



Kantonsspital GR/ Pneumologie
Loëstrasse 170, 7000 Chur

Rauchstopp-Beratung
Telefon: 081 256 70 66
E-Mail: rauchstoppberatung@ksgr.ch

Lungenliga Graubünden
Gürtelstrasse 80, 7000 Chur

Telefon: 081 354 91 00
E-Mail: info@llgr.ch

Angebot für Privatpersonen

Allgemeine erste Rauchstopp-Beratung:

Zeit: auf Voranmeldung
Kosten: werden von der Lungenliga Graubünden und dem Kantonsspital Graubünden übernommen

Rauchstopp-Einzelberatungen:

mehrteilige Beratung mit Rauchstopp als Ziel

Zeit: nach Absprache
Kosten: CHF 200.- (beinhaltet 3 ambulante Beratungen und im Anschluss bei Bedarf telefonische Nachberatung).

Bitte im Verhinderungsfall 24 h vorher abmelden!

Den Besuch eines Rauchstopp-Trainings unterstützen verschiedene Krankenkassen mit teilweiser Rückerstattung der Kosten.
Bitte informieren Sie sich bei ihrer Krankenkasse.

Ein Rauchstopp lohnt sich!

Zeit nach Rauchstopp	Gesundheitliche Verbesserung
20 Minuten	<ul style="list-style-type: none">• Blutdruck und Herzfrequenz normalisiert• Körpertemperatur Hände und Füße steigt
8 Stunden	<ul style="list-style-type: none">• Sauerstoffgehalt im Blut normal
24 Stunden	<ul style="list-style-type: none">• Herzinfarktrisiko sinkt
48 Stunden	<ul style="list-style-type: none">• Geschmacks- und Geruchssinn verbessert
3 Monate	<ul style="list-style-type: none">• Kreislauf verbessert Lungenfunktion erhöht
6 Monate	<ul style="list-style-type: none">• Husten verringert• Kurzatmigkeit und Müdigkeit verringert
9 Monate	<ul style="list-style-type: none">• Haut bleibt länger straff und hat frische Farbe
5 Jahre	<ul style="list-style-type: none">• Risiko eines Hirnschlages wie beim Nichtraucher• Risiko von Lungenkrebs halbiert
10 Jahre	<ul style="list-style-type: none">• Risiko eines Magengeschwürs verringert
15 Jahre	<ul style="list-style-type: none">• Allgemeines Sterberisiko wie beim Nichtraucher