



Foto: Klinikum Dritter Orden

Weg von alten Gewohnheiten: Mit der so genannten Schlusspunktmethode leiten die Teilnehmer eines 14-tägigen Rauchentwöhnungskurses im Klinikum Dritter Orden ihr Zigaretten freies Leben ein.

Sich von der Zigarette lossagen: Rauchentwöhnungskurs am Klinikum Dritter Orden

Dem Diktat der Zigarette entfliehen, um mehr Freiheiten zu gewinnen – dies hat so mancher Raucher zum Ziel. Wie man sich trotz Nikotinsucht aus der Abhängigkeit befreit, kann man in einem 14-tägigen Kurs zur Rauchentwöhnung im Klinikum Dritter Orden lernen. Von Psychologen des Instituts für Raucherberatung und Tabakentwöhnung (IRT) erhalten die Teilnehmer Verhaltenstipps, wie sie der Versuchung künftig widerstehen können. Ein Arzt der Klinik für Innere Medizin II gibt Infos zur medikamentösen Unterstützung. Das Aufhören erfolgt nach der so genannten Schlusspunktmethode, d.h. ein Rauchstopptag wird zu Kursbeginn gemeinsam vorbereitet. Die näheren Kursinhalte werden am 26. August und 02. September 2010, jeweils von 18:30 bis 20:00 Uhr im Rahmen einer kostenlosen Infoveranstaltung bekannt gegeben.

München, 23. August 2010 – 61 Prozent der Wähler stimmten beim Volksentscheid im Juli für einen konsequenten Nichtraucherschutz. Wer beim Besuch öffentlicher Gebäude rauchen will, muss seit August vor die Tür. Für manchen Raucher mag dies ein Anlass sein, der Zigarette endgültig zu entsagen. Unterstützung erhält er dabei im Klinikum Dritter Orden: Die Klinik für Innere Medizin II bietet in Zusammenarbeit mit dem IRT im September erneut einen 14-tägigen Kurs zur Rauchentwöhnung an. In sechs Sitzungen werden die Teilnehmer von einem speziell in der Tabakentwöhnung geschulten Arzt der Klinik für Innere Medizin II sowie einer Psychologin des IRT bei der Tabakentwöhnung begleitet. In dieser Zeit lernen sie unter anderem, wie sie das körperliche Wohlfühl, das sie bislang mit einer Zigarette zu erzeugen versuchten, auf andere Weise stimulieren können. Zusätzliche Hilfestellung erhalten die Teilnehmer in den folgenden vier Monaten in zwei stabilisierenden Sitzungen. Über den Kurs hinaus stehen in Krisenfällen die Mitarbeiter einer HELPLINE unterstützend zur Seite. „Unsere Erfahrungen zeigen, dass rund 40 Prozent der Teilnehmer auch nach vielen Jahren noch rauchfrei sind“, verspricht Patricia Davis-Wagner, Diplom-Psychologin am IRT.

Das generelle gesundheitliche Risiko des Rauchens ist zwar bekannt, wird von Rauchern jedoch zumeist verdrängt. Dass aber auch quälende Rückenschmerzen, verfrühte Hautalterung oder verminderte Fruchtbarkeit Folgeerscheinungen des Rauchens sein können, wissen viele nicht. Hier bringt das Aufhören schnelle Linderung. Wird der Körper infolge des

Aufhörens keinen weiteren Giftstoffen mehr ausgesetzt, verbessert sich das körperliche Wohlbefinden schon nach kurzer Zeit. „Diese spürbare Veränderung hilft den Kursteilnehmer beim Kampf gegen die Sucht durchzuhalten“, berichtet Dr. Michael Jakob, Leitender Oberarzt der Klinik für Innere Medizin II.

Das Seminar beginnt am 07. September 2010 und endet am 21. September 2010. Die einzelnen Sitzungen finden jeweils von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr statt.

Bereits im Vorfeld können sich Interessierte an zwei Infoabenden über die näheren Kursinhalte zur Rauchentwöhnung informieren. Termine: Donnerstag, 26. August und 02. September 2010, 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr.

Veranstaltungsort: Klinikum Dritter Orden
 Ebene 5, Raum 5.736
 Eingang über Menzinger Str. 44
 80638 München
 Haltestelle Maria-Ward-Straße, Trambahn 17

Anmeldung und weitere Infos beim Institut für Raucherberatung & Tabakentwöhnung,
Telefon: 089 / 68 99 95 12 oder E-Mail: info@irt-rauchfreiwerden.de

Das Klinikum Dritter Orden ist ein akademisches Lehrkrankenhaus der Ludwig-Maximilians-Universität München mit über 574 Betten und 18 teilstationären Plätzen.

Es bietet in neun Hauptabteilungen und belegärztlichen Abteilungen aus fünf Fachrichtungen, im Ambulanten OP-Zentrum (AOZ) sowie in enger Kooperation mit den niedergelassenen Kollegen des auf dem Klinikgelände gelegenen Diagnose- und Therapiezentrum (DTZ) und dem Kuratorium für Dialyse- und Nierentransplantation e.V. alle wesentlichen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten an.

Expertise von überregionaler Bedeutung besteht bei der Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen, in den von der Deutschen Krebsgesellschaft zertifizierten Zentren zur Behandlung von Brust- und Darmkrebs, bei der Behandlung sämtlicher kardialer Erkrankungen in Kooperation mit dem Herzkatheterlabor Nymphenburg, im Perinatalzentrum, in der Neonatologie und in der Neugeborenenchirurgie bei angeborenen Fehlbildungen. Die Therapie von Säuglingen und Kleinkindern mit besonderem Behandlungs- und Förderbedarf erfolgt nach der stationären Entlassung im Sozialpädiatrischen Zentrum (SPZ) auf dem Klinikgelände.

Jugendliche mit Essstörungen werden im Therapie-Centrum für Essstörungen (TCE) betreut.

Die mehr als 1.500 Mitarbeiter des Hauses gewährleisten eine umfassende medizinische und pflegerische Versorgung. Unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse des Patienten wird aufgrund der kirchlichen Trägerschaft des Hauses hierbei im Sinne christlicher Nächstenliebe besonderer Wert auf die persönliche Zuwendung gelegt.

Rechtsträgerin des Klinikums ist die Schwesternschaft der Krankenfürsorge des Dritten Ordens München, K.d.ö.R.

Eine Information vom

Klinikum Dritter Orden
Menzinger Str. 44
80638 München
www.dritter-orden.de

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Petra Bönnemann
Telefon: 089 / 1795 1712
Telefax: 089 / 1795 1773
E-Mail: petra.boennemann@dritter-orden.de