



Gesundheitsreferent Dr. Peter

KAISER



Die **Gesunde Gemeinde** und die **AMI Kärnten GmbH** veranstalten

unter dem Motto „**Mir raucht´s – mir reicht´s**“

am Donnerstag den **23. September 2010**
um **19.00 Uhr** im Sitzungssaal d. Gemeindeamtes
eine

Informationsveranstaltung zur Raucherentwöhnung „Rauchfrei in das neue Jahr“

Was gewinnen Sie bei einem Start in ein rauchfreies Leben?

- ☺ Schon **20 Minuten** nach Ihrer letzten Zigarette sinkt der Blutdruck auf den persönlichen Normalwert.
- ☺ Nach **12 Stunden** normalisiert sich Ihr Sauerstoffgehalt im Blut und entlastet Herz und Lunge.
- ☺ Nach **2 Tagen** wird Ihr Geruchs- und Geschmackssinn besser.
- ☺ Nach **1 Woche** ist das akute Herzinfarkttrisiko schon um ein Drittel reduziert.
- ☺ Nach **2 Monaten** ist die Lungenleistung um bis zu 30 Prozent besser und die Schleimhäute der Lunge beginnen sich zu erholen.
- ☺ Nach **1 Jahr** ist das Lungenkrebsrisiko um die Hälfte gesunken und die Hirndurchblutung hat sich normalisiert.
- ☺ Nach **10 Jahren** ist das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall wie das eines Nichtraucherers.
- ☺ Nach **15 Jahren** ist Ihr Krebsrisiko nicht höher als das, eines Nichtraucherers.

Eine Hilfestellung für alle, die sich das Rauchen abgewöhnen wollen! Die Teilnehmer werden langsam und schrittweise vom Rauchen weg zur Rauchfreiheit geführt. Apropos, ein Rückfall ist absolut kein Grund es nicht noch einmal zu versuchen. Vielleicht gelingt es beim nächsten Mal.

Setzen Sie Ihre guten Vorsätze in die Tat um.

Rauchfrei leben Sie bewusster, selbstbestimmter und freier.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!