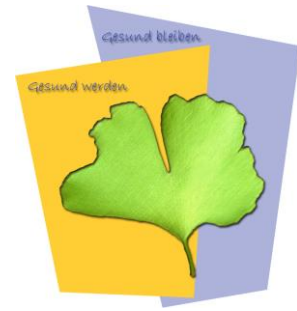


Dr. med. Christine Gess  
Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren

Dr. med. Ludwig Gess  
Internist, Hausarzt, Psychotherapeut

Dr. med. Klaus Röttger  
Internist, Hausarzt, Akupunktur, Manuelle Medizin,  
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin



## Rauchen – Warum aufhören?

**Wenn Sie aufhören zu rauchen, werden Sie schon nach wenigen Tagen wieder besser riechen und schmecken können.**

**Wenn Sie aufhören zu rauchen, werden Sie wieder regelmäßiger und natürlicher atmen.**

**Wenn Sie aufhören zu rauchen, werden Sie zu einem regelmäßigen Lebensrhythmus und damit zu einem wirklich erholsamen Schlaf zurückfinden.**

**Wenn Sie aufhören zu rauchen, werden Sie zu Ihrer inneren Ruhe und einer längst vergessenen Lebenslust zurückfinden:**

Stress, Angst und Reizbarkeit, die bei der Entwöhnung auftreten, werden bald verschwinden (therapeutische Methoden wie Akupunktur können helfen), und die Vorteile werden schnell die Oberhand über die Verstimmungen gewinnen.

**Wenn Sie aufhören zu rauchen, werden Sie weniger Geld ausgeben und sogar etwas sparen.**

Es ist eine gute Motivation, das Geld, das Sie früher für Tabak ausgegeben haben, für die Erfüllung eines besonderen Wunsches ins Sparschwein zu stecken.

**Die Gewichtszunahme, die während der Entwöhnung beobachtet wird, stabilisiert sich im Durchschnitt innerhalb von drei Monaten.**

Sollten Sie Unterstützung durch einen Ernährungsmediziner benötigen, dann sprechen Sie uns an.

**Wenn Sie aufhören zu rauchen, werden Haut und Haare wieder gesünder aussehen.**

Auch Ihre Finger, Zähne und Ihr Atem werden nicht mehr länger Ihre Gewohnheiten verraten.