

Pressemitteilung

## Zu Jahresbeginn mit dem Rauchen aufhören Rauchstoppkurs beginnt am 17. Januar im Klinikum Karlsburg

Wer mit dem guten Vorsatz in das neue Jahr 2019 startet, sich das Rauchen abzugewöhnen, kann dies unter professioneller Anleitung im Klinikum Karlsburg umsetzen. Am 17. Januar 2019 treffen sich um 19.00 Uhr in der Mensa des Klinikums Karlsburg Frauen und Männer, die Nichtraucher werden möchten. Noch können sich Teilnehmer für den Kurs anmelden, der bis zum 28. Februar jeweils donnerstags um 19.00 Uhr in Karlsburg stattfindet. „In der Gruppe gelingt es leichter, Willen und Kraft aufzubringen, um die Sucht zu besiegen“, sagt die erfahrene Suchttherapeutin Cordula Hauptmann von der Volkssolidarität Anklam. Unter ihrer Anleitung finden seit über zehn Jahren im Klinikum Karlsburg die wissenschaftlich fundierten Rauchstoppkurse statt. Die Erfolgsquote ist groß. Nach einem Jahr sind 50 Prozent der Teilnehmer noch immer Nichtraucher.

Das Herz- und Diabeteszentrum Karlsburg unterstützt die Kurse als Prävention von Herz- und Kreislauferkrankungen. Rauchen schadet bekanntlich sämtlichen Gefäßen und vor allem Lunge und Herz. Mit dem Nikotinverzicht werden die Krankheitsrisiken enorm gemindert, die körperliche Fitness verbessert sich. Auch für die Psyche, die äußere Erscheinung und nicht zuletzt den Geldbeutel lohnt sich der Rauchstoppkurs.

„Wer im Alter von 45 Jahren mit dem Rauchen aufhört, kann auf eine Regeneration des Körpers und eine normale Lebenserwartung hoffen“, erklärt Therapeutin Hauptmann. Sie nimmt derzeit die Anmeldungen für den Kurs vom 17. Januar bis 28. Februar unter der Telefonnummer bei der Volkssolidarität Anklam entgegen: 03971-2905433. Die Teilnahme am Rauchstoppkurs wird von vielen Krankenkassen unterstützt.

Infos auch: [www.klinikum-karlsburg.de](http://www.klinikum-karlsburg.de)