

*Spende erwünscht*



# **Rauch- Entwöhnung in Berlin**

**Motivation und  
Anbieterverzeichnis**



**Nichtraucherbund  
Berlin-Brandenburg e.V.**  
*gegründet 1981 - gemeinnützig*

# Nichtraucherbund Berlin-Brandenburg e.V.

gegründet 1981 - gemeinnützig

Ehrenvorsitzende  
Prof. Dr. Walter Endres  
Werner Rottschky

Postanschrift: Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin

Geschäfts- und  
Beratungsstelle: Greifswalder Str. 4  
Berlin-Prenzlauer Berg  
(nahe Alexanderplatz)  
im Haus der Demokratie u. Menschenrechte  
2. Hof, 3. OG, Zi. 1306

Verkehrsverbindung: M-Tram 4, Bus 200  
ab U / S Alexanderplatz bis  
Haltestelle „Am Friedrichshain“

Bürozeiten: Dienstag 14.00 - 18.00 Uhr  
Freitag 14.00 - 18.00 Uhr

Telefon: (030) 204 45 83  
Fax: (030) 21 98 47 09  
E-Mail: info@nichtraucherbund.de  
Internet: www.nichtraucherbund.de

Spendenkonto: Konto Nr.: 446 248 107  
BLZ: 10010010  
Postbank Berlin

Spenden sind steuerlich absetzbar!

Herstellung mit freundlicher Unterstützung der



Informationen nach Angaben der Anbieter

Gestaltung: Wolfgang Behrens  
Änderungen vorbehalten

## Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>4</b>
<b>Fagerströmtest .....</b>	<b>5</b>
<b>Schluss mit den Glimmstängeln .....</b>	<b>6</b>
<b>So erholt sich der Körper vom Tabakkonsum .....</b>	<b>14</b>
<b>Empfehlenswerte Broschüren .....</b>	<b>15</b>
<b>Nützliche Tipps - Was Sie wissen sollten.....</b>	<b>16</b>
<b>Selbsthilfe - Gruppenseminare - Raucherberatung *) .....</b>	<b>18</b>
<b>Akupunktur - Hypnose - Individuelle Programme *) .....</b>	<b>24</b>
Individuelle Programmen beinhalten verschiedene Komponenten wie Verhaltenstraining, Ernährungsberatung, Autogenes Training, Homöopathie, Nikotinersatztherapie, NLP, EFT **)	
<b>Hinweis:</b>	
Einige Ärzte und Heilpraktiker bieten auch Konsultationsmöglichkeiten in Fremdsprachen (Englisch, Türkisch u.a.) an.	
<b>Rauchentwöhnung online .....</b>	<b>33</b>
<b>Entwöhnungshilfen aus Apotheken .....</b>	<b>34</b>
<b>Bibliotherapie .....</b>	<b>34</b>
<b>Mitglied werden - Aufnahmeantrag .....</b>	<b>35</b>

\*) Die Einträge sind nach PLZ geordnet.

\*\*\*) NLP: Neuro-Linguistisches Programmieren

EFT: Emotional Freedom Technique  
(Klopftechnik zur Stimulierung von  
Akupunkturpunkten)

## Vorwort

Die Berliner Krebsgesellschaft e.V. ist eine wissenschaftlich-onkologische Fachgesellschaft mit hundertjähriger Tradition. Neben der gezielten Förderung von Krebsforschungsprojekten in Berlin beraten wir Krebspatienten und ihre Angehörigen und informieren interessierte Berliner/innen über die Möglichkeiten der Krebsprävention und Krebsfrüherkennung.

Das inhalative Tabakrauchen (aktiv und passiv) ist bei weitem die häufigste Ursache für Lungenkrebs. Nichtrauchen dagegen ist die wirksamste Prävention.

Wir möchten die Eigenverantwortung der Bürger/innen durch gezielte Aufklärung stärken und setzen uns für eine flächendeckende Etablierung von Raucherberatungs- und Tabakentwöhnungsangeboten ein.

Der Nichtraucherbund Berlin-Brandenburg e.V. hat nützliche Tipps und eine Vielzahl von Entwöhnungsangeboten in dieser Broschüre zusammengestellt.

Wir freuen uns, wenn auch Sie zu einem nikotinfreien und gesunden Leben finden.



Prof. Dr. med. Dr. h.c. Peter M. Schlag  
Vorsitzender

 BERLINER  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

## Fagerströmtest

### 1. Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

Innerhalb von 5 Minuten	3 Punkte
Innerhalb von 30 Minuten	2 Punkte
Innerhalb von 60 Minuten	1 Punkt
Nach 60 Minuten	0 Punkte

### 2. Finden Sie es schwierig, an Orten, an denen das Rauchen verboten ist, das Rauchen zu unterlassen?

Ja	1 Punkt	Nein	0 Punkte
----	---------	------	----------

### 3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

Die erste am Morgen	1 Punkt
Andere	0 Punkte

### 4. Wieviel Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

Bis 10 Zigaretten	0 Punkte
Bis 20 Zigaretten	1 Punkt
Bis 30 Zigaretten	2 Punkte
Über 30 Zigaretten	3 Punkte

### 5. Rauchen Sie in den Morgenstunden in kürzeren Abständen als während der restlichen Tageszeit?

Ja	1 Punkt	Nein	0 Punkte
----	---------	------	----------

### 6. Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

Ja	1 Punkt	Nein	0 Punkte
----	---------	------	----------

### Auswertung:

0 - 2 Punkte:	keine bzw. nur geringe Nikotinabhängigkeit
3 - 5 Punkte:	mittlere Nikotinabhängigkeit
6 - 7 Punkte:	hohe Nikotinabhängigkeit
8 - 10 Punkte:	sehr starke Nikotinabhängigkeit

## Schluss mit den Glimmstängeln

Raucher finden viele Ausreden: „Mein Opa qualmt auch und ist 90 Jahre alt.“ Oder: „Wenn ich aufhöre, werde ich dick.“ Oder: „Die paar Zigaretten - mir passiert schon nichts.“ Das alles beweist nur eins: Die Sucht ist stärker als der Verstand. Denn insgeheim weiß jeder Raucher, was er sich antut. Und viele wollen aufhören.

Der folgende Text zeigt Ihnen,

- ▶ welche **Phasen** Raucher auf dem Weg zum Nichtraucher durchmachen,
- ▶ welche **Methoden** der Entwöhnung für wen geeignet sind,
- ▶ wie **Abhängigkeit** entsteht,
- ▶ welche **Schäden** Raucher sich selbst und ihrer Umwelt zufügen,
- ▶ wie sich der **Körper** nach der letzten Zigarette regeneriert.



### ▶ Sechs Phasen

Die Raucherentwöhnung verläuft in sechs Phasen. So banal es klingt: Zuerst müssen sich Raucher bewusst machen, dass sie tatsächlich aufhören wollen. Denn nur mit einem festen Willen gelingt der Nikotinentzug.

## Motivation ist wichtig

Um sich zu motivieren, sollten Entwöhnungswillige bereits den Übergang in eine weitere Phase als Erfolg werten und nicht erst die rauchfreie Zeit.

- 1. Stabile Rauchphase.** In dieser Phase sind Raucher noch nicht bereit, aufzuhören. Sie bewerten die Nachteile des Rauchens noch höher als die Vorteile.
- 2. Überlegungsphase.** Raucher ziehen einen Rauchstopp innerhalb der kommenden sechs Monate (aber nicht innerhalb des nächsten Monats) in Erwägung. Zudem bewerten sie die Nachteile des Rauchens inzwischen zumindest gleich hoch wie die Vorteile.
- 3. Entschlussphase.** Jetzt denken Raucher ernsthaft über einen Rauchstopp innerhalb des nächsten Monats nach und sind von den Vorteilen des Nichtrauchens überzeugt. Allerdings befürchten sie noch, rückfällig zu werden.
- 4. Aktionsphase.** Diese Phase dauert etwa sechs Monate und kostet am meisten Kraft. Raucher werden zu Ex-Rauchern und brechen mit den alten Rauchgewohnheiten.
- 5. Erhaltungsphase.** Die Ex-Raucher behalten das Nichtrauchen mit relativ geringem Aufwand bei. Die Phase dauert etwa fünf Jahre. Die Rückfallrate in dieser Zeit liegt nur noch bei ungefähr sieben Prozent.
- 6. Nichtraucherphase.** Die Ex-Raucher sind gegen die Versuchungen des Glimmstängels gefeit und davon überzeugt, nicht mehr rückfällig zu werden.



## Pflaster, Sport und fester Wille

Dauerhaft qualmfrei bleibt nur, wer fest entschlossen ist und mehrere Maßnahmen kombiniert. Aufhörwillige sollten sich daher gut überlegen, wie sie vorgehen wollen.

**Wichtig ist:** Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie mit einer Methode scheitern! Versuchen Sie immer wieder, von der Zigarette wegzukommen.

## Vorbereitung

**Motivation.** Listen Sie alle Gründe auf, warum Sie mit dem Rauchen aufhören wollen.

Informieren Sie sich über die Nachteile des Rauchens und über die Vorteile des Verzichts.

**Selbstbeobachtung.** Protokollieren Sie Ihr Rauchverhalten. Notieren Sie, wie viele Zigaretten Sie rauchen und in welchen Situationen. Überlegen Sie sich bestimmte Ersatzhandlungen, mit denen Sie die Versuchungssituationen umgehen können. Gehen Sie zum Beispiel ins Kino statt in die Kneipe, trinken Sie Tee statt Kaffee.

**Methode.** Wollen Sie sofort aufhören oder den Konsum langsam reduzieren? Beim ersten Versuch sollten Sie die Punkt-Schluss-Methode wählen, also von heute auf morgen aufhören. Da es mit dem Willen allein bei den meisten Rauchern nicht getan ist, sollten Sie sich in Kursen oder Büchern psychologische Unterstützung holen oder auch Medikamente zur Hilfe nehmen. So schaffen immerhin ein Drittel

der Raucher den langfristigen Ausstieg.



## ► Methoden

**Punkt-Schluss-Methode.** Setzen Sie einen bestimmten Tag fest, ab dem Sie nicht mehr rauchen. Werfen Sie alle Zigaretten weg oder verschenken Sie sie. Stellen Sie Aschenbecher aus dem Blick. Vor diesem Tag sollten Sie Ihr Rauchverhalten nicht ändern.

**Reduktionsmethode.** Wenn Sie mit der Punkt-Schluss-Methode gescheitert sind, können Sie es mit der langsamen Entwöhnung probieren. In welchen Schritten Sie auf Zigaretten verzichten, ist individuell. Zum Beispiel bei 20 Zigaretten je fünf Zigaretten weniger pro Woche.

## Unterstützende Maßnahmen

**Ernährung.** Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören und weiter essen wie bisher, werden Sie wahrscheinlich zunehmen. Denn zum Einen läuft der Stoffwechsel ohne Nikotin langsamer. Zum Anderen sind Sie vermutlich hungriger, denn Nikotin wirkt appetithemmend. Meist pendelt sich das Gewicht zwar nach einigen Monaten wieder ein. Besser ist es jedoch, wenn Sie den Entzug nutzen, um Ihre Essgewohnheiten umzustellen. Essen Sie reichlich Obst und Gemüse und wenig Fett. Trinken Sie viel Wasser.

**Sport.** Auch Bewegung hilft, das Gewicht stabil zu halten. Außerdem lenkt sie von Zigaretten und Hungergefühl ab, macht fit und verstärkt das Gefühl, etwas Gutes für den Körper zu tun.

**Belohnung.** Nutzen Sie das gesparte Geld, um sich für Ihr Durchhaltevermögen zu belohnen.

**Soziale Unterstützung.** Erzählen Sie Freunden, Bekannten und Kollegen, dass Sie aufgehört haben. Dann wird Ihnen niemand eine Zigarette anbieten. Und Sie können nicht so leicht wieder anfangen. Schließen Sie zum Beispiel eine Wette ab.

**Kaugummis und Pflaster.** Medikamente mit Nikotin können die körperlichen Entzugssymptome verringern. Sie sind rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

**Entspannungstraining.** Sie lernen Methoden, mit denen Sie akute Entzugssymptome wie Unruhe oder Nervosität besser bewältigen können. Außerdem sollen Sie langfristig in die Lage versetzt werden, Entspannung anders als durch Rauchen zu erreichen.

**Verhaltenstherapie.** Sie lernen Mechanismen der Selbstkontrolle, um die psychische Abhängigkeit zu überwinden. In der Therapie reflektieren Sie Ihr Rauchverhalten und erkennen so Ihr persönliches Suchtprofil. Dadurch können Sie die mit dem Rauchen verknüpften Situationen und Rituale besser erkennen und leichter überwinden.

## ► Wie Abhängigkeit entsteht

**Doppelt hält - leider - besser: Raucher sind nicht nur körperlich, sondern auch psychisch abhängig. Das macht die Entwöhnung so schwierig. Schuld ist das Nikotin.**

Nikotin ist ein natürlicher Bestandteil der Tabakpflanze und hochgiftig. Schon 60 Milligramm gelten als tödlich. Pro Zigarette nimmt der Raucher etwa 0,1 bis 0,4 Milligramm in seinen Blutkreislauf auf. Das reicht, um bei Raucher-Neulingen Vergiftungserscheinungen hervorzurufen. Bei der ersten Zigarette wird den meisten Menschen übel und schwindlig, ihr Kopf schmerzt und ihr Herz rast.

## Positive Effekte

Der Körper gewöhnt sich allerdings schnell an das Gift. Vergiftungserscheinungen treten nicht mehr auf. Im Gegenteil: Das Nikotin hat dann positive Effekte wie erhöhte Konzentration, bessere Laune,

Entspannung bei Stress, weniger Hunger. Fatal ist, dass diese Wirkung unmittelbar einsetzt und im Kopf direkt mit dem Rauchen verbunden wird. Da Rauchen außerdem meist an angenehme Situationen gekoppelt ist, wie Geselligkeit, Kaffeetrinken und Pausen, findet eine Konditionierung statt. Bei bestimmten Schlüsselreizen greift der Raucher dadurch automatisch zur Zigarette.

## Entzugssymptome

Bei starken Rauchern klingt die positive Wirkung schon nach 20 bis 30 Minuten wieder ab, der Drang nach einer neuen Zigarette entsteht. Wird diesem Drang nicht nachgegeben, treten Entzugssymptome auf. Je nach Abhängigkeitsgrad dauern sie einige Tage bis Wochen. Das Verlangen nach einer Zigarette und das gesteigerte Hungergefühl können ein halbes Jahr oder länger anhalten.

## Gründe für Rückfälle

Das Scheitern eines Entwöhnungsversuchs kann viele Gründe haben: körperliche Entzugssymptome sind nur einer davon. Sie können durch Nikotin-Medikamente gemildert werden. Schwieriger ist es, mit der Gewohnheit zu brechen, also in Schlüsselreiz-Situationen nicht zur Zigarette zu greifen. Dazu ist ein fester Wille nötig, unterstützt durch eine eindeutige Motivation und die Hilfe anderer.

## ► Jede Zigarette schadet

**Zigarettenrauch besteht aus mehr als 4.000 chemischen Substanzen, darunter Formaldehyd, Cadmium, Blei und Nickel. Mindestens 50 Schadstoffe gelten als potenziell krebserregend. Dadurch schaden Raucher nicht nur sich selbst, sondern auch den Menschen, die ihnen nahe sind.**

## Gesundheitliche Schäden

Jede Zigarette verkürzt die Lebenserwartung eines Rauchers um durchschnittlich fünf Minuten. In Deutschland sterben pro Jahr 110.000 bis 140.000 Menschen an den Folgen ihres Tabakkonsums. Die Liste der Erkrankungen, die bei Rauchern wesentlich wahrscheinlicher sind als bei Nichtrauchern, ist lang. Sie enthält unter anderem:

- Krebserkrankungen: 40-45% aller Krebstodesfälle werden aufs Rauchen zurück geführt, beim Lungenkarzinom sind es sogar 90-95%,
- Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre,
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- Arterienverkalkung,
- Durchblutungsstörungen, und dadurch Raucherbein, Herzinfarkt, Schlaganfall und Impotenz,
- Lungenentzündung, Bronchitis,
- Genschäden, Veränderungen im Erbgut,
- Erblindung: Starke Raucher erblinden doppelt so häufig wie Nichtraucher.

## Rauchen „Light“

Bezeichnungen wie light oder mild suggerieren, dass das Rauchen dieser Zigaretten weniger gefährlich ist. Das erleichtert einerseits den Einstieg und verhindert andererseits Aufhörversuche. Aber der Name trügt.

Lightraucher und -raucherinnen erkranken häufiger an einer Krebsart in den feinen und tieferen Lungenschichten, die besonders schlecht behandelbar ist. In der EU sind solche Bezeichnungen seit Oktober 2003 verboten.

## Passivrauchen

Nur ein Viertel des Tabakrauchs atmet der Raucher selber ein. Der restliche Rauch, der 50 Prozent mehr giftige Stoffe als der direkt eingeatmete Rauch enthält, gelangt ungefiltert in die Luft.

Menschen, die diesen Rauch regelmäßig einatmen, also passiv rauchen, haben ein erhöhtes Risiko für Lungenkrebs und Herzinfarkt.

Bei Kindern erhöht Passivrauchen das Risiko für

- plötzlichen Kindstod,
- Atemwegserkrankungen,
- Asthma,
- Mittelohrinfektionen,
- Allergien.

## ► Regeneration beginnt schnell

**Schon kurze Zeit nach der letzten Zigarette beginnt der Körper sich zu regenerieren. Es dauert zwar einige Zeit, bis alle Körperfunktionen wieder normal reagieren und sich der Stoffwechsel umgestellt hat. Doch Ex-Raucher spüren bereits nach wenigen rauchfreien Tagen gesundheitliche Veränderungen. Selbst schwere Veränderungen der Zellen können sich zurück bilden.**

## Krebsrisiko sinkt

Auch wenn sich Raucher aufgrund der Entzugserscheinungen nach der letzten Zigarette oft nicht besonders gut fühlen. Der Körper beginnt relativ schnell mit der Regeneration. Allerdings kann auch eine einzige Zigarette am Tag die Prozesse wieder aufheben.

## So erholt sich Ihr Körper

- **20 Minuten** nach der letzten Zigarette gleichen sich Herzschlagfrequenz und Körpertemperatur derjenigen des Nichtraucher an.
- Schon **8 Stunden** nach der letzten Zigarette hat sich das Kohlenmonoxid in den Blutbahnen verflüchtigt und dem Sauerstoff Platz gemacht.
- Schon **einen Tag** nach dem Rauchstopp wird das Herzinfarktrisiko kleiner.
- **Zwei Tage** nach dem Rauchstopp verfeinern sich Geruchs- und Geschmackssinn.
- **Drei Tage** nach dem Rauchstopp bessert sich die Atmung merklich.
- Nach **3 Monaten** kann sich die Lungenkapazität um bis zu 30% erhöhen.
- **Ein Jahr** nach dem Rauchstopp ist das Risiko von Erkrankungen der Herzkranzgefäße nur noch halb so groß.
- **Zwei Jahre** nach dem Rauchstopp ist das Herzinfarktrisiko fast auf Normal abgesunken.
- **10 Jahre** nach dem Rauchstopp ist das Lungenkrebsrisiko fast gleich groß wie bei echten Nichtrauchern.
- **15 Jahren** nach dem Rauchstopp ist das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gleich groß wie bei lebenslangen Nichtrauchern.  
(Quelle: American Cancer Society)

### Helfen Sie mit!

Durch eine Mitgliedschaft oder Spende unterstützen Sie die ehrenamtliche Arbeit des Nichtraucherbundes

## Empfehlenswerte Broschüren

In der Broschüre „**Aufatmen**“, herausgegeben von der Deutschen Krebshilfe e. V., Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn, werden die gebräuchlichsten Entwöhnungsmethoden und -hilfen erläutert.

Wenn Sie das Rauchen ohne therapeutische Unterstützung aufgeben möchten, finden Sie in der Broschüre „**Ja, ich werde rauchfrei**“, herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln, umfassende Informationen (Best-Nr.: 31350000).

Unter dem Motto „Rauchfrei für mein Baby“ bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln, zwei Broschüren:

„**Ich bekomme ein Baby**“ (Best-Nr: 31500000) (Ratgeber für rauchende Schwangere und ihre Partner) und

„**Das Baby ist da**“ (Best-Nr: 31510000) (Ratgeber für rauchende junge Eltern).



Die Broschüre „**Hirnverbrannt**“, herausgegeben von der Deutschen Krebshilfe, Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn, wendet sich gezielt an rauchende Jugendliche.

Rauchende Heranwachsende sind auch die Zielgruppe zweier Broschüren der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln: „**Stop Smoking - Boys**“ (Best-Nr: 31603000) „**Stop Smoking - Girls**“ (Best-Nr: 31602000)

## Nützliche Tipps

Es gibt keine Entwöhnungs-Methode mit hundertprozentiger Erfolgsgarantie. Erwarten Sie keine Heilung. Rauchen ist keine Krankheit, sondern eine Sucht, die Sie mit **festem Willen** bekämpfen müssen. Folgende Tipps können helfen, den gewünschten Erfolg zu erzielen.

- **Bevor Sie aufhören:** Finden Sie Ihre ganz persönlichen Gründe für einen Rauchstopp heraus und halten Sie an Ihren Beweggründen fest.
- Legen Sie sich auf einen **bestimmten Termin** fest, an dem Sie aufhören wollen.
- **Entfernen** Sie alle Rauchutensilien. Waschen Sie die Vorhänge und Gardinen. Reinigen Sie die Polstermöbel.
- **Informieren** Sie auf jeden Fall Ihre Freunde, Bekannten und Kollegen.
- **Lernen Sie, nein zu sagen**, wenn Ihnen jemand eine Zigarette anbietet.
- Trinken Sie reichlich **Mineralwasser** und ungesüßten Tee.
- Meiden Sie **Kaffee und alkoholische Getränke**, wenn diese bisher mit Ihrem Tabakkonsum verbunden waren.
- **Meiden** Sie Räume, in denen **geraucht wird**.
- Bewegen Sie sich so viel wie möglich! **Körperliche Aktivitäten** wirken entspannend und heben die Stimmung.

Der **Nichtraucherbund** bietet neben Information und Beratung von Nichtrauchern und Rauchern auch rauchfreie Veranstaltungen (Preisskat, Wanderungen, Tagesfahrten etc.)

- **Meiden** Sie Orte, an denen Sie sich früher mit Tabakwaren eindeckten.
- Sagen Sie **nie**, e i n e Zigarette kann ja nicht schaden. **Sie schadet doch!** Es bleibt nicht bei der einen.
- Achten Sie auf Ihre **Ernährung**. Mit der Rauchentwöhnung geht eine **Stoffwechselumstellung** einher. Greifen Sie bei auftretenden Hungergefühlen statt zu kalorienreicher Kost lieber zu **Obst und Gemüse!**
- **Essen** Sie etwaige Rauchgelüste einfach weg. Tomaten, Kartoffeln, Blumenkohl und Auberginen enthalten Spuren von Nikotin.
- Lenken Sie sich bei auftretenden **Entzugserscheinungen** ab. Diese gehen nach kurzer Zeit vorüber.
- Bei Konzentrationsstörungen hilft ein Stück **Traubenzucker**.
- **Belohnen Sie sich!** Sparen Sie das Geld, das Sie sonst für Zigaretten ausgegeben hätten, oder kaufen Sie sich dafür etwas Besonderes.
- Jeder Tag, den Sie nicht rauchen, ist eine **Wohltat** für Sie selbst und Ihre Familie. Erleben Sie jeden Tag in dem Bewusstsein, dass Sie **frei** sind und keine Zigaretten mehr brauchen.

**rauchfrei**  
das schafft sich

## Selbsthilfe Gruppenseminare Raucherberatung

**Isabell Drescher**, Nichtrauchercoach seit 2004

**10117** Berlin-Mitte

Tel.: 01 76 - 24 53 66 39

Internet: [www.isabell-drescher.de](http://www.isabell-drescher.de)

**"Das Nichtraucherseminar"**: Schlusspunkt-Methode mit unterstützendem Suggestivteil und Nachbetreuung

### **CHAMP - Charité Ambulanz für Prävention und integrative Medizin \*)**

Luisenstr. 13, **10117** Berlin-Mitte

Tel.: 450 52 92 34 - Fax: 450 52 99 34

Internet: [www.champ-info.de](http://www.champ-info.de)

**"Freiheit + Abenteuer - ein Leben ohne Zigarette"**

ÖPNV: Bus 147

### **Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow-Prenzlauer Berg**

Fehrbelliner Str. 92, **10119** Berlin-Prenzlauer Berg

Tel.: 443 43 17

Internet: [www.kisberlin.de](http://www.kisberlin.de)

### **Treffpunkt für entwöhnungswillige Raucher**

Treffen: 1. und 3. Montag im Monat, 18.00 Uhr

ÖPNV: Rosa-Luxemburg-Platz (U2),

Rosenthaler Platz (U8), Tram M1, 12

### **Rauchentwöhnung im Betrieb**

Die mit \*) gekennzeichneten Anbieter führen nach Vereinbarung Rauchentwöhnungsseminare in Betrieben durch

**Isabell Drescher**, Nichtrauchercoach seit 2004

**10407** Berlin-Prenzlauer Berg

Tel.: 01 76 - 24 53 66 39

Internet: [www.isabell-drescher.de](http://www.isabell-drescher.de)

**"Das Nichtraucherseminar"**: Schlusspunkt-Methode mit unterstützendem Suggestivteil und Nachbetreuung

### **Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte**

Perleberger Str. 44, **10559** Berlin-Tiergarten

Tel.: 394 63 64 - Fax: 394 64 85

eMail: [kontakt@stadtrand-berlin.de](mailto:kontakt@stadtrand-berlin.de)

### **Seminar "Das Rauchfrei-Programm"**

ÖPNV: U9, Bus M27, 123

### **vista Charlottenburg**

Wilmsdorfer Str. 50/51,

**10627** Berlin-Charlottenburg

Tel.: 34 80 09 20

Internet: [www.vistaberlin.de](http://www.vistaberlin.de)

### **Seminar "Das Rauchfrei-Programm"**

ÖPNV: U-Bhf. Bismarckstr. od. Wilmsdorfer Str.

### **Sankt Gertrauden - Krankenhaus**

Paretzer Str. 12, **10713** Berlin-Wilmersdorf

Tel.: 82 72 25 34 - Fax: 82 72 - 21 08

Internet: [www.Sankt-Gertrauden.de](http://www.Sankt-Gertrauden.de)

### **Rauchfrei in ein neues Leben -**

### **Das Rauchfrei-Programm**

ÖPNV: Bus 101 und 249

### **Selbsthilfe-Zentrum Neukölln-Nord**

Hertzbergstr. 22, **12055** Berlin-Neukölln

Tel.: 681 60 64 - Fax: 681 60 68

Internet: [www.selbsthilfe-neukoelln.de](http://www.selbsthilfe-neukoelln.de)

### **Seminar "Rauch-Frei-Kurs" und**

**"Die zweite Chance"**, Seminar und Selbsthilfe für rückfällige Raucher

ÖPNV: Bus M41, S-Bhf. Sonnenallee,  
U-Bhf. Karl-Marx-Straße

**Gudrun Schultheiß**, Sozialpädagogin  
Hackerstr. 10, **12163** Berlin-Steglitz  
Tel.: 78 89 24 61 - Fax: 74 78 17 37  
Internet: [www.wasnunwastun.de](http://www.wasnunwastun.de)  
**Seminar "Das Rauchfrei-Programm"**  
ÖPNV: U9 Walther-Schreiber-Platz, Bus M48

**Jörg Olschewski \***  
Heilpraktiker und Dipl.-Pädagoge  
Manteuffelstr. 8, **12203** Berlin-Lichterfelde  
Tel.: 834 11 19 - Fax: 84 40 99 53  
eMail: [jolei@t-online.de](mailto:jolei@t-online.de)  
Internet: [www.praxis-joerg-olschewski.de](http://www.praxis-joerg-olschewski.de)  
**Seminar "Aktiv ins rauchFreie Leben"**  
(Schlusspunkt-Methode) incl. Erlernen von  
Entspannungstechniken, ggf. Ohrakupunktur und  
Biofeedback-Verfahren,  
ferner: Rauchentwöhnung für Jugendliche  
ÖPNV: S-Bhf Botanischer Garten, Bus M85, 283

**Volkshochschule Steglitz-Zehlendorf**  
Goethestr. 9-11, **12207** Berlin-Lichterfelde  
Tel.: 902 99 50 20  
Internet: [www.vhs-steglitz-zehlendorf.de](http://www.vhs-steglitz-zehlendorf.de)  
**Seminar "Das Rauchfrei-Programm"**  
ÖPNV: Bus X11, M11, 186

### **Überregionale telefonische Beratung**

**Rauchertelefon des Deutschen  
Krebsforschungszentrums, Heidelberg**  
(Mo - Fr 14 - 17 Uhr, nicht an Feiertagen)  
Tel. 062 21 / 42 42 00 sowie  
Tel. 062 21 / 42 42 24 für Krebskranke

**Raucherberatung der Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln**  
Mo-Do 10 - 22 Uhr, Fr-So 10 - 18 Uhr  
Tel. 018 05 / 31 31 31 (14 Cent/Min.)

**Caritasverband für Berlin e.V.**  
Integrative Suchtberatung  
Königsberger Str. 11, **12207** Berlin-Lichterfelde  
Tel.: 666 33 90  
**Seminar "Das Rauchfrei-Programm"**  
ÖPNV: S-Bhf. Lichterfelde Ost, Bus X11, M11, 186

**Institut für Tabakentwöhnung und  
Raucherprävention**  
Prof. Dr. med. Wulf Pankow  
Vivantes Klinikum Neukölln  
Rudower Str. 48, **12351** Berlin-Buckow  
Tel.: (030) 130 14 24 87  
Internet: [www.vivantes.de/praevention-und-entwoehnung/institut-fuer-tabakentwoehnung-und-raucherpraevention](http://www.vivantes.de/praevention-und-entwoehnung/institut-fuer-tabakentwoehnung-und-raucherpraevention)  
**Tabakentwöhnung (achtwöchig)**  
ÖPNV: U7 Britz-Süd, Bus 171

**DRK-Kliniken Berlin-Köpenick**  
Dipl.-Psych. Sabine Noack-Schönicke  
Salvador-Allende-Str. 2-8, **12559** Berlin-Köpenick  
Tel.: 30 35 35 25 - Fax: 30 35 35 03  
eMail: [s.noack@drk-kliniken-koepenick.de](mailto:s.noack@drk-kliniken-koepenick.de)  
**Seminar "Das Rauchfrei-Programm"**,  
ferner: Raucherberatung  
ÖPNV: Bus X69, 167, 269, Tram 27, 67

**Park-Klinik Weißensee**  
Schönstr. 80, **13086** Berlin-Weißensee  
Tel.: 96 28 42 15 - Fax: 96 28 42 14  
eMail: [gesundheitszentrum@park-klinik.com](mailto:gesundheitszentrum@park-klinik.com)  
**Seminar "Das Rauchfrei-Programm"**  
ÖPNV: Bus 158, 255, Tram 12, M13

**Möchten Sie mehr über die verschiedenen  
„Methoden der Rauchentwöhnung“ wissen?  
Lesen Sie unsere gleichnamige Broschüre!**

### **GESUNDHEIT und PRÄVENTION GmbH**

Hauptstr. 13a, **13127** Berlin-Pankow

Tel.: 91 42 52 30 - Fax: 91 42 52 31

Internet: [www.tabakentwoehnung.com](http://www.tabakentwoehnung.com)

**Seminar "Das Rauchfrei-Programm" und "Rauchfrei in sechs Wochen",**

ferner: Rauchersprechstunde

ÖPNV: Tram 50, Bus 154

### **Glücklicher Nichtraucher**

Lutz Mehlhorn, Dipl.-Psychologe \*)

Tiroler Str. 74, **13187** Berlin-Pankow

Tel.: 321 23 01 - Fax: 321 71 02

eMail: [lutz.mehlhorn@mehlhorn.de](mailto:lutz.mehlhorn@mehlhorn.de)

Internet: [www.gluecklicher-nichtraucher.de](http://www.gluecklicher-nichtraucher.de)

**Ganzheitliche Raucherentwöhnung mit MET**

**(Meridian-Energetiken)**, Mikroinjektionen

durch Mesotherapie, homöopathische Essenz

ÖPNV: U2 Vinetastraße

### **Charité - Campus Virchow-Klinikum**

Augustenburger Platz 1, **13353** Berlin-Wedding

Tel.: 450 56 41 43

eMail: [katrin.spanowski@charite.de](mailto:katrin.spanowski@charite.de)

**Entwöhnungskurs 'Rauchfrei für Mutter & Kind'**

für Schwangere und Partner

ÖPNV: U9 Amrumer Straße

### **Code | M \*)**

Dyrotzer Str. 12a, **13583** Berlin-Spandau

Tel.: 35 38 93 34 - Fax: 35 38 93 35

Internet: [www.code-m.de](http://www.code-m.de)

**Seminar "Abenteuer Nichtraucher"**, ferner:

Rauchersprechstunde in Firmen

ÖPNV: Bus 237

### **Zuschuss von der Krankenkasse ?**

Viele Krankenkassen bezuschussen verhaltensbezogene Entwöhnungsseminare.

Bitte erkundigen Sie sich.

### **SCHLOSSPARK-Klinik**

Heubnerweg 2, **14059** Berlin-Charlottenburg

Tel.: 32 64 16 51

Internet: [www.schlosspark-klinik.de](http://www.schlosspark-klinik.de)

**Seminar "Das Rauchfrei-Programm"**

ÖPNV: Bus 309, S-Bhf. Westend

### **Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe,**

**Herz-Lungen-Zentrum, Haus 12**

Kladower Damm 221, **14089** Berlin-Kladow/Gatow

Tel.: 365 01-280

Internet: [www.zukunft-rauchfrei.com](http://www.zukunft-rauchfrei.com)

**Seminar "Zukunft rauchfrei"**

incl. homöopathische u. allopathische Medikation

ÖPNV: Bus X34, 134

### **Gesundheitszentrum PrimaVita**

**Krankenhaus Waldfriede**

Argentinische Allee 40, **14165** Berlin-Zehlendorf

Tel.: 81 81 03 01 - Fax: 81 81 03 07

eMail: [info@primavita-berlin.de](mailto:info@primavita-berlin.de)

Internet: [www.primavita-berlin.de](http://www.primavita-berlin.de)

**Seminar "Das Rauchfrei-Programm"**,

ferner: Nichtraucher-Sprechstunde

ÖPNV: U3 Krumme Lanke, Bus 118, 184, 629

**Rauchentwöhnungsseminar für  
Versicherte der AOK Berlin  
Info-Telefon: 25 31 61 61**

### **Allen Carr's Easyway \*)**

Tel.: 08000-728 24 36

Internet: [www.allen-carr.de](http://www.allen-carr.de)

**Sechs-Stunden-Seminar: "Allen Carr's Easyway -  
Einfach Nichtraucher"**

Ort und Termin bitte erfragen

## Individuelle Programme Akupunktur - Hypnose - Autogenes Training u. a.

**Dr. med. Sabine Regling**, hausärztliche Internistin  
Schliemannstr. 13, **10437** Berlin-Prenzlauer Berg  
Tel.: 48 49 35 03 - Fax: 441 38 19

**Akupunktur**, ferner:

**Seminar "Rauchfrei in zehn Schritten"**

ÖPNV: U2 Senefelder Platz, Tram M2

**relief Berlin-Prenzlauer Berg**

Schivelbeiner Str. 47, **10439** Berlin-Prenzl. Berg

Tel.: Freecall 0800 735 433 669

Internet: [www.relief.de](http://www.relief.de) / [www.ohne-nikotin.de](http://www.ohne-nikotin.de)

**Schmerzfreie Softlaser-Behandlung incl. Beratung**

ÖPNV: U2 Schönhauser Allee

**Alexander W. Splawski**, Heilpraktiker

Bleibtreustr. 8-9, **10623** Berlin-Charlottenburg

Tel.: 882 56 78 - Fax: 882 56 78

Internet: [www.naturheilpraxis-splawski.de](http://www.naturheilpraxis-splawski.de)

**Ohrakupunktur**, homöopathische Begleitung,

Entgiftung durch Pflanzenheilkunde

ÖPNV: S-Bhf. Savignyplatz

**relief Berlin-Charlottenburg**

Bismarckstr. 79, **10627** Berlin-Charlottenburg

Tel.: Freecall 0800 735 433 669

Internet: [www.relief.de](http://www.relief.de) / [www.ohne-nikotin.de](http://www.ohne-nikotin.de)

**Schmerzfreie Softlaser-Behandlung incl. Beratung**

ÖPNV: U2 Bismarckstraße



*Nichtraucher haben beide  
Hände frei für die  
schönen Dinge des Lebens*



**Renate Kalb**

Sybelstr. 67, **10629** Berlin-Charlottenburg

Tel.: 83 21 61 71

eMail: [renate.kalb@gmx.net](mailto:renate.kalb@gmx.net)

Internet: [www.nie-wieder-rauchen-berlin.de](http://www.nie-wieder-rauchen-berlin.de)

**"Nie-Wieder-Rauchen-Methode"**

(Kombination aus verschiedenen Therapien)

ÖPNV: S-Bhf. Charlottenburg, U-Bhf. Adenauerpl.

**Susanne Kiene**, Dipl.-Psych. und Heilpraktikerin

Sigmaringer Str. 1, **10713** Berlin-Wilmersdorf

Tel.: 694 97 66

eMail: [info@kiene-therapie.de](mailto:info@kiene-therapie.de)

Internet: [www.kiene-therapie.de](http://www.kiene-therapie.de)

**Akupunktur u. Mehrkomponententherapie**

(NLP, Autogenes Training, Energiearbeit,

tiefenpsych. Somat. Fund. Psychotherapie) -

Fremdspr. Konsultation: Englisch, Französisch

ÖPNV: U7 Blissestraße, Bus 101, 104

**Dorothee Krschnak**, Dipl.-Psychologin

Wilhelmsaue 14, **10715** Berlin-Wilmersdorf

Tel.: 92 12 18 18

Internet: [www.existentielle-therapie.de](http://www.existentielle-therapie.de)

**Hypnose und NLP in Kombination**

Fremdspr. Konsultation: Englisch

ÖPNV: U-Bhf. Berliner Straße/Blissestraße

**Henri Eber**, praktischer Arzt

Uhlandstr. 153-154, **10719** Berlin-Wilmersdorf

Tel.: 32 60 44 87 - Fax: 32 60 12 35

eMail: [henri.eber@t-online.de](mailto:henri.eber@t-online.de)

**Hypnose, NLP und Autogenes Training in  
Kombination**

Fremdspr. Konsultation: Französisch, Englisch

ÖPNV: U1 Hohenzollernplatz, Bus 249

**Holistic Center, Kari Antonsen**, Heilpraktikerin  
Einemstr. 16, **10785** Berlin-Tiergarten  
Tel.: 264 08 52 - Fax: 23 00 59 17  
eMail: antonsen@gmx.de

**Akupunktur/Laserpunktur**, Begleitung mittels  
Homöopathie, Bachblüten, Pflanzenheilkunde -  
Fremdspr. Konsultation: Englisch, Norwegisch,  
Schwedisch, Dänisch  
ÖPNV: U-Bhf. Nollendorfplatz

### **Cornelia Janitzki**

Eisenacher Str. 68, **10823** Berlin-Schöneberg  
Tel.: 781 18 34 - Fax: 78 70 84 21  
eMail: arztpraxis-janitzki@gmx.de  
Internet: www.cornelia-janitzki.de

### **Akupunktur, Hypnose, NLP**

ÖPNV: U7 Kleistpark

**Dr. med. Angela Bürmann-Plümpe**, Fachärztin für  
Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie  
Hewaldstr. 10, **10825** Berlin-Schöneberg  
Tel.: 781 94 34 - Fax: 28 50 56 42  
Internet: www.dr-buermann.de

### **Ärztl. Hypnose**

Fremdspr. Konsultation: Englisch und Französisch  
ÖPNV: S/U-Bhf. Innsbrucker Platz

### **Claudia Hille**, Heilpraktikerin

Großgörschenstr. 35, **10827** Berlin-Schöneberg  
Tel.: 47 37 46 71  
Internet: www.Heilpraxis-Hille.de

**Mehrkomponententherapie** (Homöopathie,  
Akupunktur, Biochemie nach Dr. Schüßler, NLP,  
Ernährungsberatung, Phytotherapie)  
ÖPNV: U7 Kleistpark, S-Bhf. Yorkstraße

**Möchten Sie mehr über die verschiedenen  
„Methoden der Rauchentwöhnung“ wissen?  
Lesen Sie unsere gleichnamige Broschüre!**

*Respekt!  
Sie haben sich  
entschieden.*

*Und auf geht's  
in eine frische  
Zukunft.*



Aus dem „Kalender für die ersten 100 Tage“  
Bezugsquelle: BZgA Köln, BestellNr. 31 350003

### **Dr. Rainer Lenk, Dr. Dr. Robert Tausch-Treml u.**

**Dr. Jeanette Urzendowsky**, HNO-Praxis  
Bergmannstr. 5, **10961** Berlin-Kreuzberg  
Tel.: 69 40 12 50 - Fax: 69 40 12 51  
Internet: www.hnobberlin.de

**Akupunktur und Mehrkomponententherapie**  
(Akupunktur, Verhaltenstherapie und Beratung)  
ÖPNV: U-Bhf. Mehringdamm

**Dagmar Amtmann**, Heilpraktikerin  
Nostizstr. 15, **10961** Berlin-Kreuzberg  
Tel.: 693 07 21

eMail: d.amtmann@gmx.net  
Internet: www.akupunkturpraxis-berlin.com  
**Akupunktur**, unterstützt durch Pflanzenheilkunde  
ÖPNV: U-Bhf. Mehringdamm

**Hans-Ulrich Hahn**, Facharzt für Allgemeinmedizin  
**Heinz Weber**, Praktischer Arzt -  
Naturheilverfahren  
Kottbusser Damm 68, **10967** Berlin-Kreuzberg  
Tel.: 69 40 92 40 - Fax: 69 40 92 42

**Ohrakupunktur**  
ÖPNV: U-Bhf. Hermannplatz

**Tara W. Rödel**, Heilpraktikerin  
Ohlauer Str. 10, **10999** Berlin-Kreuzberg  
Tel.: 69 56 90 29  
eMail: taraw.roedel@web.de

**Ohrakupunktur**, ggf. Bachblüten, Homöopathie,  
Pflanzenheilkunde  
Fremdspr. Konsultation: Englisch  
ÖPNV: U-Bhf. Görlitzer Bahnhof

**Dr. med. Peter Guggenberger**, Facharzt für  
Allgemeinmedizin - Naturheilverfahren  
Tempelhofer Damm 145, **12099** Berlin-Tempelhof  
Tel.: 751 60 07

**Ohr-, Elektro- u. Laserakupunktur**  
ÖPNV: U6 Alt-Tempelhof

**Alexandra Jaroni**, Heilpraktikerin  
Dirschelweg 5, **12109** Berlin-Mariendorf  
Tel.: 703 89 05 - Fax: 74 30 81 15

**Ohrakupunktur**, Homöopathie, Gesprächs-  
therapie, ferner: Seminar "Verstehen Sie Ihre  
Sucht? Die biochemischen Vorgänge im Körper" -  
Fremdspr. Konsultation: Englisch, Türkisch  
ÖPNV: U6 Westphalweg, Bus 277, 282

**Michael Teschers**, Heilpraktiker  
Forststr. 45, **12163** Berlin-Steglitz  
Tel.: 792 11 83 - Fax: 79 74 87 85  
Internet: www.chiropraxis-teschers.de  
**Akupunktur**, unterstützt durch Homöopathie  
und Ernährungsberatung  
Fremdspr. Konsultation: Englisch, Spanisch  
ÖPNV: U9 Schloßstraße, U3 Breitenbachplatz

**Sabine Boedewig**, praktische Ärztin  
Holbeinstr. 28, **12203** Berlin-Lichterfelde  
Tel.: 84 41 95 67 - Fax: 84 31 45 49  
**Ohr-/Elektroakupunktur**, Diätetik, Gedanken- und  
Bewegungsübungen (chin. Medizin) - Fremdspr.  
Konsultation: Spanisch, Französisch, Englisch  
ÖPNV: Bus X11, M1 1, M85, 283, 285, 385

**Jörg Olschewski \*)**  
Heilpraktiker und Dipl.-Pädagoge  
Manteuffelstr. 8, **12203** Berlin-Lichterfelde  
Tel.: 834 11 19 - Fax: 84 40 99 53  
eMail: jolei@t-online.de  
Internet: www.praxis-joerg-olschewski.de  
**Ohrakupunktur, Phytotherapie**, Bioenergetik und  
progressive Muskelentspannung, ferner:  
Rauchentwöhnung für Jugendliche  
ÖPNV: S-Bhf Botanischer Garten, Bus M85, 283

**Monika Janke**, Heilpraktikerin  
Geitnerweg 21m, **12209** Berlin-Lichterfelde  
Tel.: 711 22 35 - Fax: 711 78 57  
eMail: monika.janke@t-online.de  
Internet: www.praxis-janke.de  
**Akupunktur**, unterstützt durch Homöopathie  
ÖPNV: Bus 186, 284

**REIKI-ZENTRUM, Rainer Bröse**, Heilpraktiker  
Wildmeisterdamm 278, **12353** Berlin-Buckow  
Tel.: 605 33 10  
**Ohr-/Elektroakupunktur**, Mehrkomponenten-  
therapie (EFT, Hypnose/NLP, Verhaltenstherapie),  
ferner: Homöopathie, chin. Kräutertherapie  
ÖPNV: U7 Johannisthaler Chaussee, Bus X11

**Sandra Wilfert**, Heilpraktikerin  
Schwarzelfenweg 17, **13088** Berlin-Weißensee  
Tel.: 01 63-381 77 56  
eMail: wilfert.berlin@freenet.de - Internet:  
www.sandrawilfert.agtcm-therapeut.de  
**Injektotherapie**, Balance Methode nach Dr. Tan  
ÖPNV: Bus 255

### **Rauchentwöhnung im Betrieb**

Die mit \*) gekennzeichneten Anbieter  
führen nach Vereinbarung  
Rauchentwöhnungsseminare  
in Betrieben durch

**Lutz Mehlhorn**, Dipl.-Psychologe  
Tiroler Str. 74, **13187** Berlin-Pankow  
Tel.: 321 23 01 - Fax: 321 71 02  
eMail: lutz.mehlhorn@mehlhorn.de  
Internet: www.gluecklicher-nichtraucher.de  
**Ganzheitliche Einzel-Rauchentwöhnung**  
**"Glücklicher Nichtraucher"** mit MET  
(MeridianEnergietechniken, Mikroinjektionen  
durch Mesotherapie, homöopathische Essenz  
ÖPNV: U2 Vinetastraße

**Charité - Campus Virchow-Klinikum**  
Augustenburger Platz 1, **13353** Berlin-Wedding  
Tel.: 450 56 41 43  
eMail: katrin.spanowski@charite.de  
**Entwöhnungsprogramm "Rauchfrei für Mutter & Kind"** für Schwangere und deren Partner  
ÖPNV: U9 Amrumer Straße

**Angela Widdelmann**, Heilpraktikerin und  
Hypnosetherapeutin \*)  
Schwedenstr. 17, **13357** Berlin-Mitte  
Tel.: 491 60 88  
Internet: www.widdelmann.de  
**Hypnose/Hypnosetherapie, Autogenes Training**  
ÖPNV: U-Bhf. Osloer Str., Tram M13, 50, Bus 128

**Manfred L. Thuma**, Heilpraktiker  
Kopenhagener Str. 2, **13407** Berlin-Reinickendorf  
Tel.: 495 38 06 - Fax: 495 28 59  
Internet: www.naturheilpraxis-thuma.de  
**Ohr-/Elektroakupunktur**, antihomotoxologische  
Therapie - Fremdspr. Konsultation: Spanisch  
ÖPNV: U8 Residenzstraße, Bus 22

**Ingeborg Wirkus**, Heilpraktikerin  
Schöllkrautstr. 24, **13503** Berlin-Heiligensee  
Tel.: 25 09 75 27  
eMail: i\_wirkus@yahoo.de  
**Ohrakupunktur**,  
Gesprächstherapie, Homöopathie  
ÖPNV: S25 Schulzendorf

**Dr. med. Thomas Hering** u. a.,  
Gemeinschaftspraxis für Pneumologie  
und Allergologie \*)  
Schlossstr. 5, **13507** Berlin-Tegel  
Tel.: 434 50 11 - Fax: 43 49 02 88  
Internet: www.lungenpraxis-tegel.de  
**Tabakentwöhnung in Langzeitbetreuung**  
(Verhaltens- und Nikotinersatztherapie,  
Bupropion, Vareniclin, ggf. Ohrakupunktur)  
ÖPNV: U6 Alt-Tegel

**Marion Schmerfeld-Schulz**, Heilpraktikerin  
Galenstr. 2, **13597** Berlin-Spandau  
Tel.: 33 60 78 98 - Fax: 32 10 38 00  
**Rauchen-Stopp-Methode** (incl. Ohrakupunktur,  
Homöopathie, Meridianklopfen nach EFT,  
Bestrahlung der Suchtpunkte)  
ÖPNV: S-Bhf. Spandau, U7 Rathaus Spandau

**Dr. med. Gertrud Schäfer**, Fachärztin für  
Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren  
Reichsstr. 103, **14052** Berlin-Neu-Westend  
Tel.: 30 10 73 02 - Fax: 30 10 73 07  
**Akupunktur, Hypnose, Autogenes Training**,  
ferner: Rauchentwöhnungsseminar  
(Schlusspunkt-Methode)  
ÖPNV: U-Bhf. Theodor-Heuss-Platz

**Nur mal gerechnet:**

**Ein Raucher gibt im Schnitt täglich fünf € für Tabakwaren aus, pro Monat also etwa 150 € und pro Jahr 1825 €. Dafür könnte man sich z. B. eine schöne Urlaubsreise leisten.**

**Dr. med. dent. Elisabeth von Mezynski,**  
Fachärztin für Zahn-, Mund-, Kieferheilkunde  
Zinsweilerweg 7, **14163** Berlin-Zehlendorf  
Tel.: 813 81 06 - Fax: 813 81 07  
eMail: dr.v.mezynski@gmx.de  
Internet: www.dr-v-mezynski.de

**Hypnose und Akupunktur**

ÖPNV: U3 Krumme Lanke, Bus 118, 184, 629

**Nina Kieser,** Heilpraktikerin  
Berlepschstr. 102, **14165** Berlin-Zehlendorf  
Tel.: 802 23 48 - Fax: 80 90 33 81  
eMail: praxis@ninakieser.de  
Internet: www.ninakieser.de

**Raucherentwöhnung mit Photonentherapie**

ÖPNV: Bus 115

**Susanne Zschunke,** Heilpraktikerin  
Clayallee 352, **14169** Berlin-Zehlendorf  
Tel.: 802 22 12 - mobil: 01 77-802 22 12  
**Akupunktur,** homöopathische Begleitung,  
Unterstützung der Entgiftung,  
Ernährungsberatung  
ÖPNV: S-Bhf. Zehlendorf, Bus X10, 115, 118, 148

**Regina Hahn,** Heilpraktikerin \*)  
Teltower Damm 32, **14169** Berlin-Zehlendorf  
Tel.: 80 58 09 81 - Fax: (040) 36 03 90 65 61  
**Akupunktur,** ggf. Craniosakral-Therapie bzw.  
Ohrkerzenbehandlung  
Fremdspr. Konsultation: Englisch  
ÖPNV: S-Bhf. Zehlendorf, Bus 101, 112, 115, 623

**Annetta Höhn,** Heilpraktikerin  
Am Hirschsprung 35, **14195** Berlin-Dahlem  
Tel.: 84 41 84 91 - Fax: 832 66 39  
Internet: www.naturheilpraxis-dahlem.de  
**Hypnose und Mehrkomponententherapie**  
(Ohrakupunktur, Homöopathie, mentales  
Training, Entspannung)  
Fremdspr. Konsultation: Englisch  
ÖPNV: Bus 110, X83, U3

**Angehörige** können die Raucherentwöhnung unterstützen, indem sie zum Durchhalten ermutigen, Ruhe ausstrahlen und Geborgenheit vermitteln sowie eventuell auftretende Übel-launigkeit und Gereiztheit als vorübergehende Erscheinung tolerieren.

**Rauchende Partner** sollten die Entwöhnungsabsicht respektieren oder ggf. gemeinsam mit dem/r Entwöhnungswilligen das Rauchen aufgeben.

## Raucherentwöhnung online

**Das kostenlose Online Nichtraucher-Programm „Einfach aufhören“**

Tests helfen, den besten Weg zu finden.  
Psychologen beantworten Fragen.  
Infos/Anmeldung: [www.stop-simply.de](http://www.stop-simply.de)

**Kostenlos Nichtraucher werden und endlich mit dem Rauchen aufhören!**

Infos/Anmeldung: [www.nichtraucher.de](http://www.nichtraucher.de)

**Internetbasiertes Entwöhnungsprogramm**

**„Ich werde Nichtraucher“ für AOK-Versicherte**  
Betreut Entwöhnungswillige über ca. 2 Monate.  
Anmeldung: [www.aok.de/ich-werde-nichtraucher](http://www.aok.de/ich-werde-nichtraucher)

## Entwöhnungshilfen aus der Apotheke

### Nikotin-Pflaster

in unterschiedlichen Stärken als 16-Stunden-Pflaster (Nicorette) oder 24-Stunden-Pflaster (Nicotinell, NiQuitin, nicofrenon) erhältlich

### Nikotin-Kaugummi

in zwei Stärken (2 mg und 4 mg) und unterschiedlichen Geschmacksrichtungen erhältlich (Nicorette, Nicotinell)

### Nikotin-Lutschtabletten

in unterschiedlichen Stärken (1 bis 4 mg) erhältlich (Nicorette, Nicotinell, NiQuitin)

### Zyban und Champix

Rezeptpflichtige nikotinfreie Medikamente, die das Rauchverlangen einschränken.  
Nicht frei von Nebenwirkungen.

## Bibliotherapie

Lesen stärkt die Motivation

„**Endlich Nichtraucher!**“ und  
„**Endlich Nichtraucher für Frauen**“  
von Allen Carr, Goldmann-Verlag

„**Luft! Ganz einfach Nichtraucher**“  
von Stefan Frädriich, Knauer-Verlag

„**Nichtrauchen und trotzdem schlank!**“  
von Peter Lindinger, Fischer-Taschenbuch-Verlag

„**... und sie schmeckt doch!**“  
Trainingsbuch zur Raucherentwöhnung  
von Stefan Reinhart, Verlag Driediger

„**Anstiftung zum Nichtrauchen**“  
von Dr. med. Klaus Weiers-Croissant,  
Croissant-Verlag

## Hiermit bitte ich um Aufnahme in den



**Nichtraucherbund  
Berlin-Brandenburg e.V.  
Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin**

Name: .....

Vorname: .....

Anschrift: .....

**Jahresbeitrag:** (Höhere Beiträge willkommen)

Erwachsene: 25 Euro - Familien: 37,50 Euro

Erwerbslose, Schüler und Azubis: 12,50 Euro

Unternehmen und juristische Personen: 75 Euro

**Lebensmitgliedschaft:** 300 Euro einmalig

Mein Beitrag in Höhe von ..... Euro

soll durch Einzugsermächtigung von meinem  
Konto .....  
bei der .....  
BLZ .....  
eingezogen werden.

wird von mir auf das Kto. 446 248 107 bei der  
Postbank Berlin (BLZ 10010010) überwiesen.

Beruf: .....

Geburtstag: .....

Telefon: .....

Fax: .....

E-Mail: .....

Zur Unterstützung des Vereins kann ich folgende  
Fähigkeiten einbringen: .....

Ich wurde auf den Nichtraucherbund aufmerksam  
durch: .....

Datum: ..... Unterschrift: .....

**Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar!**

## Der Nichtraucherbund ...

- vertritt die **Interessen der Nichtraucher und Passivraucher**.
- steht für die **Förderung des Nichtrauchens**.
- unterhält ein **Büro als Anlaufstelle** für ratsuchende Nichtraucher und entwöhnungswillige Raucher. Hier erhalten Sie Informationsmaterial und haben die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch.
- ist mit **Informationsständen** in Großbetrieben und Behörden, auf Info- und Umweltmärkten sowie Gesundheitsmessen vertreten.
- stellt **Grund-, Ober- und beruflichen Schulen** in Absprache mit den Schulleitern und den Koordinatoren für Suchtprophylaxe einen Pädagogen zur Verfügung, um Jugendlichen altersgerecht die Gefahren des aktiven und des passiven Rauchens zu vermitteln und sie darin zu bestärken, der Tabakwerbung zu widerstehen.
- bietet **rauchfreie Veranstaltungen** - Vorträge, Wanderungen, Radtouren, Besichtigungen, Tagesfahrten, Kartenspiele u.a.m. - an, die Erlebnisraum für Nichtraucher schaffen und für ein nikotinfreies Miteinander werben.
- verfolgt ausschließlich und unmittelbar **gemeinnützige Ziele**.
- ist Mitglied der **Nichtraucher-Initiative Deutschland (NID) e. V.**



**Unterstützen Sie unsere  
ehrenamtliche Tätigkeit.**

**Werden Sie Mitglied.**