

Angebot der  
Rauchstoppberatung



Wir unterstützen Sie.

**So wie Sie damals  
das Rauchen  
erlernt haben,  
so können Sie es  
auch wieder  
verlernen!**

Sanja Schrag und Angela De Nardis, Rauchstopberaterinnen



# Fakten

Rauchen ist das grösste Einzelrisiko für die Gesundheit in der zivilisierten Welt und gemäss WHO die weltweit führende vermeidbare Todesursache.

Sie sparen Geld: Wer durchschnittlich 1 Paket Zigaretten pro Tag raucht, spart nach dem Rauchstopp rund CHF 3000.– pro Jahr.

Mit den eingesparten CHF 3000.– könnten Sie sich zum Beispiel einen unvergesslichen Urlaub gönnen.



# Vorteile ohne Rauchen

## Aussehen und Befinden

Weniger Falten

Bessere Durchblutung

Hellere Zähne

Weniger Zahnbett-Entzündungen

Finger und Nägel sind nicht verfärbt

Morgendliches Husten entfällt

Höhere körperliche und psychische Belastbarkeit



# Vorteile ohne Rauchen

Sinneswahrnehmungen wie Riechen und Schmecken verbessern sich

Sie haben plötzlich mehr Zeit  
(Sie «müssen» sich nicht von Rauchpause zu Rauchpause hangeln)

Höhere Stressresistenz

Kein Beschaffungstress von Nikotin

# Nachteile des Rauchens

NIKOTIN  
macht abhängig.

TABAKRAUCH  
Gesundheitsschäden durch die anderen 7000  
Stoffe im Rauch.

Die Lebenserwartung eines Rauchenden ist  
rund 10 Jahre kürzer als diejenige eines  
Nichtrauchenden.



# Gewinn an Lebensjahren

4 Ein Rauchstopp lohnt sich in jedem Lebensalter.

Quelle: Doll / Crofton - BMJ 2004

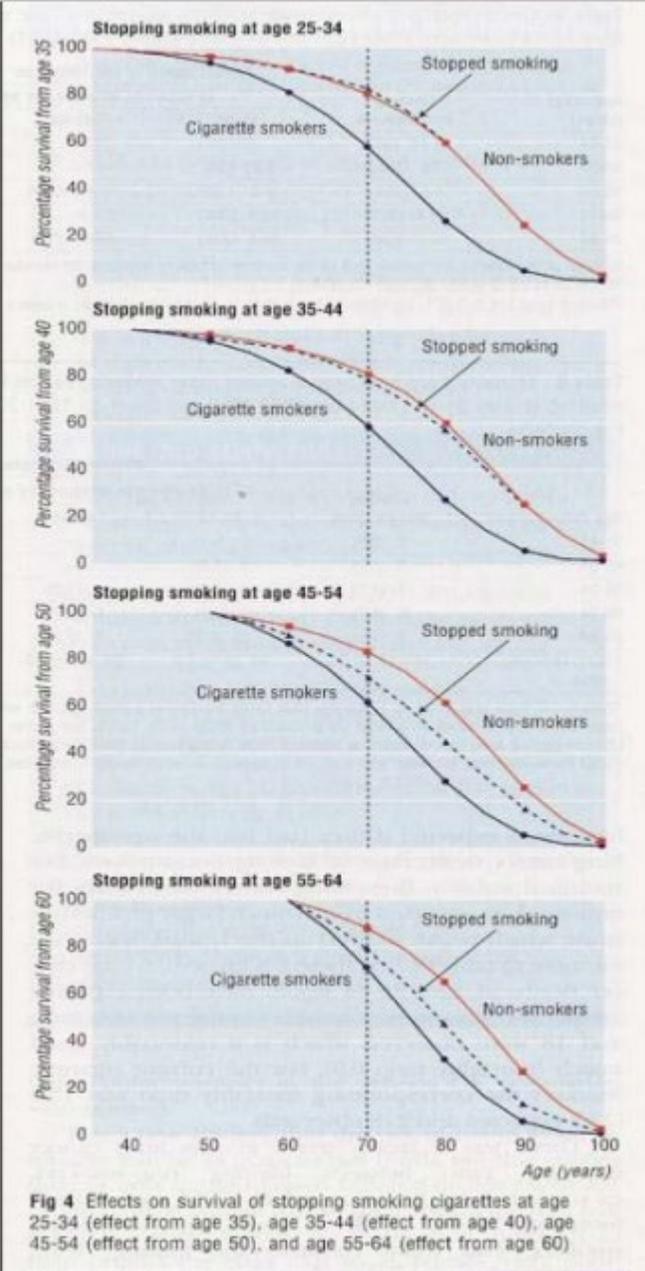


Fig 4 Effects on survival of stopping smoking cigarettes at age 25-34 (effect from age 35), age 35-44 (effect from age 40), age 45-54 (effect from age 50), and age 55-64 (effect from age 60)

# Inhalte der Rauchstoppberatung

Rauchgewohnheiten  
Gewohnheitsabklärung

Beobachtung des eigenen  
Rauchverhaltens

Suchtmechanismus

Einschätzung  
Nikotinabhängigkeit

Umgang mit  
Entzugssymptomen

**Bei Bedarf:**

Medikamentöse  
Hilfsmittel/Nikotinersatz

Erarbeitung von  
Ablenkungsstrategien

Vorbeugung von Rückfällen



# UNSERE ERFOLGSSTORYS

QR-Code scannen  
oder [qrco.de/Rauchstopp](https://qrco.de/Rauchstopp)

