

1,00 €



# Rauch- Entwöhnung in Berlin

Motivation und  
Anbieterverzeichnis



**Nichtraucherbund**  
Berlin-Brandenburg e.V.  
*gegründet 1981 - gemeinnützig*

Ehrenvorsitzende  
Karin Rottschky

Postanschrift: Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin

Geschäfts- und  
Beratungsstelle: Greifswalder Str. 4  
Berlin-Prenzlauer Berg  
(nahe Alexanderplatz)  
im Haus der Demokratie u. Menschenrechte  
2. Hof, 3. OG, Zi. 1306

Verkehrsverbindung: M-Tram 4, Bus 200  
ab U / S Alexanderplatz bis  
Haltestelle „Am Friedrichshain“

Bürozeiten: Dienstag 14.00 - 18.00 Uhr  
Freitag 14.00 - 18.00 Uhr

Telefon: (030) 204 45 83  
Fax: (030) 21 98 47 09  
E-Mail: info@nichtraucherbund.de  
Internet: www.nichtraucherbund.de

Spendenkonto: IBAN: DE04 1001 0010 0446 2481 07  
BIC: PBNKDEFF

Der Nichtraucherbund verfolgt ausschließlich und  
unmittelbar gemeinnützige Zwecke.

Beiträge und Spenden sind steuerlich absetzbar!



Informationen nach Angaben der Anbieter

Gestaltung: Wolfgang Behrens  
Änderungen vorbehalten

## Inhalt

<b>Fagerströmtest .....</b>	<b>4</b>
<b>Schluss mit den Glimmstängeln .....</b>	<b>5</b>
<b>So erholt sich der Körper vom Tabakkonsum .....</b>	<b>13</b>
<b>Empfehlenswerte Broschüren .....</b>	<b>14</b>
<b>Nützliche Tipps - Was Sie wissen sollten .....</b>	<b>15</b>
<b>Gruppenseminare - Raucherberatung - Selbsthilfe *) .....</b>	<b>17</b>
<b>Besondere Angebote .....</b>	<b>22</b>
<b>Individuelle Programme Akupunktur - Hypnose u. a. *) .....</b>	<b>23</b>
Individuelle Programmen beinhalten verschie- dene Komponenten wie Verhaltenstraining, Ernährungsberatung, Autogenes Training, Homöopathie, Nikotinersatztherapie, NLP, EFT **)	
<b>Hinweis:</b>	
Einige Ärzte und Heilpraktiker bieten auch Konsultationsmöglichkeiten in Fremdsprachen (Englisch, Türkisch u.a.) an.	
<b>Entwöhnungshilfen aus der Apotheke .....</b>	<b>31</b>
<b>Bibliotherapie .....</b>	<b>31</b>

\*) Die Einträge sind nach PLZ geordnet.

\*\*\*) NLP: Neuro-Linguistisches Programmieren

EFT: Emotional Freedom Technique  
(Klopftechnik zur Stimulierung von  
Akupunkturpunkten)

## Fagerströmtest

### 1. Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

Innerhalb von 5 Minuten	3 Punkte
Innerhalb von 30 Minuten	2 Punkte
Innerhalb von 60 Minuten	1 Punkt
Nach 60 Minuten	0 Punkte

### 2. Finden Sie es schwierig, an Orten, an denen das Rauchen verboten ist, das Rauchen zu unterlassen?

Ja 1 Punkt	Nein 0 Punkte
------------	---------------

### 3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

Die erste am Morgen	1 Punkt
Andere	0 Punkte

### 4. Wieviel Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

Bis 10 Zigaretten	0 Punkte
Bis 20 Zigaretten	1 Punkt
Bis 30 Zigaretten	2 Punkte
Über 30 Zigaretten	3 Punkte

### 5. Rauchen Sie in den Morgenstunden in kürzeren Abständen als während der restlichen Tageszeit?

Ja 1 Punkt	Nein 0 Punkte
------------	---------------

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

Ja 1 Punkt	Nein 0 Punkte
------------	---------------

#### Auswertung:

- 0 - 2 Punkte: keine bzw. nur geringe Nikotinabhängigkeit
- 3 - 5 Punkte: mittlere Nikotinabhängigkeit
- 6 - 7 Punkte: hohe Nikotinabhängigkeit
- 8 - 10 Punkte: sehr starke Nikotinabhängigkeit

## Schluss mit den Glimmstängeln

Raucher finden viele Ausreden: „Mein Opa qualmt auch und ist 90 Jahre alt.“ Oder: „Wenn ich aufhöre, werde ich dick.“ Oder: „Die paar Zigaretten - mir passiert schon nichts.“ Das alles beweist nur eins: Die Sucht ist stärker als der Verstand. Denn insgeheim weiß jeder Raucher, was er sich antut. Und viele wollen aufhören.

Der folgende Text zeigt Ihnen,

- ▶ welche **Phasen** Raucher auf dem Weg zum Nichtraucher durchmachen,
- ▶ welche **Methoden** der Entwöhnung für wen geeignet sind,
- ▶ wie **Abhängigkeit** entsteht,
- ▶ welche **Schäden** Raucher sich selbst und ihrer Umwelt zufügen,
- ▶ wie sich der **Körper** nach der letzten Zigarette regeneriert.



### ▶ Sechs Phasen

Die Rauchentwöhnung verläuft in sechs Phasen. So banal es klingt: Zuerst müssen sich Raucher bewusst machen, dass sie tatsächlich aufhören wollen. Denn nur mit einem festen Willen gelingt der Nikotinentzug.

## Motivation ist wichtig

Um sich zu motivieren, sollten Entwöhnungswillige bereits den Übergang in eine weitere Phase als Erfolg werten und nicht erst die rauchfreie Zeit.

- 1. Stabile Rauchphase.** In dieser Phase sind Raucher noch nicht bereit, aufzuhören. Sie bewerten die Nachteile des Rauchens noch höher als die Vorteile.
- 2. Überlegungsphase.** Raucher ziehen einen Rauchstopp innerhalb der kommenden sechs Monate (aber nicht innerhalb des nächsten Monats) in Erwägung. Zudem bewerten sie die Nachteile des Rauchens inzwischen zumindest gleich hoch wie die Vorteile.
- 3. Entschlussphase.** Jetzt denken Raucher ernsthaft über einen Rauchstopp innerhalb des nächsten Monats nach und sind von den Vorteilen des Nichtrauchens überzeugt. Allerdings befürchten sie noch, rückfällig zu werden.
- 4. Aktionsphase.** Diese Phase dauert etwa sechs Monate und kostet am meisten Kraft. Raucher werden zu Ex-Rauchern und brechen mit den alten Rauchgewohnheiten.
- 5. Erhaltungsphase.** Die Ex-Raucher behalten das Nichtrauchen mit relativ geringem Aufwand bei. Die Phase dauert etwa fünf Jahre. Die Rückfallrate in dieser Zeit liegt nur noch bei ungefähr sieben Prozent.
- 6. Nichtraucherphase.** Die Ex-Raucher sind gegen die Versuchungen des Glimmstängels gefeit und davon überzeugt, nicht mehr rückfällig zu werden.



## Pflaster, Sport und fester Wille

Dauerhaft qualmfrei bleibt nur, wer fest entschlossen ist und mehrere Maßnahmen kombiniert. Aufhörwillige sollten sich daher gut überlegen, wie sie vorgehen wollen.

**Wichtig ist:** Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie mit einer Methode scheitern! Versuchen Sie immer wieder, von der Zigarette wegzukommen.

## Vorbereitung

**Motivation.** Listen Sie alle Gründe auf, warum Sie mit dem Rauchen aufhören wollen.

Informieren Sie sich über die Nachteile des Rauchens und über die Vorteile des Verzichts.

**Selbstbeobachtung.** Protokollieren Sie Ihr Rauchverhalten. Notieren Sie, wie viele Zigaretten Sie rauchen und in welchen Situationen. Überlegen Sie sich bestimmte Ersatzhandlungen, mit denen Sie die Versuchungssituationen umgehen können. Gehen Sie zum Beispiel ins Kino statt in die Kneipe, trinken Sie Tee statt Kaffee.

**Methode.** Wollen Sie sofort aufhören oder den Konsum langsam reduzieren? Beim ersten Versuch sollten Sie die Punkt-Schluss-Methode wählen, also von heute auf morgen aufhören. Da es mit dem Willen allein bei den meisten Rauchern nicht getan ist, sollten Sie sich in Kursen oder Büchern psychologische Unterstützung holen oder auch Medikamente zuhelfe nehmen. So schaffen immerhin ein Drittel der Raucher den langfristigen Ausstieg.



## ► Methoden

**Sclusspunkt-Methode.** Setzen Sie einen bestimmten Tag fest, ab dem Sie nicht mehr rauchen. Werfen Sie alle Zigaretten weg oder verschenken Sie sie. Stellen Sie Aschenbecher aus dem Blick. Vor diesem Tag sollten Sie Ihr Rauchverhalten nicht ändern.

**Reduktionsmethode.** Wenn Sie mit der Punkt-Schluss-Methode gescheitert sind, können Sie es mit der langsamen Entwöhnung probieren. In welchen Schritten Sie auf Zigaretten verzichten, ist individuell. Zum Beispiel bei 20 Zigaretten je fünf Zigaretten weniger pro Woche.

## Unterstützende Maßnahmen

**Ernährung.** Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören und weiter essen wie bisher, werden Sie wahrscheinlich zunehmen. Denn zum Einen läuft der Stoffwechsel ohne Nikotin langsamer. Zum Anderen sind Sie vermutlich hungriger, denn Nikotin wirkt appetithemmend. Meist pendelt sich das Gewicht zwar nach einigen Monaten wieder ein. Besser ist es jedoch, wenn Sie den Entzug nutzen, um Ihre Essgewohnheiten umzustellen. Essen Sie reichlich Obst und Gemüse und wenig Fett. Trinken Sie viel Wasser.

**Sport.** Auch Bewegung hilft, das Gewicht stabil zu halten. Außerdem lenkt sie von Zigaretten und Hungergefühl ab, macht fit und verstärkt das Gefühl, etwas Gutes für den Körper zu tun.

**Belohnung.** Nutzen Sie das gesparte Geld, um sich für Ihr Durchhaltevermögen zu belohnen.

**Soziale Unterstützung.** Erzählen Sie Freunden, Bekannten und Kollegen, dass Sie aufgehört haben. Dann wird Ihnen niemand eine Zigarette anbieten. Und Sie können nicht so leicht wieder anfangen.

8 Schließen Sie zum Beispiel eine Wette ab.

**Kaugummis und Pflaster.** Medikamente mit Nikotin können die körperlichen Entzugserscheinungen verringern. Sie sind rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

**Entspannungstraining.** Sie lernen Methoden, mit denen Sie akute Entzugssymptome wie Unruhe oder Nervosität besser bewältigen können. Außerdem sollen Sie langfristig in die Lage versetzt werden, Entspannung anders als durch Rauchen zu erreichen.

**Verhaltenstherapie.** Sie lernen Mechanismen der Selbstkontrolle, um die psychische Abhängigkeit zu überwinden. In der Therapie reflektieren Sie Ihr Rauchverhalten und erkennen so Ihr persönliches Suchtprofil. Dadurch können Sie die mit dem Rauchen verknüpften Situationen und Rituale besser erkennen und leichter überwinden.

## ► Wie Abhängigkeit entsteht

**Doppelt hält - leider - besser: Raucher sind nicht nur körperlich, sondern auch psychisch abhängig. Das macht die Entwöhnung so schwierig. Schuld ist das Nikotin.**

Nikotin ist ein natürlicher Bestandteil der Tabakpflanze und hochgiftig. Schon 60 Milligramm gelten als tödlich. Pro Zigarette nimmt der Raucher etwa 0,1 bis 0,4 Milligramm in seinen Blutkreislauf auf. Das reicht, um bei Raucher-Neulingen Vergiftungserscheinungen hervorzurufen. Bei der ersten Zigarette wird den meisten Menschen übel und schwindlig, ihr Kopf schmerzt und ihr Herz rast.

## Positive Effekte

Der Körper gewöhnt sich allerdings schnell an das Gift. Vergiftungserscheinungen treten nicht mehr auf. Im Gegenteil: Das Nikotin hat dann positive Effekte wie erhöhte Konzentration, bessere Laune,

Entspannung bei Stress, weniger Hunger. Fatal ist, dass diese Wirkung unmittelbar einsetzt und im Kopf direkt mit dem Rauchen verbunden wird. Da Rauchen außerdem meist an angenehme Situationen gekoppelt ist, wie Geselligkeit, Kaffeetrinken und Pausen, findet eine Konditionierung statt. Bei bestimmten Schlüsselreizen greift der Raucher dadurch automatisch zur Zigarette.

## Entzugserscheinungen

Bei starken Rauchern klingt die positive Wirkung schon nach 20 bis 30 Minuten wieder ab, der Drang nach einer neuen Zigarette entsteht. Wird diesem Drang nicht nachgegeben, treten Entzugserscheinungen auf. Je nach Abhängigkeitsgrad dauern sie einige Tage bis Wochen. Das Verlangen nach einer Zigarette und das gesteigerte Hungergefühl können ein halbes Jahr oder länger anhalten.

## Gründe für Rückfälle

Das Scheitern eines Entwöhnungsversuchs kann viele Gründe haben: körperliche Entzugserscheinungen sind nur einer davon. Sie können durch Nikotin-Medikamente gemildert werden. Schwieriger ist es, mit der Gewohnheit zu brechen, also in Schlüsselreiz-Situationen nicht zur Zigarette zu greifen. Dazu ist ein fester Wille nötig, unterstützt durch eine eindeutige Motivation und die Hilfe anderer.

### ► Jede Zigarette schadet

**Zigarettenrauch besteht aus mehr als 4.000 chemischen Substanzen, darunter Formaldehyd, Cadmium, Blei und Nickel. Mindestens 50 Schadstoffe gelten als potenziell krebserregend. Dadurch schaden Raucher nicht nur sich selbst, sondern auch den Menschen, die ihnen nahe sind.**

## Gesundheitliche Schäden

Jede Zigarette verkürzt die Lebenserwartung eines Rauchers um durchschnittlich fünf Minuten. In Deutschland sterben pro Jahr 110.000 bis 140.000 Menschen an den Folgen ihres Tabakkonsums. Die Liste der Erkrankungen, die bei Rauchern wesentlich wahrscheinlicher sind als bei Nichtrauchern, ist lang. Sie enthält unter anderem:

- Krebserkrankungen: 40-45% aller Krebstodesfälle werden aufs Rauchen zurückgeführt, beim Lungenkarzinom sind es sogar 90-95%,
- Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre,
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- Arterienverkalkung,
- Durchblutungsstörungen, und dadurch Raucherbein, Herzinfarkt, Schlaganfall und Impotenz,
- Lungenentzündung, Bronchitis,
- Genschäden, Veränderungen im Erbgut,
- Erblindung: Starke Raucher erblinden doppelt so häufig wie Nichtraucher.

## Rauchen „Light“

Bezeichnungen wie light oder mild suggerieren, dass das Rauchen dieser Zigaretten weniger gefährlich ist. Das erleichtert einerseits den Einstieg und verhindert andererseits Aufhörversuche. Aber der Name trügt.

Lightraucher und -raucherinnen erkranken häufiger an einer Krebsart in den feinen und tieferen Lungenschichten, die besonders schlecht behandelbar ist. In der EU sind solche Bezeichnungen seit Oktober 2003 nicht zugelassen.

## Passivrauchen

Nur ein Viertel des Tabakrauchs atmet der Raucher selber ein. Der restliche Rauch, der 50 Prozent mehr giftige Stoffe als der direkt eingeatmete Rauch enthält, gelangt ungefiltert in die Luft.

Menschen, die diesen Rauch regelmäßig einatmen, also passiv rauchen, haben ein erhöhtes Risiko für Lungenkrebs und Herzinfarkt.

Bei Kindern erhöht Passivrauchen das Risiko für

- plötzlichen Kindstod,
- Atemwegserkrankungen,
- Asthma,
- Mittelohrinfektionen,
- Allergien.

### ► Regeneration beginnt schnell

Schon kurze Zeit nach der letzten Zigarette beginnt der Körper sich zu regenerieren. Es dauert zwar einige Zeit, bis alle Körperfunktionen wieder normal reagieren und sich der Stoffwechsel umgestellt hat. Doch Ex-Raucher spüren bereits nach wenigen rauchfreien Tagen gesundheitliche Veränderungen. Selbst schwere Veränderungen der Zellen können sich zurück bilden.

### Krebsrisiko sinkt

Auch wenn sich Raucher aufgrund der Entzugserscheinungen nach der letzten Zigarette oft nicht besonders gut fühlen. Der Körper beginnt relativ schnell mit der Regeneration. Allerdings kann auch eine einzige Zigarette am Tag die Prozesse wieder aufheben.

## So erholt sich Ihr Körper

- **20 Minuten** nach der letzten Zigarette gleichen sich Herzschlagfrequenz und Körpertemperatur derjenigen des Nichtraucher an.
- Schon **8 Stunden** nach der letzten Zigarette hat sich das Kohlenmonoxid in den Blutbahnen verflüchtigt und dem Sauerstoff Platz gemacht.
- Schon **einen Tag** nach dem Rauchstopp wird das Herzinfarkttrisiko kleiner.
- **Zwei Tage** nach dem Rauchstopp verfeinern sich Geruchs- und Geschmackssinn.
- **Drei Tage** nach dem Rauchstopp bessert sich die Atmung merklich.
- Nach **3 Monaten** kann sich die Lungenkapazität um bis zu 30% erhöhen.
- **Ein Jahr** nach dem Rauchstopp ist das Risiko von Erkrankungen der Herzkranzgefäße nur noch halb so groß.
- **Zwei Jahre** nach dem Rauchstopp ist das Herzinfarkttrisiko fast auf Normal abgesunken.
- **10 Jahre** nach dem Rauchstopp ist das Lungenkrebsrisiko fast gleich groß wie bei echten Nichtrauchern.
- **15 Jahren** nach dem Rauchstopp ist das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gleich groß wie bei lebenslangen Nichtrauchern.  
(Quelle: American Cancer Society)

### Helfen Sie mit!

**Durch eine Mitgliedschaft oder Spende unterstützen Sie die ehrenamtliche Arbeit des Nichtraucherbundes**

## Empfehlenswerte Broschüren

In der Broschüre „**Richtig Aufatmen**“ der Deutschen Krebshilfe e. V., Thomas-Mann- Str. 40, 53111 Bonn, werden die gebräuchlichsten Entwöhnungsmethoden und -hilfen erläutert.

Wenn Sie das Rauchen ohne therapeutische Unterstützung aufgeben möchten, finden Sie in der Broschüre „**Ja, ich werde rauchfrei**“, herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln, umfassende Informationen (Best-Nr.: 31350000).

Unter dem Motto „Rauchfrei für mein Baby“ bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln, zwei Broschüren:

„**Ich bekomme ein Baby**“ (Best-Nr: 31500000)  
(Ratgeber für rauchende Schwangere und ihre Partner) und

„**Das Baby ist da**“ (Best-Nr: 31510000)  
(Ratgeber für rauchende junge Eltern).



Die Broschüre „**Hirnverbrannt**“, herausgegeben von der Deutschen Krebshilfe, Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn, wendet sich gezielt an rauchende Jugendliche.

Rauchende Heranwachsende sind auch die Zielgruppe zweier Broschüren der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln:

„**Rauchfrei durchs Leben**“ (Best-Nr: 31601000)

„**Schluss mit Rauchen**“ (Best-Nr: 31602100)

## Nützliche Tipps

Es gibt keine Entwöhnungs-Methode mit hundertprozentiger Erfolgsgarantie. Expecten Sie keine Heilung. Rauchen ist keine Krankheit, sondern eine Sucht, die Sie mit **festem Willen** bekämpfen müssen. Folgende Tipps können helfen, den gewünschten Erfolg zu erzielen.

- **Bevor Sie aufhören:** Finden Sie Ihre ganz persönlichen Gründe für einen Rauchstopp heraus und halten Sie an Ihren Beweggründen fest.
- Legen Sie sich auf einen **bestimmten Termin** fest, an dem Sie aufhören wollen.
- **Entfernen** Sie alle Rauchutensilien. Waschen Sie die Vorhänge und Gardinen. Reinigen Sie die Polstermöbel.
- **Informieren** Sie auf jeden Fall Ihre Freunde, Bekannten und Kollegen.
- **Lernen Sie, nein zu sagen**, wenn Ihnen jemand eine Zigarette anbietet.
- Trinken Sie reichlich **Mineralwasser** und ungesüßten Tee.
- Meiden Sie **Kaffee und alkoholische Getränke**, wenn diese bisher mit Ihrem Tabakkonsum verbunden waren.
- Bewegen Sie sich so viel wie möglich! **Körperliche Aktivitäten** wirken entspannend und heben die Stimmung.

Der **Nichtraucherbund** bietet neben Information und Beratung von Nichtrauchern und Rauchern auch rauchfreie Veranstaltungen (Preisskat, Wanderungen, Tagesfahrten etc.)



- **Meiden** Sie Orte, an denen Sie sich früher mit Tabakwaren eindeckten.
- Sagen Sie **nie**, e i n e Zigarette kann ja nicht schaden. **Sie schadet doch!** Es bleibt nicht bei der einen.
- **Meiden** Sie Räume, in denen **geraucht wird**.
- Achten Sie auf Ihre **Ernährung**. Mit der Rauchentwöhnung geht eine **Stoffwechsellumstellung** einher. Greifen Sie bei auftretenden Hungergefühlen statt zu kalorienreicher Kost lieber zu **Obst und Gemüse!**
- **Essen** Sie etwaige Rauchgelüste einfach weg. Tomaten, Kartoffeln, Blumenkohl und Auberginen enthalten Spuren von Nikotin.
- Lenken Sie sich bei auftretenden **Entzugserscheinungen** ab. Diese gehen nach kurzer Zeit vorüber.
- Bei Konzentrationsstörungen hilft ein Stück **Traubenzucker**.
- **Belohnen Sie sich!** Sparen Sie das Geld, das Sie sonst für Zigaretten ausgegeben hätten, oder kaufen Sie sich dafür etwas Besonderes.
- Jeder Tag, den Sie nicht rauchen, ist eine **Wohltat** für Sie selbst und Ihre Familie. Erleben Sie jeden Tag in dem Bewusstsein, dass Sie **frei** sind und keine Zigaretten mehr brauchen.

**rauchfrei**

*das schaff'ich*

## Gruppenseminare Raucherberatung Selbsthilfe

**Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde \*)**  
Luisenstr. 13, **10117 Berlin-Mitte**  
Tel.: 450 52 92 34 - Fax: 450 52 99 34  
Int.: [www.hochschulambulanz-naturheilkunde.de](http://www.hochschulambulanz-naturheilkunde.de)  
**"Freiheit + Abenteuer - ein Leben ohne Zigarette"**  
ÖPNV: Bus 147

**Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte**  
Perleberger Str. 44, **10559 Berlin-Tiergarten**  
Tel.: 394 63 64 - Fax: 394 64 85  
eMail: [kontakt@stadtrand-berlin.de](mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de)  
**Seminar "Das Rauchfrei-Programm"**  
ÖPNV: U9, Bus M27, 123

**vista Charlottenburg**  
Wilmsdorfer Str. 50/51,  
**10627 Berlin-Charlottenburg**  
Tel.: 34 80 09 20  
EMail: [ingrid.schmitz@vistaberlin.de](mailto:ingrid.schmitz@vistaberlin.de)  
Internet: [www.vistaberlin.de](http://www.vistaberlin.de)  
**"Das Rauchfrei-Programm"**  
Kompetente Unterstützung und Begleitung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben  
ÖPNV: U-Bhf. Bismarck- oder Wilmsdorfer Str.

**Dr. phil. Isabelle Azoulay**  
Praxis für Tabakentwöhnung \*)  
Clausewitzstr. 2, **10629 Berlin-Charlottenburg**  
Tel.: 886 810 91  
Email: [info@isabelleazoulay.de](mailto:info@isabelleazoulay.de)  
Internet: [www.tabakentwoehnung-berlin.de](http://www.tabakentwoehnung-berlin.de)  
**Seminar "Das Rauchfrei Programm"**  
ÖPNV: U-Bhf. Adenauerplatz

### **Sankt Gertrauden - Krankenhaus**

Paretzer Str. 12, **10713 Berlin-Wilmersdorf**  
Tel.: 82 72 25 34 - Fax: 82 72 - 21 08  
EMail: kerstin.diefenbach@sankt-gertrauden.de  
Internet: www.Sankt-Gertrauden.de

#### **Rauchfrei in ein neues Leben -**

#### **Das Rauchfrei-Programm**

ÖPNV: Bus 101 und 249

### **Alice Lamprecht, Nichtraucher-Coach** Görlitzer Str. 34, **10997 Berlin-Kreuzberg**

Tel.: 01 76 62 04 48 50  
eMail: ecilalamprecht@googlemail.com

#### **Das Rauchfrei-Programm**

(kognitive Verhaltenstherapie) Nachbetreuung:  
Coaching in Stress- und Selbstmanagement,  
Ernährungsberatung "Rauchfrei ohne  
Gewichtszunahme"

ÖPNV: U1 bis ‚Schlesisches Tor‘ oder  
Bus 265 bis ‚Heckmannufer‘

### **Atemwegszentrum Berlin-Neukölln**

Karl-Marx-Str. 80, **12043 Berlin-Neukölln**  
Tel.: 624 37 62

eMail: info@atemwegszentrum.de  
Internet: www.praxis-gebhardt.de

#### **Seminar "Das Rauchfrei-Programm"**

ÖPNV: U-Bhf. Rathaus Neukölln, Bus 104

### **Gudrun Schultheiß, Sozialpädagogin**

Hackerstr. 10, **12163 Berlin-Steglitz**  
Tel.: 78 89 24 61 - Fax: 74 78 17 37

Internet: www.wasnunwastun.de

#### **Seminar "Das Rauchfrei-Programm"**

ÖPNV: U-Bhf. Walther-Schreiber-Platz, Bus M48

### **Jörg Olschewski \*)**

Heilpraktiker und Dipl.-Pädagoge  
Manteuffelstr. 8, **12203 Berlin-Lichterfelde**  
Tel.: 834 11 19 - Fax: 84 40 99 53  
eMail: jolei@t-online.de

Internet: www.praxis-joerg-olschewski.de

#### **Seminar "Aktiv ins rauchFreie Leben"**

(Schlusspunkt-Methode) incl. Erlernen von  
Entspannungstechniken, ggf. Ohrakupunktur und  
Biofeedback-Verfahren, Systemische  
Aufstellungen,

ferner: Rauchentwöhnung für Jugendliche  
ÖPNV: S-Bhf Botanischer Garten, Bus M85, 283

### **Volkshochschule Steglitz-Zehlendorf**

Goethestr. 9-11, **12207 Berlin-Lichterfelde**  
Tel.: 902 99 50 20

Internet: www.vhs-steglitz-zehlendorf.de

#### **Seminar "Das Rauchfrei-Programm"**

ÖPNV: Bus X11, M11, 186

### **Caritasverband für Berlin e.V.**

Integrative Suchtberatung  
Königsberger Str. 11, **12207 Berlin-Lichterfelde**  
Tel.: 666 33 90

E-Mail: sucht-koenigsberger@caritas-berlin.de

#### **Seminar "Das Rauchfrei-Programm"**

ÖPNV: S-Bhf. Lichterfelde-Ost, Bus X11, M11, 186

### **Institut für Tabakentwöhnung**

Prof. Dr. med. Wulf Pankow  
Vivantes Klinikum Neukölln  
Rudower Str. 48, **12351 Berlin-Buckow**

Tel.: 130 14 24 87 - Fax: 130 14 36 02

Internet: www.vivantes.de/praevention-und-entwoehnung/institut-fuer-tabakentwoehnung-und-raucherpraevention

#### **Tabakentwöhnung (achtwöchig)**

Therapieleiterin: Dr. Karin Vitzthum  
ÖPNV: U7 Britz-Süd, Bus 171

**Die mit \*) gekennzeichneten Anbieter  
führen Rauchentwöhnungsseminare  
auch in Betrieben durch**

### **DRK-Kliniken Berlin-Köpenick**

Dipl.-Psych. Sabine Noack-Schönian  
Salvador-Allende-Str. 2-8, **12559 Berlin-Köpenick**  
Tel.: 30 35 35 25 - Fax: 30 35 35 03  
eMail: s.noack@drk-kliniken-koepenick.de  
**Seminar "Das Rauchfrei-Programm"**  
ferner: Raucherberatung  
ÖPNV: Bus X69, 167, 269, Tram 27, 67

### **Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Weißensee**

Gartenstr. 1, **13088 Berlin-Weißensee**  
Tel.: 927 90 497 - Fax: 92 79 90 700  
Internet: www.alexianer-berlin-weissensee.de  
**Seminar "Das Rauchfrei-Programm"**  
ÖPNV: Tram M4

### **GESUNDHEIT und PRÄVENTION GmbH \*)**

Hauptstr. 13a, **13127 Berlin-Pankow**  
Tel.: 91 42 52 30 - Fax: 91 42 52 31  
Internet: www.tabakentwoehnung.com  
**Seminar "Das Rauchfrei-Programm" und  
"Rauchfrei in sechs Wochen"**  
ferner: Rauchersprechstunde  
ÖPNV: Tram 50, Bus 154

### **Glücklicher Nichtraucher**

Lutz Mehlhorn, Dipl.-Psychologe \*)  
Tiroler Str. 74, **13187 Berlin-Pankow**  
Tel.: 321 23 01 - Fax: 321 71 02  
eMail: lutz.mehlhorn@mehlhorn.de  
Internet: www.gluecklicher-nichtraucher.de  
**Ganzheitliche Raucherentwöhnung mit MET  
(Meridian-Energietechniken)**, Mikroinjektionen  
durch Mesotherapie, homöopathische Essenz  
ÖPNV: U2 Vinetastraße

### **DGNP e.V. und**

**Isabell Drescher**, Nichtrauchercoach seit 2004 \*)  
Kissingenplatz 13, **13189 Berlin-Pankow**  
Tel.: 01 76 - 24 53 66 39  
Internet: www.isabell-drescher.de  
**"Kopfsache U 90"**, das Nichtraucherseminar mit  
Schlusspunktmethode, unterstützendem  
Suggestivteil und Nachbetreuung  
Hinweis: Seminarort variabel

### **Charité - Campus Virchow-Klinikum**

Augustenburger Platz 1, **13353 Berlin-Wedding**  
Tel.: 450 56 41 43  
eMail: katrin.spanowski@charite.de  
**Entwöhnungskurs 'Rauchfrei für Mutter & Kind'**  
für Schwangere und Partner  
ÖPNV: U9 Amrumer Straße

### **Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe, Herz-Lungen-Zentrum, Haus 10**

Kladower Damm 221, **14089 Bln.-Kladow/Gatow**  
Tel.: 343 33 41 15  
Internet: www.zukunft-rauchfrei.com  
**Seminar "Zukunft rauchfrei"** incl.  
anthroposophische u. allopathische Medikation  
ÖPNV: Bus X34, 134

### **Gesundheitszentrum PrimaVita Krankenhaus Waldfriede**

Argentinische Allee 40, **14165 Berlin-Zehlendorf**  
Tel.: 81 81 03 01 - Fax: 81 81 03 07  
eMail: info@primavita-berlin.de  
Internet: www.primavita-berlin.de  
**Seminar "Das Rauchfrei-Programm"**  
ferner: Nichtraucher-Sprechstunde  
ÖPNV: U3 Krumme Lanke, Bus 118, 184, 629

**Möchten Sie mehr über die verschiedenen  
„Methoden der Raucherentwöhnung“ wissen?  
Lesen Sie unsere gleichnamige Broschüre!**

### **Zuschuss von der Krankenkasse ?**

Viele Krankenkassen bezuschussen  
verhaltensbezogene Entwöhnungsseminare.  
Bitte erkundigen Sie sich.

**HELIOS Klinikum Emil von Behring**  
**Klinik für Pneumologie - Lungenklinik Heckeshorn**  
Walterhöferstr. 11, 14165 Berlin-Zehlendorf  
Tel.: 81 02-643 60 - Fax: 81 02-427 78  
eMail: pneumologie-berlin@helios-kliniken.de  
Internet: www.helios-kliniken.de/berlin-behring

### **Seminar "Mein Nichtraucherprogramm"**

Programm zur Rauchentwöhnung in Kooperation  
mit LUNGENARZTPRAXISTEGEL

ÖPNV: S-Bhf. Zehlendorf, Bus 101, 623

Kursleitung: Hilda Pustelnik und

Dr. med. Christian Duve

## **Besondere Angebote**

**Rauchentwöhnungsseminar  
für Versicherte der AOK Nordost**

**Info-Telefon: 08 00-265 33 33**

**Internet: www.aok.de/nordost/kurse**

**Allen Carr's Easyway \*)**

Tel.: 08000-728 24 36

Internet: www.allen-carr.de

**Sechs-Stunden-Seminar: "Allen Carr's Easyway -  
Einfach Nichtraucher"**

Ort und Termin bitte erfragen

## **Überregionale telefonische Beratung**

**Raucherberatung der Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln**

Mo-Do 10 - 22 Uhr und Fr-So 10 - 18 Uhr

Tel. 018 05 / 31 31 31 (14 Cent/Min.)

**Das Rauchertelefon des Deutschen  
Krebsforschungszentrums, Heidelberg,**  
macht derzeit eine Pause.

## **Individuelle Programme Akupunktur - Hypnose - Autogenes Training u. a.**

**Dr. med. Sabine Regling**, hausärztliche Internistin  
Schliemannstr. 13, **10437 Berlin-Prenzlauer Berg**  
Tel.: 48 49 35 03 - Fax: 441 38 19

**Akupunktur**, ferner:

**Seminar "Rauchfrei in zehn Schritten"**

ÖPNV: U2 Eberswalder Straße, Tram M2

**Alexander W. Splawski**, Heilpraktiker

Bleibtreustr. 8-9, **10623 Berlin-Charlottenburg**

Tel.: 882 56 78 - Fax: 882 56 78

Internet: www.naturheilpraxis-splawski.de

**Ohrakupunktur**, homöopathische Begleitung,  
Entgiftung durch Pflanzenheilkunde

ÖPNV: S-Bhf. Savignyplatz

**Holistic Center, Kari Antonsen**, Heilpraktikerin

Fasanenstraße 3, **10623 Berlin-Charlottenburg**

Tel.: 264 08 52 - Fax: 23 00 59 17

eMail: praxis@holistic-center-berlin.de

Internet: www.holistic-center-berlin.de

**Akupunktur/Laserpunktur**, Begleitung mittels  
Homöopathie, Bachblüten, Pflanzenheilkunde -  
Fremdspr. Konsultation: Englisch, Norwegisch,  
Schwedisch, Dänisch

ÖPNV: S/U-Bhf. Zoologischer Garten

**Dr. phil. Isabelle Azoulay**,

Praxis für Tabakentwöhnung \*)

Clausewitzstr. 2, **10629 Berlin-Charlottenburg**

Tel.: 886 810 91

eMail: info@isabelleazoulay.de

Internet: www.tabakentwoehnung-berlin.de

**"Das Rauchfrei Programm"**

ÖPNV: U-Bhf. Adenauerplatz

**Renate Kalb**

Sybelstr. 67, **10629 Berlin-Charlottenburg**

Tel.: 83 21 61 71

eMail: reate.kalb@gmx.net

Internet: www.nie-wieder-rauchen-berlin.de

**"Nie-Wieder-Rauchen-Methode"**

(Kombination aus verschiedenen Therapien)

ÖPNV: S-Bhf. Charlottenburg, U-Bhf. Adenauerpl.

**Susanne Kiene**, Dipl.-Psych. und Heilpraktikerin

Sigmaringer Str. 1, **10713 Berlin-Wilmersdorf**

Tel.: 694 97 66

eMail: info@kiene-therapie.de

Internet: www.kiene-therapie.de

**Akupunktur u. Mehrkomponententherapie**

(NLP, Autogenes Training, Energiearbeit,

tiefenpsych. Somat. Fund. Psychotherapie) -

Fremdspr. Konsultation: Englisch, Französisch

ÖPNV: U 7 Blissestraße, Bus 101, 104

**Henri Eber**, praktischer Arzt

Uhlandstr. 153-154, **10719 Berlin-Wilmersdorf**

Tel.: 32 60 44 87 - Fax: 32 60 12 35

eMail: henri.eber@t-online.de

**Hypnose, NLP und Autogenes Training in Kombination**

Fremdspr. Konsultation in Französisch, Englisch

ÖPNV: U1 Hohenzollernplatz, Bus 249

**Cornelia Janitzki**

Eisenacher Str. 68, **10823 Berlin-Schöneberg**

Tel.: 781 18 34 - Fax: 78 70 84 21

eMail: arztpraxis-janitzki@gmx.de

Internet: www.cornelia-janitzki.de

**Akupunktur, Hypnose, NLP**

ÖPNV: U7 Kleistpark

**Dirk R. Magotsch**, Heilpraxen am Kleistpark

Crellestr. 27, **10827 Berlin-Schöneberg**

Tel.: 21 91 84 98

eMail: kontakt@dirkmagotsch.de

Internet: www.dirkmagotsch.de

**"Einfach loslassen und rauchfrei sein"**

(Rauchentwöhnung mit Hypnose und

energetischen Verfahren)

ÖPNV: U-Bhf. Kleiststraße

**Claudia Hille**, Heilpraktikerin

Großgörschenstr. 35, **10827 Berlin-Schöneberg**

Tel.: 47 37 46 71

Internet: www.Heilpraxis-Hille.de

**Mehrkomponententherapie** (Homöopathie, Akupunktur, Biochemie nach Dr. Schüßler, NLP, Ernährungsberatung, Phytotherapie)

ÖPNV: U7 Kleistpark, S-Bhf. Yorkstraße

**Dagmar Amtmann**, Heilpraktikerin

Nostizstr. 15, **10961 Berlin-Kreuzberg**

Tel.: 693 07 21

eMail: d.amtmann@gmx.net

Internet: www.akupunkturpraxis-berlin.com

**Akupunktur**, unterstützt durch Pflanzenheilkunde

ÖPNV: U-Bhf. Mehringdamm

**Heilpraktiker Wanitschek und Vigl**

Nostitzstr. 33, **10965 Berlin-Kreuzberg**

Tel.: 89 39 48 83

eMail: info@sebastianvigl.de

Internet: www.sebastianvigl.de

**Durchatmen. Ohne Zigarette.**

**Basisprogramm mit Ohrakupunktur**

ÖPNV: U-Bhf. Mehringdamm

Es ist nie zu spät zum Aufhören  
und es gibt hierfür  
keinen ungünstigen Zeitpunkt!

Infos über die verschiedenen  
„Methoden der Rauchentwöhnung“  
finden Sie in unserer gleichnamigen Broschüre!

*Respekt!  
Sie haben sich  
entschieden.*

*Und auf geht's  
in eine frische  
Zukunft.*



Aus dem „Kalender für die ersten 100 Tage“  
Bezugsquelle: BZgA Köln, BestellNr. 31 350003

**Hans-Ulrich Hahn**, Facharzt für Allgemeinmedizin  
**Heinz Weber**, Praktischer Arzt - Naturheilverfahren  
Kottbusser Damm 68, **10967 Berlin-Kreuzberg**  
Tel.: 69 40 92 40 - Fax: 69 40 92 42

**Ohrakupunktur**  
ÖPNV: U-Bhf. Hermannplatz

**Dr. med. Peter Guggenberger**, Facharzt für  
Allgemeinmedizin - Naturheilverfahren  
Tempelhofer Damm 145, **12099 Berlin-Tempelhof**  
Tel.: 751 60 07

**Ohr-, Elektro- u. Laserakupunktur**  
ÖPNV: U6 Alt-Tempelhof

**Alexandra Jaroni**, Heilpraktikerin  
Dirschelweg 5, **12109 Berlin-Mariendorf**  
Tel.: 703 89 05 - Fax: 74 30 81 15  
**Ohrakupunktur, Homöopathie, Gesprächsther.**  
ferner: Seminar "Verstehen Sie Ihre Sucht? Die  
biochemischen Vorgänge im Körper"  
Fremdspr. Konsultation: Englisch, Türkisch  
ÖPNV: U6 Westphalweg, Bus 277, 282

**Michael Teschers**, Heilpraktiker  
Forststr. 45, **12163 Berlin-Steglitz**  
Tel.: 792 11 83 - Fax: 79 74 87 85  
Internet: [www.chiropraxis-teschers.de](http://www.chiropraxis-teschers.de)  
**Akupunktur**, unterstützt durch Homöopathie und  
Ernährungsberatung  
Fremdspr. Konsultation: Englisch, Spanisch  
ÖPNV: U9 Schloßstraße, U3 Breitenbachplatz

**Sabine Boedewig**, praktische Ärztin  
Holbeinstr. 28, **12203 Berlin-Lichterfelde**  
Tel.: 84 41 95 67 - Fax: 84 31 45 49  
**Ohr-/Elektroakupunktur**, Diätetik, Gedanken- und  
Bewegungsübungen (chin. Medizin)  
Fremdspr. Konsultation: Spanisch, Französisch  
und Englisch  
ÖPNV: Bus X11, M1 1, M85, 283, 285, 385

**Jörg Olschewski \*)**  
Heilpraktiker und Dipl.-Pädagoge  
Manteuffelstr. 8, **12203 Berlin-Lichterfelde**  
Tel.: 834 11 19 - Fax: 84 40 99 53  
eMail: [jolei@t-online.de](mailto:jolei@t-online.de)  
Internet: [www.praxis-joerg-olschewski.de](http://www.praxis-joerg-olschewski.de)  
**Ohrakupunktur, Phytotherapie**, Bioenergetik und  
progressive Muskelentspannung, Systemische  
Aufstellungen, ferner: Rauchentwöhnung für  
Jugendliche  
ÖPNV: S-Bhf Botanischer Garten, Bus M85, 283

**REIKI-ZENTRUM, Rainer Bröse**, Heilpraktiker  
Wildmeisterdamm 278, **12353 Berlin-Buckow**  
Tel.: 605 33 10  
**Ohr-/Elektroakupunktur, Mehrkomponententher.**  
(EFT, Hypnose/NLP, Verhaltenstherapie)  
ferner: Homöopathie, chin. Kräutertherapie  
ÖPNV: U7 Johannisthaler Chaussee, Bus X11

**Tara W. Rödel**, Heilpraktikerin  
Aßmannstr. 64, **12587 Berlin-Friedrichshagen**  
Tel.: 69 54 78 43  
eMail: taraw.roedel@web.de  
**Ohrakupunktur, Homöopathie**,  
Pflanzenheilkunde, Rauchentwöhnung für  
Schwangere - Fremdspr. Konsultation: Englisch  
ÖPNV: S-Bhf. Friedrichshagen

**Sandra Wilfert**, Heilpraktikerin  
Schwarzelfenweg 17, **13088 Berlin-Weißensee**  
Tel.: 01 63-381 77 56  
eMail: wilfert.berlin@freenet.de  
Internet: www.sandrawilfert.agtcm-therapeut.de  
**Injektotherapie**, Balance Methode nach Dr. Tan  
ÖPNV: Bus 255

**Lutz Mehlhorn**, Dipl.-Psychologe  
Tiroler Str. 74, **13187 Berlin-Pankow**  
Tel.: 321 23 01 - Fax: 321 71 02  
eMail: lutz.mehlhorn@mehlhorn.de  
Internet: www.gluecklicher-nichtraucher.de  
**Ganzheitliche Einzel-Rauchentwöhnung**  
"Glücklicher Nichtraucher" mit MET  
(MeridianEnergietechniken, Mikroinjektionen  
durch Mesotherapie, homöopathische Essenz  
ÖPNV: U2 Vinetastraße

**Charité - Campus Virchow-Klinikum**  
Augustenburger Platz 1, **13353 Berlin-Wedding**  
Tel.: 450 56 41 43  
eMail: katrin.spanowski@charite.de  
**Entwöhnungsprogramm "Rauchfrei für Mutter & Kind"** für Schwangere und deren Partner  
ÖPNV: U9 Amrumer Straße  
Leitung: Dr. Edith Weiß-Gerlach, Dipl.-Psych.

**Die mit \*) gekennzeichneten Anbieter  
führen Rauchentwöhnungsseminare  
auch in Betrieben durch**

**Angela Widdelmann**, Heilpraktikerin und  
Hypnosetherapeutin \*)  
Schwedenstr. 17, **13357 Berlin-Mitte**  
Tel.: 491 60 88  
Internet: www.widdelmann.de  
**Hypnose/Hypnosetherapie, Autogenes Training**  
ÖPNV: U-Bhf. Osloer Str., Tram M13, 50, Bus 128

**Manfred L. Thuma**, Heilpraktiker  
Kopenhagener Str. 2, **13407 Berlin-Reinickendorf**  
Tel.: 495 38 06 - Fax: 495 28 59  
Internet: www.naturheilpraxis-thuma.de  
**Ohr-/Elektroakupunktur**, antihomotoxologische  
Therapie - Fremdspr. Konsultation: Spanisch  
ÖPNV: U8 Residenzstraße, Bus 22

**Ingeborg Wirkus**, Heilpraktikerin  
Schöllkrautstr. 24, **13503 Berlin-Heiligensee**  
Tel.: 25 09 75 27  
eMail: i\_wirkus@yahoo.de  
**Ohrakupunktur, Gesprächstherapie, Homöopathie**  
ÖPNV: S25 Schulzendorf

**Dr. med. Thomas Hering** u. a.,  
Gemeinschaftspraxis für Pneumologie und  
Allergologie \*)  
Schlossstr. 5, **13507 Berlin-Tegel**  
Tel.: 434 50 11 - Fax: 43 49 02 88  
Internet: www.lungenpraxis-tegel.de  
**Tabakentwöhnung in Langzeitbetreuung**  
(Verhaltens- und Nikotinersatztherapie,  
Bupropion, Vareniclin, ggf. Ohrakupunktur)  
ÖPNV: U6 Alt-Tegel

**Marion Schmerfeld-Schulz**, Heilpraktikerin  
Galenstr. 2, **13597 Berlin-Spandau**  
Tel.: 33 60 78 98 - Fax: 32 10 38 00  
**Rauchen-Stopp-Methode** (incl. Ohrakupunktur,  
Homöopathie, Meridianklopfen nach EFT,  
Bestrahlung der Suchtpunkte)  
ÖPNV: S-Bhf. Spandau, U7 Rathaus Spandau

**Dr. med. Gertrud Schäfer**, Fachärztin für  
Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren  
Reichsstr. 103, **14052 Berlin-Neu-Westend**  
Tel.: 30 10 73 02 - Fax: 30 10 73 07

**Akupunktur, Hypnose, Autogenes Training**  
ferner: Rauchentwöhnungsseminar (Schlusspunkt)  
ÖPNV: U-Bhf. Theodor-Heuss-Platz

### **Naturheilpraxis Zschunke**

im Ärztehaus Zehlendorf  
Potsdamer Chaussee 80, **14129 Berlin-Zehlendorf**  
Tel.: 802 22 12

**Akupunktur**, homöopathische Begleitung,  
Entgiftung, Ernährungsberatung  
ÖPNV: Bus 118 bis "Wasgensteig"

### **Dr. med. dent. Elisabeth von Mezynski,**

Fachärztin für Zahn-, Mund-, Kieferheilkunde  
Zinsweilerweg 7, **14163 Berlin-Zehlendorf**  
Tel.: 813 81 06 - Fax: 813 81 07  
eMail: dr.v.mezynski@gmx.de  
Internet: www.zahnangstfrei.de

### **Hypnose und Akupunktur**

ÖPNV: U3 Krumme Lanke, Bus 118, 184, 629

### **Nina Kieser**, Heilpraktikerin

Berlepschstr. 102, **14165 Berlin-Zehlendorf**  
Tel.: 802 23 48 - Fax: 80 90 33 81  
eMail: praxis@ninakieser.de  
Internet: www.ninakieser.de

### **Raucherentwöhnung mit Photonentherapie**

ÖPNV: ÖPNV: Bus 115

### **Annetta Höhn**, Heilpraktikerin

Am Hirschsprung 35, **14195 Berlin-Dahlem**  
Tel.: 84 41 84 91 - Fax: 832 66 39  
Internet: www.naturheilpraxis-dahlem.de

### **Hypnose und Mehrkomponententherapie**

(Ohrakupunktur, Homöopathie, mentales  
Training) - Fremdspr. Konsultation: Englisch

ÖPNV: Bus 110, X83, M11, U-Bhf. Dahlem-Dorf

## **Entwöhnungshilfen aus der Apotheke**

### **Nikotin-Pflaster**

in unterschiedlichen Stärken als 16-Stunden-  
Pflaster (Nicorette) oder 24-Stunden-Pflaster  
(Nicotinell, NiQuitin, nicofrenon) erhältlich

### **Nikotin-Kaugummi**

in zwei Stärken (2 mg und 4 mg) und  
unterschiedlichen Geschmacksrichtungen  
erhältlich (Nicorette, Nicotinell)

### **Nikotin-Lutschtabletten**

in unterschiedlichen Stärken (1 bis 4 mg) erhältlich  
(Nicorette, Nicotinell, NiQuitin)

### **Zyban und Champix**

Rezeptpflichtige nikotinfreie Medikamente, die  
das Rauchverlangen einschränken.  
(Nicht frei von Nebenwirkungen)

## **Bibliotherapie**

Lesen stärkt die Motivation

„**Endlich Nichtraucher!**“ und  
„**Endlich Nichtraucher für Frauen**“  
von Allen Carr, Goldmann-Verlag

„**Luft! Ganz einfach Nichtraucher**“  
von Stefan Frädriich, Knauer-Verlag

„**Nichtrauchen und trotzdem schlank!**“  
von Peter Lindinger, Fischer-Taschenbuch-  
Verlag

„... **und sie schmeckt doch!**“  
Trainingsbuch zur Rauchentwöhnung  
von Stefan Reinhart, Verlag Driediger

„**Anstiftung zum Nichtrauchen**“  
von Dr. med. Klaus Weiers-Croissant,  
Croissant-Verlag



## Der Nichtraucherbund ...

- vertritt die **Interessen der Nichtraucher und Passivraucher**.
- steht für die **Förderung des Nichtrauchens**.
- unterhält ein **Büro als Anlaufstelle** für ratsuchende Nichtraucher und entwöhnungswillige Raucher. Hier erhalten Sie Informationsmaterial und haben die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch.
- ist mit **Informationsständen** in Großbetrieben und Behörden, auf Info- und Umweltmärkten sowie Gesundheitsmessen vertreten.
- stellt **Grund-, Ober- und beruflichen Schulen** in Absprache mit den Schulleitern und den Koordinatoren für Suchtprophylaxe einen Pädagogen zur Verfügung, um Jugendlichen altersgerecht die Gefahren des aktiven und des passiven Rauchens zu vermitteln und sie darin zu bestärken, der Tabakwerbung zu widerstehen.
- bietet **rauchfreie Veranstaltungen** - Vorträge, Wanderungen, Radtouren, Besichtigungen, Tagesfahrten, Kartenspiele u.a.m. - an, die Erlebnisraum für Nichtraucher schaffen und für ein nikotinfreies Miteinander werben.
- verfolgt ausschließlich und unmittelbar **gemeinnützige Ziele**.
- ist Mitglied der **Nichtraucher-Initiative Deutschland (NID) e. V.**



**Unterstützen Sie unsere  
ehrenamtliche Tätigkeit.**

**Werden Sie Mitglied.**