



**Kantonsspital GR/ Pneumologie**  
Loëstrasse 170, 7000 Chur

**Rauchstopp-Beratung**  
Telefon: 081 256 70 66  
E-Mail: rauchstoppberatung@ksgr.ch

**Lungenliga Graubünden**  
Gürtelstrasse 80, 7000 Chur

Telefon: 081 354 91 00  
E-Mail: [info@llgr.ch](mailto:info@llgr.ch)

## **Angebot für Privatpersonen**

### **Allgemeine erste Rauchstopp-Beratung:**

Zeit: auf Voranmeldung  
Kosten: werden von der Lungenliga Graubünden und dem  
Kantonsspital Graubünden übernommen

### **Rauchstopp-Einzelberatungen:**

mehrteilige Beratung mit Rauchstopp als Ziel

Zeit: nach Absprache  
Kosten: CHF 200.- (beinhaltet 3 ambulante Beratungen und im Anschluss bei Bedarf telefonische Nachberatung).

**Bitte im Verhinderungsfall 24 h vorher abmelden!**

Den Besuch eines Rauchstopp-Trainings unterstützen verschiedene Krankenkassen mit teilweiser Rückerstattung der Kosten.  
Bitte informieren Sie sich bei ihrer Krankenkasse.

## Ein Rauchstopp lohnt sich!

<b>Zeit nach Rauchstopp</b>	<b>Gesundheitliche Verbesserung</b>
<b>20 Minuten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Blutdruck und Herzfrequenz normalisiert</li><li>• Körpertemperatur Hände und Füße steigt</li></ul>
<b>8 Stunden</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sauerstoffgehalt im Blut normal</li></ul>
<b>24 Stunden</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Herzinfarkttrisiko sinkt</li></ul>
<b>48 Stunden</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Geschmacks- und Geruchssinn verbessert</li></ul>
<b>3 Monate</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kreislauf verbessert Lungenfunktion erhöht</li></ul>
<b>6 Monate</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Husten verringert</li><li>• Kurzatmigkeit und Müdigkeit verringert</li></ul>
<b>9 Monate</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Haut bleibt länger straff und hat frische Farbe</li></ul>
<b>5 Jahre</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Risiko eines Hirnschlages wie beim Nichtraucher</li><li>• Risiko von Lungenkrebs halbiert</li></ul>
<b>10 Jahre</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Risiko eines Magengeschwürs verringert</li></ul>
<b>15 Jahre</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Allgemeines Sterberisiko wie beim Nichtraucher</li></ul>