

# Informationen aus Ihrer Altstadt-Apotheke



- Apotheker Joachim Büger
- **Tipps und Hilfen für Ihre Gesundheit**
- Telefon (0911) 339991 · Fax 339992 · email prima@bueger.de
- Homepage apo.de

Altstadt-Apotheke · 90419 Nürnberg · Adam - Kraft - Str. 57

Herrn  
**Manfred Abel**  
Raiffeisenstr. 7  
91220 Schnaittach

Nürnberg, 12.11.2004

## ■ Sind Sie werdender Nicht-Raucher? ■ Mitmachen bringt's ■ Gutschein für die Raucherberatung am 18. 11. 2004

Sehr geehrter Herr Abel,

Sie haben keine Lust mehr auf den "blauen Dunst" und möchten mit dem Rauchen aufhören?

Ein fester Wille ist sehr wichtig, reicht aber oftmals allein nicht aus, um gegen die Sucht anzukommen. Sie verdoppeln Ihre Erfolgchancen für ein rauchfreies Leben, mit der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Nicotinersatztherapie.



Unser Service-Angebot für Sie:

- Lassen Sie bei uns den Kohlenmonoxid(CO)-Gehalt in Ihrer Atemluft messen, der CO-Gehalt ist ein direktes Maß für eine eingeschränkte Sauerstoffversorgung des Körpers.
- Wir beraten Sie kompetent über Ihr individuelles Raucherentwöhnungsprogramm.

### Positive körperliche Veränderungen nach der letzten Zigarette:

- Nach 20 Minuten: normalisiert sich die Körpertemperatur, die Herzschlagfrequenz und der Blutdruck gleichen sich dem eines Nichtraucherers an
- Nach 8 Stunden: verbessert sich die Sauerstoffversorgung im ganzen Körper
- Nach 1 bis 2 Tagen: verbessern sich Geruchs- und Geschmackssinn, das Atmen fällt leichter und das Herzinfarktisiko sinkt
- In den folgenden 1 bis 9 Monaten: geht der Raucherhusten zurück, der Kreislauf stabilisiert sich, das Immunsystem wird gestärkt
- Nach 1 bis 2 Jahren: gehen Herzinfarkt- und Lungenkrebsrisiko um die Hälfte zurück
- Nach 10 Jahren: entspricht das Lungenkrebsrisiko dem eines Nichtrauchers
- Nach 15 Jahren: ist das Risiko eines Herzinfarktes nicht mehr höher als bei einem Nichtraucher

Packen Sie es jetzt an und lassen Sie sich durch uns unterstützen!

Bis bald!  
Mit herzlichen Grüßen

Joachim Büger  
und die Mitarbeiter Ihrer  
Altstadt-Apotheke in Nürnberg

**P.S. Rauchen Sie regelmäßig oder nur unregelmäßig? Wir bieten Ihnen die passende Unterstützung auf Ihrem Weg zum Nichtraucher.**

# Rückantwort

(um längere Wartezeiten zu vermeiden, bitte an die Altstadt-Apotheke in Nürnberg zurückgeben oder rufen Sie uns einfach unter folgender Nummer 0911/339991 an)

Manfred Abel · Raiffeisenstr. 7 · 91220 Schnaittach

An die

Altstadt-Apotheke  
Adam - Kraft - Str. 57  
90419 Nürnberg

**Ja, ich möchte gerne an Ihrer Raucher-Beratung am 18. 11. 2004 teilnehmen.**

Mein gewünschter  
Termin: \_\_\_\_\_  
Uhrzeit: \_\_\_\_\_  
Meine Telefonnummer  
(für Rücksprachen): \_\_\_\_\_

Manfred Abel  
Raiffeisenstr. 7  
91220 Schnaittach  
Schnaittach, .....  
Datum Unterschrift