

### Behandlungskosten:

Die Vergütung der im Rahmen von  
**ab heute Rauchfrei!**  
erbrachten Leistungen erfolgt nach der  
Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ).  
Die Kosten für das 12-wöchige  
Therapieprogramm betragen ca. 250,- €.

Für Versicherte privater Krankenkassen  
besteht die Möglichkeit einer  
Erstattung der Beratungsleistungen.

Eine Kostenübernahme durch die  
gesetzlichen Krankenkassen ist nicht  
möglich.

Die Kosten für Nikotinersatzpräparate  
werden von den Krankenkassen nicht  
übernommen.

### Terminvereinbarung:

**Montag - Freitag**  
09.00 bis 12.00 Uhr  
**Montag - Mittwoch**  
16.00 bis 18.00 Uhr  
**Freitag**  
14.00 bis 16.00 Uhr

**Haben Sie weitere Fragen?**  
**- sprechen Sie uns an!**



### **Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin und Naturheilverfahren Sigmaringen**

In den Burgwiesen 3  
72488 Sigmaringen  
Tel: 07571 / 1660 Fax 1661  
www.tcm-sigmaringen.de  
info@tcm-sigmaringen.de

#### **Dr. med. Michael Rupprecht**

**Facharzt für Allgemeinmedizin**  
**Naturheilverfahren / Akupunktur**  
*Traditionelle Chinesische Medizin*  
Dozent des Zentralverbandes der Ärzte für  
Naturheilverfahren und Regulationsmedizin e.V.

#### **Dr. med. Karin Rupprecht**

**Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie  
und Psychotherapie**  
**Rehabilitationswesen / Naturheilverfahren**  
*Moderne Mayr-Medizin / Applied Kinesiology*

#### Lehrtätigkeiten:

- Ärzteausbildung Akupunktur und TCM  
in Kooperation mit dem Institut für Balneologie  
des Universitätsklinikums Freiburg
- Dozententätigkeit an der  
Hochschule Albstadt-Sigmaringen

© 2017



**ab  
heute  
Rauchfrei!**



**Zentrum für Traditionelle Chinesische  
Medizin und Naturheilverfahren  
Sigmaringen**

## Sie wollen aufhören zu rauchen?

Sie wollen endlich Nichtraucher werden?

### **Starten Sie jetzt!**

Das **Zentrum für TCM und Naturheilverfahren** in Sigmaringen bietet Rauchern ein erfolgreiches Programm zur Tabakentwöhnung an.

Unser Raucherentwöhnungsprogramm basiert auf den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und vereint professionelle fachärztliche Beratung, Akupunktur und - bei Bedarf - medikamentöse Unterstützung zu Ihrem größtmöglichen Erfolg.

### **ab heute Rauchfrei!**

Vermutlich wächst in Ihnen schon seit längerer Zeit der Wunsch nach einem Leben ohne Zigarette. Vielleicht spüren Sie die Nebenwirkungen des Rauchens wie Kurzatmigkeit, verminderte körperliche Leistungsfähigkeit und eine graue Gesichtsfarbe. Vielleicht machen Sie sich Sorgen um die langfristigen Gesundheitsschäden des Rauchens insbesondere an Lunge, Herz und Gefäßen. Vielleicht wurde bei Ihnen bereits eine durch das Rauchen bedingte Erkrankung festgesellt. Vielleicht wollen Sie Ihren Kindern kein schlechtes Vorbild als Raucher sein. Vielleicht ärgern Sie sich, dass Sie es einfach nicht schaffen nicht zu rauchen. Vielleicht wollen Sie einfach nur gesünder, freier, fitter und länger leben!

### **Es ist nie zu spät mit dem Rauchen aufzuhören!**

Denn schon kurz nach der letzten Zigarette erholt sich Ihre Gesundheit:

- nach 8 Stunden normalisiert sich die Sauerstoffversorgung des Körpers
- nach 24 Stunden beginnt das Herzinfarktrisiko zu sinken
- nach 2 Tagen verbessern sich Geschmacks- und Geruchssinn
- nach einigen Wochen bessern sich Kurzatmigkeit, Raucherhusten und Leistungsfähigkeit

- nach 1 Jahr hat sich das Herzinfarktrisiko halbiert und die Infektanfälligkeit verringert
- nach 15 Jahren entspricht das Risiko für Lungenkrebs und Herzinfarkt wieder dem des Nichtrauchers
- viele ehemalige Raucher finden zurück zu Sport, Fitness und anhaltender Gesundheit

### ***Es gibt viele Gründe mit dem Rauchen aufzuhören!***

#### **ab heute Rauchfrei! - Sie können es schaffen!**

Über 80% der Raucher in Deutschland würden gerne mit dem Rauchen aufhören.

Zwei Drittel der Raucher haben deshalb bereits ein- oder mehrfach versucht von der Zigarette loszukommen. Aufgrund der körperlichen Sucht nach Nikotin und psychischer Faktoren der Abhängigkeit ist die Willenskraft alleine meist nicht ausreichend, um Nichtraucher zu werden und dauerhaft zu bleiben. Unser Tabakentwöhnungsprogramm **ab heute Rauchfrei!** unterstützt Sie über 3 Monate auf Ihrem Weg in ein Leben ohne Zigaretten. Sie sind rauchfrei ab dem ersten Tag.

#### **Ärztliche Beratung**

Vor Beginn erfolgt eine Analyse von Art und Ausmaß der Tabakabhängigkeit, der Rauchgewohnheiten und Ursachen etwaiger früherer Rückfälle.

Gemeinsam erarbeiten wir Ihr individuelles Programm mit allgemeinen Regeln, Alternativen für die rauchfreie Zeit, Verhaltensweisen für Momente der Versuchung und Methoden zur Stärkung der Motivation. Welche Sportart oder Änderung der Lebensgewohnheiten können Ihnen hilfreich sein?

Sie bestimmen den ersten Tag Ihrer Rauchfreiheit. Während der zwölf Wochen der Tabakentwöhnung finden in festgelegten Abständen fachärztliche Beratungen statt.

## Akupunktur

Ohrakupunktur hat sich zur Unterstützung der Raucherentwöhnung seit vielen Jahren sehr gut bewährt.

Die Wirkung der Akupunktur beruht auf der Dämpfung körperlicher Symptome des Entzugs sowie der Unterstützung bei seelischen Krisen während der Entwöhnung. Akupunktur kommt immer während der ersten sechs Wochen der Raucherentwöhnungsbehandlung zur Anwendung und verbessert in hohem Maße Ihre Durchhaltefähigkeit.

## Medikamentöse Unterstützung

Die Zigaretten sucht des Rauchers beruht auf dem beim Inhalieren aufgenommenen Nikotin.

Bei starker Abhängigkeit kann zu Beginn des Rauchstopps zusätzlich die vorübergehende Gabe von Nikotin in Form von Nikotinpflaster oder Kaugummi hilfreich sein. So können die Entzugsbeschwerden anfangs gemildert und über einen längeren Zeitraum gestreckt werden.

Die optimale Dosis des Nikotinersatzes und das Vorgehen bei dessen Reduktion erarbeiten wir individuell für Sie.

## Zeitplan

- Informatives Erstgespräch zu **ab heute Rauchfrei!**
- Therapieplanung einige Tage vor Rauchstopp
- 10 Termine Ohrakupunktur mit kurzer Beratung in den ersten 6 Wochen
- Beratungsgespräch nach 8 Wochen
- Abschlussgespräch nach 12 Wochen
- bei Bedarf besteht die Möglichkeit zu zusätzlicher kurzfristiger Rücksprache

***Ihr Leben als Nichtraucher  
beginnt mit Ihrer Entscheidung  
- starten Sie jetzt!***