

## Termine

Kurse finden immer ab Mitte Januar und Mitte September statt. Die genauen Daten finden Sie auf unserer Homepage.

**Nähere Informationen und Anmeldung zum Info-Abend unter [raucherentwoehnung@ukr.de](mailto:raucherentwoehnung@ukr.de)**

## Veranstaltungsort

Seminarraum Klinik und Poliklinik für Innere Medizin II  
Bauteil B3, 2. UG  
Universitätsklinikum Regensburg  
Franz-Josef-Strauß-Allee 11  
93035 Regensburg

## Teilnahmebedingungen

- Das Rauchfrei-Programm richtet sich an erwachsene Personen, die mit dem Rauchen aufhören wollen und sich dabei Unterstützung wünschen.
- Die Kosten inklusive Info-Material betragen 250 Euro. (Für Mitarbeitende des Uniklinikums ist die Teilnahme kostenlos.)
- Viele Kassen bezuschussen Präventionskurse und übernehmen bei regelmäßiger Teilnahme einen Teil der Kosten. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.



QR-Code anklicken und weitere Informationen erhalten.



Klinik und Poliklinik für Innere Medizin II

# DAS RAUCHFREI-PROGRAMM

Informationsveranstaltung zum Rauchfrei-Kurs

## Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Interessierte,

die schädlichen Einflüsse des Zigarettenrauchens auf die Gesundheit sind den meisten Rauchern gut bekannt. Trotzdem fällt es vielen schwer, dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören. Häufig gelingt ein Rauchstopp nicht, oder es kommt trotz aller Motivation nach kurzer Zeit wieder zu Rückfällen.

Alleine mit dem Rauchen aufzuhören ist eine sehr schwere Aufgabe. Wir möchten Sie deshalb dabei unterstützen und bieten Ihnen mit dem Rauchfrei-Programm ein spezielles Gruppenprogramm zur Tabakentwöhnung an.

Das Programm beginnt mit einem Informations- und Einführungsabend, an dem der Kurs vorgestellt wird; Sie haben am Ende des Abends auch die Möglichkeit, sich direkt für das Programm anzumelden. An sechs darauffolgenden wöchentlichen Abendterminen (Dauer jeweils 90 Minuten) wird dann in der Gruppe der gemeinsame Rauchstopp vorbereitet und durchgeführt; Sie erhalten hilfreiche, alltagstaugliche Tipps, wie Sie am besten in Ihr rauchfreies Leben starten und dauerhaft rauchfrei bleiben können. Zwei individuelle Telefontermine während des Kurses bieten zusätzliche Unterstützung.

Das Rauchfrei-Programm ist eine anerkannte, effektive Methode zur Raucherentwöhnung und kann auch für Sie eine gute Möglichkeit sein, das Ziel eines rauchfreien Lebens zu erreichen.

Wir würden uns sehr freuen, Sie auf diesem Weg unterstützen zu dürfen!

*Ihre*

*Prof. Lars Maier*

*Dr. Sabine Regotta*

### Kursaufbau

- Kostenloser Infoabend mit Möglichkeit zur Kursanmeldung
- 6 wöchentliche Abendtermine (Dauer ca. 90 Minuten)
- Teilnahmegebühr inklusive Kursmaterial: 250 Euro
- Kosten werden teilweise von den Krankenkassen rückerstattet

