

Bitte mit  
0,45 €  
freimachen

**Gesundheitsamt Eichstätt**  
Rauchfrei 2011 im Lk. EI  
Grabmannstr. 2  
85072 Eichstätt

Absender:

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Plz: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

### VORTEILE DES NICHTRAUCHENS:

- ☺ Ihr Aussehen kann sich schon nach kurzer Zeit verbessern, die Haut wird wieder besser durchblutet und Falten glätten sich.
- ☺ Mit dem gesparten Geld können Sie sich schnell kleine Wünsche und nach ein paar Wochen auch größere Wünsche erfüllen.
- ☺ Sie fühlen sich sportlich fit, sind vitaler und aktiver. Sie verfügen über eine erhöhte Kondition und das allgemeine Energieniveau steigt.
- ☺ Die Funktion Ihres Immunsystems verbessert sich und das Risiko für schwere Erkrankungen der Lunge und des Herz-Kreislauf-Systems sinkt.
- ☺ Ihr Geruchs- und Geschmackssinn wird sensibler. Sie erleben den kulinarisch Genuss neu und entdecken unbekannte Feinheiten.
- ☺ Ihr Selbstwertgefühl steigt. Sie fühlen sich stolz, sind Vorbild für unsere Kinder und erfahren Anerkennung von Freunden und Bekannten.

### INTENSIVE UNTERSÜTZUNG FÜR SIE:

Informationen über die Möglichkeiten einer **medikamentösen Entwöhnung** erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt oder bei Herrn Dr. med. Englmeier, Pneumologe in Eichstätt. Terminvereinbarung unter ☎ 0 82 41 / 93 47 40

**Individuelle Beratung** und **proaktive telefonische Tabakentwöhnung** erhalten Sie bei der Raucher-Helpline (kostenfrei) unter ☎ 0 800 / 14 18 14 1 von Mo bis Fr von 09:00 - 19:00 Uhr und Do bis 20:00 Uhr oder auch bei der 24h-Information-Hotline mit Tipps rund um die Rauchentwöhnung (9 ct/min) erreichbar unter ☎ 0 180 / 316 20 20

Gesund. Leben. Bayern.



[www.gesundheit.bayern.de](http://www.gesundheit.bayern.de)

**Rauchfrei 2011**  
im Landkreis Eichstätt



### Wettbewerb zum Rauchstopp von Jugendlichen und Erwachsenen

Eine Aktion  
des Suchtarbeitskreises  
im Landkreis Eichstätt

in Kooperation mit:

- dem Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Gesundheit
- der Regierung von Oberbayern
- und der freundlichen Unterstützung der Sparkasse Eichstätt

## WAS GIBT ES IN DIESER ZEIT ALS KOSTENFREIE ANGEBOTE VORORT?

- **Nordic Walking** vom Bayerischen Sportverband und der DJK Eichstätt bei Frau Niefnecker unter ☎ 08421/23 89
- **Ernährungsberatung** der Klinik Eichstätt bei Frau Hartmann unter ☎ 08421/601-91 30
- **Beratung** bei der PSBB des Blauen Kreuzes in Eichstätt unter ☎ 08421/ 97 36-0
- **Informationen** durch das Gesundheitsamt Eichstätt Frau Miller unter ☎ 08421/ 9899-20

### PREISE:

- 1. Preis** 150,00 € von der **Sparkasse Eichstätt**
- 2. Preis** ein Frühstück für 5 Personen im **Hotel Adler in Eichstätt**
- 3. Preis** Überraschungspreis von der **Gabrieli-Apotheke Eichstätt**
- 4. Preis** ein Essensgutschein über 15,00 € beim **Brauereigasthof Trompete in Eichstätt**
- 5. Preis** Gutschein für eine Anwendung in der physikalischen Abteilung der **Klinik Eichstätt**
- 6.-8. Preis** verschiedene Buchpreise der **Universitätsbuchhandlung Brönnert & Daentler**
- ab **9. Preis** 15 Gutscheine im Wert von 30 € für das **Sportstudio Fit for Fun in Eichstätt**

### PREISE FÜR DIE HELFER:

- Freiflug mit dem Motorsegler vom **Fliegerclub Eichstätt e.V.**
- Verleihgutschein im Wert von 15,00 € vom **Kreisjugendring Eichstätt**
- 2 Kino-Freikarten für das **Kino des Stadttheaters in Eichstätt**

## INFORMATIONEN ZU RAUCHFREI 2011

Bitte lesen Sie die Teilnahmebedingungen und melden Sie sich mit der beigefügten Postkarte an. Bitte vergessen Sie dabei nicht Ihre Unterschrift, sonst ist die Teilnahme ungültig.

Um sich persönliche Unterstützung zu sichern, können Sie eine Person Ihres Vertrauens bitten, Sie auf dem Weg zum Nichtrauchen zu begleiten. Diese/r Helfer/in kann gleichfalls einen Preis gewinnen.

Ihre Teilnahme ist jedoch nicht an eine/n Helfer/in gebunden. Selbstverständlich können Sie auch ohne Helfer/in am Wettbewerb teilnehmen.

### TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- Die Teilnehmer/innen verpflichten sich vom **01. bis zum 30.11.2011** nicht zu rauchen.
- Für jede/n Teilnehmer/in ist ein Anmeldeformular erforderlich. Kopien der Teilnahmekarten werden angenommen.
- Teilnehmen kann jeder, der im Landkreis Eichstätt wohnt und in den letzten 12 Monaten geraucht hat und deren Helfer/in ebenfalls im Landkreis Eichstätt wohnt.
- Alle Teilnehmer/innen und Ihre Helfer/innen sind zur Verlosung und Übergabe der Preise herzlich eingeladen. Falls Sie an diesem Termin verhindert sind, sollten Sie eine/n Vertreter/in beauftragen, die/der Ihren Preis in Empfang nehmen kann.

**Die VERLOSUNG und PREISÜBERGABE findet am Dienstag, den 30.11.2011 um 18.00 Uhr in der Sparkasse Eichstätt statt.**

**EINSENDESCHLUSS ist der 31. Oktober 2011**

## ANMELDUNG ZU RAUCHFREI 2011 im Landkreis Eichstätt

**Ich werde Teilnehmer/in:**

Frau  Herr \_\_\_\_\_  
Vorname- und Nachname

Anschrift: \_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_ PLZ und Ort

E-Mail: \_\_\_\_\_

**Wann rauchen Sie Ihre erste Zigarette?**  
 zum Frühstück  nach dem Mittagessen  später  
**Wie viele Zigaretten rauchen Sie täglich?** \_\_\_\_\_  
**Wie oft haben Sie schon versucht aufzuhören?**  
 nie  1-2 mal  öfter  
**Seit wie vielen Jahren rauchen Sie?** \_\_\_\_\_ Jahren

Mit den Teilnahmebedingungen bin ich einverstanden und erkläre mich bereit vom **01.11.11 bis 30.11.2011** nicht zu rauchen.

\_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift

**Ich werde Helfer/in:**

Frau  Herr \_\_\_\_\_  
Vorname- und Nachname

Anschrift: \_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_ PLZ und Ort

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich habe noch nie geraucht.  
 Ich bin Ex-Raucher/in und rauchfrei seit \_\_\_\_\_ Jahren.  
 Ich bin Raucher/in.

Mit den Teilnahmebedingungen bin ich einverstanden und erkläre mich dazu bereit die/den oben genannte/n Teilnehmer/in zu unterstützen.

\_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift