

Über das „Gesundheitsnetz Köln-Süd e.V.“

Das Gesundheitsnetz Köln-Süd e. V. (GKS) ist ein vernetztes Team von 70 Ärztinnen und Ärzten sowie medizinischen Dienstleistern, Förderern und Partnern, die sich gemeinsam dafür einsetzen, dass die ihnen anvertrauten Patienten gesund werden und gesund bleiben. Das GKS ermöglicht es, eine ärztliche Versorgung anzubieten, die sich durch fachübergreifende Kooperation in Diagnostik und Therapie auszeichnet.

Patienten können dadurch wohnort- und zeitnah einen Arzt konsultieren, der auf ihr individuelles Anliegen spezialisiert ist. Hausärzte und Fachärzte stehen durch das Netz in engem Kontakt und informieren sich frühzeitig und umfassend über die Befunde der Patienten.

Auch Krankenkassen können von diesem System profitieren, da durch die intelligente Vernetzung Zeit und Kosten auf hohem Qualitätsniveaus schonend eingesetzt werden.

Gesundheitsnetz Köln-Süd e.V.

Aktionstage 2013

Sie wollen nicht mehr Rauchen? Wir helfen Ihnen!

Gemeinsam zum Erfolg

Viele Rauchstoppversuche werden zu Hause im „stillen Kämmerchen“ unternommen. Leider ist die Erfolgsquote dieser spontanen Aufhörversuche nur gering. Vielleicht haben Sie diese Erfahrung selbst schon gemacht.

Eine erfolgreiche Alternative sind Kurse zur Tabakentwöhnung, in denen gemeinsam mit anderen Rauchenden Lösungsmöglichkeiten erarbeitet werden, wie ein Rauchstopp gelingen kann. Die Gruppe spielt dabei eine große Rolle: zum einen ist der Ideenreichtum größer und gemeinsam mit Anderen ist das Ziel rauchfrei zu werden, wesentlich einfacher anzugehen.

Unsere Kurse

- Wir bieten Kompaktkurse über 2 Termine à 120 min. an (Kosten 90 € zzgl. Kursmaterialien 20 €).
- Der Kompaktkurs ist durch zahlreiche Krankenkassen anerkannt.
- Damit können Sie bei Ihrer Krankenkasse einen Kostenzuschuss beantragen (in der Regel zwischen 75€ und 100€, maximal jedoch 80% der Kursgebühren).

Fragen Sie Ihre Krankenkasse.

Termine für 2013.

Kompaktkurse (Beginn jeweils 18:30)

- Juni: Dienstag 04.06. & Dienstag 18.06.2013
- September: Dienstag 10.09. & Dienstag 24.09.2013
- November: Dienstag 05.11. & Dienstag 19.11.2013

Fachärzte für Allgemeinmedizin:
Ansgar Maroldt / Annette Wehmeier 



Hausärzte

- Ernährungsmedizin
- Manuelle Medizin/Chirotherapie
- Akupunktur
- Rauchentwöhnung
- Sportmedizin

Montag	07:30 – 12:00	15:00 – 18:00 Uhr
Dienstag	08:00 – 12:00	15:00 – 18:00 Uhr
Donnerstag	08:00 – 12:00	15:00 – 19:00 Uhr
Mittwoch + Freitag	08:00 – 12:00 Uhr	
Samstag	10:00 – 12:00 Uhr	(außer Schulfreien)

Weitere Termine nach telefonischer Vereinbarung

Maternusplatz 10 ■ 50996 Köln ■ Tel. 0221-35 41 40 ■ www.arzt-in-rodenkirchen.de

Arterienuntersuchung als Prävention



Dr. med. CHRISTIAN FLÜGEL-BLEIENHEUFT
FACHARZT FÜR INNERE MEDIZIN

Ärztehaus am Maternusplatz
Telefon:
0221 - 39 55 66 + 39 31 91





Hier finden die Kurse statt

Gemeinschaftspraxis
 Bonner Straße 172–176 · 50968 Köln
 Tel.: 0221 - 318081 · www.gp-bonnerstrasse.de

Weitere Informationen und Anmeldung:

Geschäftsstelle des GKS e. V.
 Sekretariat Frau Bärbel Liesner
 Kaiser-Wilhelm-Ring 50 · 50672 Köln
 Tel.: 0221 - 13 98 36-58 · Fax: 0221 - 13 98 36-65
 www.gks-gesundheitsnetz.de

Rauchfrei! - wir helfen Ihnen
 Fachärzte für Allgemein- und Innere Medizin
 ■ Naturheilverfahren ■ Chirotherapie ■ Osteopathie ■
Dietmar Ederer-Merdian
Dr. Manuela Klinkhamels
Dr. Georg Schmitz

Maternusstraße 40–42 · 50996 Köln
 Tel. 0221 - 39 20 18
 Fax 0221 - 0221 39 49 09
 www.hausarzt-rodenkirchen.de
 rezepte@hausarzt-rodenkirchen.de

Öffnungszeiten:
 Mo–Fr 8–12 Uhr
 Mo, Di, Do 15–18 Uhr
 und natürlich nach
 persönlicher Vereinbarung

Raucherfragen

HALS-, NASEN-, OHRENHEILKUNDE
DR. MED. NICOLA PEGA-WOLTER

Köln-Rodenkirchen, Maternusplatz 10
 (Im Ärztehaus am Maternusplatz)
 Tel.: 0221 – 39804790 · Fax: 0221 – 39804788
 HNO@pega-wolter.de

Wie abhängig bin ich?


Bitte unterstreichen Sie die Antworten und zählen Ihre Punkte zusammen.

- Wann rauchen Sie die erste Zigarette nach dem Aufwachen?
 Innerhalb von 5 min. 3 Punkte
 Nach 6 bis 30 min. 2 Punkte
 Nach 31 bis 60 min. 1 Punkt
 Später als 60 min. 0 Punkte
- Finden Sie es manchmal schwierig, auf das Rauchen zu verzichten an Orten, wo es verboten ist (z. B. in der Kirche, im Kino, in der Bücherei, etc.)
 Ja 1 Punkt
 Nein 0 Punkte
- Auf welche Zigarette würden Sie am wenigsten verzichten wollen?
 Die erste am Morgen 1 Punkt
 Jede andere Zigarette 0 Punkte
- Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?
 ≤ 10 0 Punkte
 11–20 1 Punkt
 21–30 2 Punkte
 ≥ 30 3 Punkte
- Rauchen Sie während der ersten Stunden nach dem Aufstehen mehr als während des restlichen Tages?
 Ja 1 Punkt
 Nein 0 Punkte
- Rauchen Sie auch wenn Sie krank sind und den Tag im Bett verbringen müssen?
 Ja 1 Punkt
 Nein 0 Punkte

Summe Punkte _____

0-3 Punkte: leichte Abhängigkeit
 4-6 Punkte: mittelschwere Abhängigkeit
 7-10 Punkte: schwere Abhängigkeit




 Gemeinschaftspraxis
 Bonner Straße

Dr. med. Hubertus Meyer-Madaus	Facharzt für Innere Medizin, Lungen- und Bronchialheilkunde, Allergologie Medizinische Universität Lübeck, Deutschland	Kontakt Gemeinschaftspraxis Bonner Straße 172–176 50968 Köln Tel.: 0221-318081 Fax.: 0221-325306
Dr. med. Verena Christmann	Fachärztin für Allgemeinmedizin, Chirotherapie und Akupunktur Philipps Universität Marburg, Deutschland	Sprechzeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag 08–12, 15–17 Uhr Mittwoch, Freitag 08–12 Uhr

Probleme mit der Atmung?

Fachärztin für Lungen- und Bronchialheilkunde
Dr. med. Rodica Dornaika

Hauptstr. 41 · 50996 Köln · Tel. 0221 - 39 20 22