHNUNG** nach S3-Leitlinie
des Berufsverbandes der Pneumologen in Sachsen e.V.

Liebe Patienten, liebe und geschätzte Kollegen Überweiser,
ich freue mich, Ihnen mitteilen zu können, daß wir Ihnen im August 2025 einen Start-Termin für den nächsten Rauchstopp-Kurs für die nächsten beiden **Kurs-Gruppen** mit 2x10 Teilnehmern anbieten können.
Dieses gemeinsam von uns Sächsischen Pneumologen, der AOK Plus und der Technischen Universität Chemnitz / Sektion Psychologie entwickelte und seit 10 Jahren etablierte Kurs-Programm „Rauchfrei Durchatmen“ ermöglicht gemessene Einjahres-Abstinenzraten von etwa 40% (laut ATEMM-Studie).

Was erwartet Sie in unserem Tabakentwöhnungs-Kursprogramm konkret?

- 1. 3x3 Stunden Kurs-Seminare K1-K3 über 2-3 Monate = 3 x Donnerstags 16.00-19.00 Uhr,**
(DIE CA 350 EURO FÜR DAS ERSTGESPRÄCH, DIESE 3 SEMINARE VERHALTENSTHERAPIE UND TELEFONATE BEZAHLEN aktuell nur die **AOK PLUS** und die **IKK CLASSIC**). ANDERE KASSEN ÜBERNEHMEN DIE KOSTEN NOCH NICHT = TEILNAHME ALS SELBSTZAHLER
- 2. Insofern notwendig, Begleitmedikation (Vareniclin oder Nikotinersatz) über 3 Monatsrezepte über uns,** um mögliche körperliche Entzugssymptomatik während der Sucht-Entwöhnung zu beherrschen.
(DIE CA 150 EURO PRO MONAT FÜR DIESE MEDIKATION BEZAHLEN SIE IN DER APOTHEKE – ANSTATT IHRER BISHERIGEN INVESTITION IN ZIGARETTEN ODER TABAKANALOGA)
- 3. Messung Ihrer Vitalparameter Lungenfunktion, Gewicht und CO-Wert im Kursverlauf vor Beginn (T0-Termin), 4 und 12 Wochen nach dem Rauchstopp (=T1-Termin) und 1 Jahr nach dem Rauchstopp (=T2-Termin).** Die Messung des CO-Wertes (Kohlenmonoxid) ermöglicht uns, stellvertretend für viele Tabakschadstoffe, den Fortschritt der Entgiftung Ihrer Lunge sichtbar und Ihren Abstinenzserfolg überprüfbar zu machen. (Die Lungenfunktionsmessung ist weiterhin Kassenleistung über Chipkarte)
- 4. Telefonische Erinnerung an alle Kurstermine und die Wiedervorstellungen nach 3 und 12 Monaten.** Auch eine Notfalltelefon-Nr. für Problem-Klärungen bekommen Sie von uns.

Die nächsten **KURSTERMINE IM 3. QUARTAL 2025** (3 Donnerstage jeweils 16.00-19.00 Uhr):
Do 21.08.2025 (MOTIVATION!) + Do 18.09.2025 (RAUCHSTOPP!) + Do 16.10.2025 (ABSTINENZ!)

GANZ WICHTIG ist dafür, daß Sie bitte vorher (also nicht am gleichen Tag) persönlich zum **T0-ERSTGESPRÄCH** in der Praxis erscheinen und ca 1h Zeit mitbringen für folgende Formalien:

- 1. Unterschreiben der Teilnahmeerklärung für IKK-Classic-Patienten**
(bzw. für Selbstzahler-Teilnehmer anderer Kassen = Unterschreiben des Behandlungsvertrages)
- 2. Ausfüllen der Anamnese-Fragebögen (+ Check der Medikamente/Vorerkrankungen),**
- 3. Durchführung der T0-Messung (Lungenfunktion, Gewicht, Größe, CO-Wert).**
- 4. Kurzes Motivationsgespräch**

**BEI ERNSTLICHEM INTERESSE AN EINER KURSTEILNAHME VEREINBAREN
SIE BITTE EINEN TERMIN ÜBER UNSERE SEMINARTELEFON-HOTLINE:**

0341 – 308 671 43

(KEINE Vergabe von Sprechstundenterminen oder Kassenrezepten über diesen Anschluß!)

WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE HIER: **www.heindl-praxis.de**

Mit allen guten Wünschen für Ihr Rauchstoppvorhaben verbleiben wir herzlich

Ihr Praxisteam Dr. Thomas Heindl