

## Raucherentwöhnung

Rauchen verursacht unter anderem Herz-Kreislauf-, Krebs- und Atemwegserkrankungen. Außerdem kann Rauchen die Fruchtbarkeit negativ beeinflussen. Diesen Einfluss kann man auch mit Maßnahmen der Reproduktionsmedizin nicht überbrücken. Auch in der Schwangerschaft kann Nikotinkonsum negative Auswirkungen auf den Schwangerschaftsverlauf und die Entwicklung des Kindes haben.

Die gute Nachricht ist, dass die Auswirkungen des Rauchens auf die Fruchtbarkeit nach einem Rauchstopp reversibel (umkehrbar) sind. Daher ist insbesondere der anstehende Kinderwunsch eine gute Motivation, mit dem Rauchen aufzuhören, um Ihre eigene und die Gesundheit Ihres Babys nicht in Gefahr zu bringen.

Ein Rauchstopp fällt einigen Menschen sehr leicht, für andere ist die Herausforderung größer. Deswegen müssen Sie das nicht alleine schaffen! Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung stellt Broschüren und telefonische Beratungsgespräche kostenlos für Sie bereit, um Sie auf Ihrem persönlichen Weg zum Rauchstopp zu begleiten. Gerne helfen wir Ihnen dabei, weitere Unterstützung z.B. in Form von Hypnose zu finden. Sprechen Sie uns gerne an!

Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de).