Kantonsspital Graubünden
Pneumologie/Schlafmedizin
Loëstrasse 170, CH-7000 Chur

Sprechstunde für Tabak- und Nikotinentwöhnung
Telefon +41 81 256 70 66
rauchstoppberatung@ksgr.ch

Lungenliga Graubünden

Gürtelstrasse 80, CH-7000 Chur

Telefon +41 81 354 91 00
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 24h 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	• Blutdruck und Herzfrequenz normalisiert • Körpertemperatur Hände und Füsse steigt
8 Stunden	• Sauerstoffgehalt im Blut normal
24 Stunden	• Herzinfarktrisiko sinkt
48 Stunden	• Geschmacks- und Geruchssinn verbessert
3 Monate	• Kreislauf verbessert • Lungenfunktion erhöht
6 Monate	• Husten verringert • Kurzatmigkeit und Müdigkeit verringert
9 Monate	• Haut bleibt länger straff und hat frische Farbe
5 Jahre	• Risiko eines Hirnschlages wie beim Nichtraucher • Risiko von Lungenkrebs halbiert
10 Jahre	• Risiko eines Magengeschwürs verringert
15 Jahre	• Allgemeines Sterberisiko wie beim Nichtraucher