

Wenn es an Ihrem Wohnort oder in der Nähe keinen Ortsverband der Patientenliga oder eine Lungensportgruppe gibt, werden Sie selbst aktiv. Wir helfen Ihnen beim Aufbau einer Gruppe.

Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.

Geschäftsstelle

Berliner Straße 84

55276 Dienheim

Tel.: 06133 / 35 43

Fax: 06133 / 92 45 57

Montag bis Donnerstag von 8.30 – 13.30 Uhr

E-Mail:

pla@patientenliga-atemwegserkrankungen.de

Schauen Sie auch auf unsere Homepage:

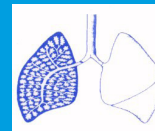
www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de

Besuchen Sie auf unserer Homepage das

Internet-Forum „Asthma“ und „COPD“.

**Was bringt Ihnen
der Verzicht
auf das Rauchen?**

**Die 10 wichtigsten Gründe
dafür,
Nichtraucher zu werden!**



1. Sie haben mehr Lebensqualität, weil Rauchen den gesamten Körper belastet. Sie verringern das Risiko für Atemwegs-, Gefäß- und für Krebserkrankungen!
 2. Das Beenden des Rauchens ist das wirksamste Medikament, wenn Sie eine chronische Atemwegserkrankung haben. Das gilt sowohl bei einem Asthma bronchiale als auch bei einer chronisch obstruktiven, d.h. die Atemwege einengende Bronchitis mit oder ohne Lungenemphysem, einer sogenannten COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease).
 3. Sie riechen wieder Ihre Umwelt und Sie werden für andere Menschen wieder „riechbar“!
 4. Sie schmecken wieder, was Sie essen und trinken!
 5. Sie werden Ihre bisher braun gefärbten Raucherfinger wieder los!
 6. Sie müssen nicht mehr im Regen und bei Kälte auf Ihrem Balkon oder im Freien stehen oder zum nächsten Zigarettenautomaten gehen!
 7. Sie stoppen die schädigenden Wirkungen des Rauchens für Ihre Haut! (Die „Raucherhaut“ wird faltig, blass und schlecht durchblutet). Wer schön bleiben will, muss aufhören zu rauchen!
 8. Sie werden von Nichtrauchern nicht mehr gemieden und von Passivrauchern nicht mehr als „Gesundheitsrisiko“ angesehen!
 9. Sie haben mehr Geld in Ihrem Portemonnaie!
 10. Sie werden wegen Ihrer Willensstärke - schließlich haben Sie sich selbst von einer Sucht befreit - von anderen Menschen bewundert!
- Versuchen Sie, auf das Rauchen zu verzichten.
Wir drücken Ihnen die Daumen.*