

0,50 €



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

Fagerströmtest	4
Schluss mit den Glimmstängeln	5
So erholt sich der Körper vom Tabakkonsum	11
Nützliche Tipps - Was Sie wissen sollten	12
Gruppenseminare - Raucherberatung - Selbsthilfe *)	13
Individuelle Programme Akupunktur - Hypnose u. a. *)	17
Die Programme beinhalten z. T. auch andere Komponenten wie Verhaltenstraining, Ernährungsberatung, Autogenes Training, Homöopathie, Nikotinersatztherapie, NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) oder EFT (Emotional Freedom Technique, Klopftech- nik zur Stimulierung von Akupunkturpunkten)	
Hinweis: Einige Ärzte und Heilpraktiker bieten auch Konsultationsmöglichkeiten in Fremdsprachen (Englisch, Türkisch u.a.) an.	
Telefonische Beratung	23
Der Nichtraucherbund	24

*) Die Einträge sind nach PLZ geordnet.



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 Raucherentwöhnung 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

Schlusspunkt-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. 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. Je 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

So erholt sich ihr Körper

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.

► 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.

Auch wenn sich Raucher aufgrund der möglichen 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.

- **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 Herzinfarktrisiko 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 Herzinfarktrisiko 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)

Nützliche Tipps

- **Bevor Sie aufhören:** Finden Sie Ihre ganz persönlichen Gründe für einen Rauchstopp und halten Sie an Ihren Beweggründen fest.
- Legen Sie sich auf einen **bestimmten Termin** fest, an dem Sie aufhören wollen.
- **Entfernen** Sie alle Rauchtensilien. Waschen Sie die Vorhänge und Gardinen. Reinigen Sie die Polstermöbel.
- **Lernen Sie, nein zu sagen**, wenn Ihnen jemand eine Zigarette anbietet. Informieren Sie Ihre Freunde, Bekannten und Kollegen.
- Trinken Sie reichlich **Mineralwasser** und ungesüßten Tee. Meiden Sie **Kaffee und alkoholische Getränke**, wenn diese bisher mit Ihrem Tabakkonsum verbunden waren.
- Achten Sie auf Ihre **Ernährung**. Mit der Rauchentwöhnung geht eine **Stoffwechselumstellung** einher. Greifen Sie bei auftretenden Hungergefühlen statt zu kalorienreicher Kost lieber zu **Obst und Gemüse!**
- Bewegen Sie sich so viel wie möglich! **Körperliche Aktivitäten** wirken entspannend und heben die Stimmung.
- **Meiden** Sie Orte, an denen Sie sich früher mit Tabakwaren eindeckten und Räume, in denen **geraucht wird**.
- Sagen Sie **nie**, e i n e Zigarette schadet nicht. **Sie schadet doch!** Es bleibt nicht bei einer.
- Lenken Sie sich bei auftretenden **Entzugserscheinungen** ab. Diese gehen bald 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.

Gruppenseminare Raucherberatung Selbsthilfe

AOK Nordost - Die Gesundheitskasse

Berlin-alle Bezirke

Tel.: 08 00-265 33 33

Internet: www.aok.de/nordost/kurse

8-wöchiger Kurs: Das Rauchfrei-Programm

Hinweis: Kostenfrei für AOK-Versicherte

Charité Seminarzentrum für Prävention und Integrative Medizin *)

Reinhardtstr. 29 D, **10117 Berlin-Mitte**

Tel.: 450 52 90 83

Internet: www.seminarzentrum-integrative-medizin.de

"Freiheit und Abenteuer - ein Leben ohne Zigarette"

Ingrid Mehringer

Praxis für heilkundliche Psychotherapie

Grolmanstr. 36, **10623 Berlin-Wilmersdorf**

Tel.: 88 00 14 21

eMail: ingrid@mehringernet

Internet: www.psychotherapie-mehringernet.com

Kurs (6-wöchig) zur Tabakentwöhnung

Mehrkomponententherapie: Kognitive

Verhaltenstherapie, Biofeedback-unterstütztes

Entspannungstraining, Hypnose, Harmreduction,

Verhaltensökonomik

vista Charlottenburg

Wilmersdorfer Str. 50/51, **10627 Berlin-Charl.burg**

Tel.: 34 80 09 20

eMail: ingrid.schmitz@vistaberlin.de

Internet: www.vistaberlin.de

"Das Rauchfrei-Programm"

Kompetente Unterstützung und Begleitung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben

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
Seminar "Das Rauchfrei Programm"

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"

Atemwegszentrum Berlin-Neukölln
Karl-Marx-Str. 80, **12043 Berlin-Neukölln**
Tel.: 627 33 77-52
eMail: info@atemwegszentrum.de
Internet: www.atemwegszentrum.de

**Seminar "Das Rauchfrei-
Programm"**



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

Caritasverband für Berlin e.V.

Integrative Suchtberatung
Königsberger Str. 11, **12207 Berlin-Lichterfelde**
Tel.: 666 33 90
eMail: sucht-koenigsberger@caritas-berlin.de
Seminar "Das Rauchfrei-Programm"

**Institut für Tabakentwöhnung und
Raucherprävention (ITR)**

Prof. Dr. med. Wulf Pankow
Vivantes Klinikum Neukölln
Rudower Str. 48, **12351 Berlin-Buckow**
Tel.: 130 14 24 87 - Fax: 130 14 36 02
eMail: karin.vitzthum@vivantes.de
Tabakentwöhnung (achtwöchig)
Kursleitung: Dr. Karin Vitzthum

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

**DGNP e.V. und
Isabell Drescher **)**

Kissingenplatz 13, **13189 Berlin-Pankow**
Tel.: 01 76 - 24 53 66 39
eMail: isabell.drescher@gmx.de
Internet: www.isabell-drescher.de
**"Kopfsache U 90", das Nichtraucherseminar mit
Schlusspunktmethode**, unterstützendem
Suggestivteil und Nachbetreuung
Hinweis: Seminare auch in anderen Bezirken

**Die mit **) gekennzeichneten Anbieter führen
Entwöhnungskurse auch in Betrieben durch**

Charité - Campus Virchow-Klinikum

Augustenburger Platz 1, **13353 Berlin-Wedding**

Tel.: 450 56 41 43

eMail: katrin.spanowski@charite.de

Internet: <http://geburtsmedizin.charite.de/schwangere/beratung/rauchentwoehnung/>

Entwöhnungskurs 'Rauchfrei für Mutter & Kind' für Schwangere und Partner

Kursleitung: Dr. Edith Weiß-Gerlach, Dipl.-Psych.

Institut für Tabakentwöhnung und Raucherberatung Havelhöhe

Dr. med. Christian Grah

Kladower Damm 221, **14089 Berlin-Kladow/Gatow**

Tel.: 34 33 34 115

eMail: lunge@zukunft-rauchfrei.com

Internet: www.zukunft-rauchfrei.com

Seminar "Zukunft rauchfrei"

incl. homöopathische u. allopathische Medikation

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

Kursleitung: Hilda Kolms und Dr. med. Michael

Engelhardt

Viele Krankenkassen bezuschussen verhaltensbezogene Entwöhnungskurse. Bitte erkundigen Sie sich.

Allen Carr's Easyway

Tel.: 0800 07 28 24 36 (kostenfrei)

Internet: www.allen-carr.de

Sechs-Stunden-Seminar: "Allen Carr's Easyway - Einfach Nichtraucher" (auch in Betrieben)

Ort und Termin bitte erfragen

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

Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde

Luisenstr. 13, **10117 Berlin-Mitte**

Tel.: 450 52 92 34

eMail: hochschulambulanz-naturheilkunde@charite.de

Internet: www.hochschulambulanz-naturheilkunde.de

Hypnotherapie und Akupunktur

Dr. med. Sabine Regling, hausärztliche Internistin

Schliemannstr. 13, **10437 Berlin-Prenzlauer Berg**

Tel.: 48 49 35 03 - Fax: 44 31 76 16

Akupunktur, ferner:

Seminar "Raucherentwöhnung in zehn Schritten"

Alexander W. Splawski, Heilpraktiker

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

Tel.: 882 56 78

Internet: www.naturheilpraxis-splawski.de

Ohrakupunktur, homöopathische Begleitung,

Entgiftung durch Pflanzenheilkunde

Ingrid Mehringer

Praxis für heilkundliche Psychotherapie

Grolmanstr. 36, **10623 Berlin-Wilmersdorf**

Tel.: 88 00 14 21

eMail: ingrid@mehringer.net

Internet: www.psychotherapie-mehringer.com

Individuelle Beratung zur Tabakentwöhnung (6-wöchig), **Mehrkomponententherapie**: Kognitive Verhaltenstherapie, Biofeedback-unterstütztes Entspannungstraining, Hypnose, Harmreduction, Verhaltensökonomik

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"

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

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

Dr. med. Michael Teut
Facharzt für Allgemeinmedizin, Homöopathie
Courbièrest. 5, **10787 Berlin-Schöneberg**
Tel.: 213 78 42
eMail: praxis@michael-teut.de
Mehrkomponententherapie: Homöopathie und
Pflanzenheilkunde, Hypnose/Hypnotherapie,
Schulungen zur Selbsthilfe

Cornelia Janitzki
Eisenacher Str. 68, **10823 Berlin-Schöneberg**
Tel.: 781 18 34
eMail: arztpraxis-janitzki@gmx.de
Internet: www.cornelia-janitzki.de
Akupunktur, Hypnose, Bioresonanz

Dagmar Amtmann, Heilpraktikerin
Nostizstr. 15, **10961 Berlin-Kreuzberg**
Tel.: 693 07 21
eMail: d.amtmann@gmx.net
Internet: www.akupunkturpraxis-berlin.com
Akupunktur, Ohrakupunktur, unterstützt durch
Pflanzenheilkunde

**Gemeinschaftspraxis am Hermannplatz
Hahn, Michels, Weber**
Kottbusser Damm 72, **10967 Berlin-Neukölln**
Tel.: 69 40 92 40 - Fax: 69 40 92 42
Ohrakupunktur

Heilpraktiker Wanitschek und Vigl
Nansenstr. 31, **12047 Berlin-Neukölln**
Tel.: 20 86 55 94
eMail: info@sebastianvigl.de
Internet: www.sebastianvigl.de
"Durchatmen. Ohne Zigarette."
Basisprogramm mit Ohrakupunktur

Dr. med. Peter Guggenberger, Facharzt für
Allgemeinmedizin - Naturheilverfahren
Tempelhofer Damm 145, **12099 Berlin-Tempelhof**
Tel.: 751 60 07
eMail: Dres.Guggenberger@web.de
Internet: www.hausarztpraxis-dr-guggenberger.de
Ohr-, Elektro- u. Laserakupunktur

Dirk R. Magotsch, Heilpraxen am Kleistpark
Wilhelmshöher Straße 20, **12161 Berlin-Friedenau**
Tel.: 21 91 84 98
eMail: kontakt@dirkmagotsch.de
Internet: www.dirkmagotsch.de
"Einfach loslassen und rauchfrei sein"
(Rauchentwöhnung mit Hypnose und
energetischen Verfahren)

**Die mit **) gekennzeichneten Anbieter führen
Entwöhnungskurse auch in Betrieben durch**

Michael Teschers, Heilpraktiker
Forststr. 45, **12163 Berlin-Steglitz**
Tel.: 792 11 83 - Fax: 79 74 87 85

Internet: www.chiropraxis-teschers.de

Akupunktur, unterstützt durch Homöopathie und
Ernährungsberatung
Fremdspr. Konsultation: Englisch, Spanisch

Sabine Merge, 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,
Englisch

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

Ohrakupunktur, Phytotherapie, Bioenergetik und
progressive Muskelentspannung, Systemische
Aufstellungen,
ferner: Rauchentwöhnung für Jugendliche

REIKI-ZENTRUM, Rainer Bröse, Heilpraktiker
Wildmeisterdamm 278, **12353 Berlin-Buckow**
Tel.: 605 33 10

eMail: rainer.broese@gmx.de

Ohr-/Elektroakupunktur, Mehrkomponententher.
(EFT, Hypnose/NLP, Verhaltenstherapie),
ferner: Homöopathie, chin. Kräutertherapie

Tara W. Rödel, Heilpraktikerin **)
Aßmannstr. 64, **12587 Berlin-Friedrichshagen**
Tel.: 0176 62 35 63 77 (nur SMS)

eMail: taraw.roedel@web.de

Internet: www.tararoedel.de

Ohrakupunktur, Homöopathie, Pflanzenheilkunde,
Rauchentwöhnung für alle und Schwangere
Fremdspr. Konsultation: Englisch

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

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**
Therapieleitg.: Dr. Edith Weiß-Gerlach, Dipl.-Psych.

Angela Widdelmann, Heilpraktikerin und
Hypnosetherapeutin **)

Schwedenstr. 17, **13357 Berlin-Mitte**
Tel.: 491 60 88

Internet: www.widdelmann.de

Hypnose/Hypnosetherapie, Autogenes Training

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

**Ausführliche Informationen über die
verschiedenen Methoden der
Rauchentwöhnung
finden Sie in unserer Broschüre
„Rauchstopp - Ja, aber wie?“**

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

Ingeborg Wirkus, Heilpraktikerin
Schöllkrautstr. 24, **13503 Berlin-Heiligensee**
Tel.: 25 09 75 27
eMail: i_wirkus@yahoo.de
Ohrakupunktur, Eigenbluttherapie, Homöopathie

LUNGENARZTPRAXISTEGEL

Dr. med. Thomas Hering, Gemeinschaftspraxis für
Pneumologie und Allergologie *)
Schloßstr. 5, **13507 Berlin-Tegel**
Tel.: 434 50 11 - Fax: 43 49 02 88
Internet: www.lungenpraxis-tegel.de
**"MEIN NICHTRAUCHERPROGRAMM" in
Langzeitbetreuung** (Verhaltens- und
Nikotinersatztherapie, Bupropion, Vareniclin,
ggf. Ohrakupunktur)

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)

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-
Methode)

Naturheilpraxis Zschunke
im Ärztehaus Zehlendorf
Potsdamer Chaussee 80, **14129 Berlin-Zehlendorf**
Tel.: 802 22 12
Akupunktur, homöopathische Begleitung,
Entgiftung, Ernährungsberatung,
umfangreiche Laboranalyse

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.zahngangstfrei.de
Hypnose und Akupunktur

*Respekt!
Sie haben sich
entschieden.*

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



Aus dem „Kalender für die ersten 100 Tage“
Bezugsquelle: Bzga, BestellNr. 31350003

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.)

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, Führungen, 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.