

## **Atemzentrum Leverkusen**

Dr. med. Manfred Thönes  
Facharzt Innere Medizin  
Lungen- und Bronchialheilkunde  
Allergologie  
Verkehrs- und Umweltmedizin  
Schlafmedizin, Hypnose

MEDILev-Ärztehaus  
Am Gesundheitspark 4  
51375 Leverkusen  
Tel.: 0214/502923  
Fax.: 0214/56756  
Mail: [dr.manfred.thoenes@t-online.de](mailto:dr.manfred.thoenes@t-online.de)

## ***RaucherSelbsthilfe – Kurs***

Die meisten Raucher würden sich nur zu gerne wieder von der Zigarette befreien, wenn sie nur den Mut, den richtigen Weg und Zeitpunkt sowie Vertrauen in die eigene Kraft für eine Zukunft frei von Nikotin fänden. Dazu bieten wir strukturierte Raucherentwöhnungskurse an. Diese basieren auf wissenschaftlichen Studien der Nikotinsucht, jahrelanger persönlicher Beratungserfahrung und einer zertifizierten Ausbildung des Berufsverbandes.

Zum Rauchstopp mit dauerhaftem Erfolg steht Ihnen in einer kleinen Gruppe unser spezialisiertes Team zur Seite. Wir festigen Ihre Motivation und Kraft, zeigen Ihnen den Weg und helfen beim Ausstieg und in der Entwöhnungsphase.

Beim Rauchen entsteht eine [körperliche Nikotinsucht](#), die wir gesondert [medikamentös behandeln](#), und auf Wunsch zusätzlich durch [Ohr -Akupunktur](#) dämpfen. [Unbewusste Gefühle und Wunschvorstellungen](#) sowie [alltägliche Angewohnheiten unterhalten die Nikotinsucht](#). Mit [Verhaltenstherapie](#) und spezieller moderner [Hypnose](#) erreichen wir hier entscheidende Veränderungen.

Den sofortigen Erfolg des Rauchstopps zeigen wir Ihnen, indem wir im Verlauf der Entwöhnung die Reinigung Ihrer Atemluft von Kohlenmonoxyd und damit die Entgiftung Ihrer Sauerstoff- Versorgung demonstrieren.

Durch [Aufklärung](#), [Verhaltenstraining](#), [Selbststärkung](#), [medikamentöse Therapie](#), [Hypnose](#) sowie auf Wunsch zusätzliche [Ohr-Akupunktur](#) und zudem eine gesonderte [Hotline für Rückfragen und Beratungen täglich](#) während der Entzugsphase bieten wir eine umfassende Entwöhnungshilfe für Raucher.

Die erste unverbindliche Behandlungseinheit zur Entwicklung und Einschätzung einer ausreichenden Motivation wird mit 39,33 DM berechnet. Dann kann sich jeder Teilnehmer zum Gesamtkurs für insgesamt 535,23 DM entscheiden ( wie Kosten für etwa 1 Packung Zigaretten täglich über 4 Monate ). Dieser umfasst bis auf die zusätzliche Akupunktur und die Medikamentenkosten für Zyban und Nikotinersatz alle Leistungen der insgesamt sechs wöchentlichen Kurseinheiten.  
Anmeldung und Information über die nächsten Kurstermine am Praxisempfang.

## **Bestandteile des Raucherentwöhnungskurses Dr. Thönes:**

1. In der ersten Einheit Feststellung des Nikotin-Abhängigkeits-Grades und des Depressivitäts-Grades zur Beurteilung der Erfolgsaussichten zum Rauchstopp. Patienten mit einem ausreichenden Erfolgs-Niveau wird der Kursus empfohlen.
2. Mittels Fragebogen und dann individuell Feststellung der Rauch- gewohnheiten ( Wann? Wie viel? Beweggründe? Verhaltensziel? ) Darauf aufbauend Festlegung des persönlichen Behandlungskonzeptes.
3. Medizinische Information über die psychischen und physischen Nikotin- Wirkungen sowie über die negativen Folgen des Rauchens.
4. Erarbeitung der Selbstwirksamkeit und der individuellen Ersatzmaßnahmen der einzelnen Rauch-Situationen, der Vermeidungs-Strategien sowie eines individuellen Belohnungsmusters nach Rauchstopp; regelmäßige Bestärkung des Entschlusses.
5. Moderne selbstorganisatorische Gruppen-Hypnose nach der Strategie des Zentrums für Angewandte Hypnose Mainz zur Erkennung und Korrektur der unbewussten Gefühlsgrundlagen des Rauchens.  
Auf Wunsch zusätzlich zum Kurs vertiefende Einzelhypnose.
6. Festlegung und Verordnung der begleitenden Therapien mit Zyban und falls notwendig auf die persönliche Nikotinabhängigkeit angepasst mit diversen Nikotinersatzpräparaten.
7. Bei jeder der sechs Beratungseinheiten ( jeweilige Dauer erfahrungs- gemäß etwa 2 std. ) Erfassung des individuellen Befindens vor und nach Rauchverzicht, CO- Messung und in den Folgestunden weitere Erarbeitung von Vermeidungs- und Belohnungsstrategien.
8. Jeden Tag eigens zu bestimmten Uhrzeiten freigeschaltete hot-line mit Verbindung zu einem der Kursleiter zur telefonischen Zusatzberatung.
9. Ausnutzung der gruppendynamischen Prozesse zur Unterstützung der jeweiligen Belohnungs-Strategien; Ernährungsberatung.
10. Je nach Entzugs- Stadium und persönlichem Empfinden regelmässig individuelle Anpassung der Zyban- und Nikotinersatztherapie.
11. Zusätzlich auf besonderen Wunsch begleitende Ohr- Akupunktur ab dem ersten Entzugstag während der Entzugsphase.

Der strukturierte Kursus erfolgt in Anlehnung an das Behandlungsmodell des Berufsverbandes der Pneumologen, das nach den Erfahrungen und Fähigkeiten unseres Entwöhnung-Teams noch um einzelne Maßnahmen erweitert wurde.

Unsere Erfolgs-Quote liegt z.Z. bei 66 %.