



Dipl.-Psych. R. Endraß
Facharzt für Allgemeinmedizin



Neuer Termin: "Erfolgreich rauchfrei" 3-teiliger Gruppenkurs in Praxis Endrass



Kursbeginn "Erfolgreich rauchfrei": Der nächste Kurs startet ab Montag, 9.10.17 um 18:30 Uhr. Jetzt schon für Oktober anmelden!

Unser "Erfolgreich rauchfrei" geht mit dem Motto "Vor dem Feuerzeug Gehirn einschalten!" in eine neue Runde! Ab sofort nehmen wir Anmeldungen entgegen.

Beginn unseres nächsten 3-teiligen Kurses "Erfolgreich rauchfrei" ist Montag, den 9.10. um 18:30 Uhr in unserer Praxis in Kolbermoor.

Es geht darum, einen Anstoß zur Verhaltensänderung zu geben.

Die Vorteile als Nichtraucher:

- nach etwas acht Stunden kein giftiges Kohlenmonoxid mehr in der Blutbahn
- nach einem Tag beginnt sich das Herzrisiko zu verringern
- nach einem Tag wird das Riechen und Schmecken wieder besser
- nach drei Tagen: verbesserte Atmung
- nach drei Monaten ist die Lungenkapazität um bis zu 30% größer
- nach einem Jahr hat sich das Herzinfarktisiko halbiert
- nach zehn Jahren entspricht das Lungenkrebsrisiko in etwas dem eines Nichtrauchers

Sie erkennen die Veränderungen in Ihrem Körper und das neue gute Körpergefühl - ohne Rauch!

Am Ende des Kurses sollten Sie sagen können "Ich kann rauchen, wenn ich will. Ich will aber meistens gar nicht!"

Erstellen Sie mit uns Ihr individuelles Konzept, um erfolgreich rauchfrei zu werden. Der Gruppenkurs findet statt unter ärztlicher Leitung von Rainer Endraß.

Hier geht es zum Anmeldeformular.