

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 und wie?

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.