



Rauchstopp-Training

Viele Wege führen zum Rauchstopp.
Einer davon ist ideal für Sie.

Jetzt rauchfrei werden

Rauchstopp-Training

Entwickeln Sie Ihre persönliche Erfolgsstrategie

Im Rauchstopp-Training lernen Sie sich und Ihr Rauchverhalten besser kennen. Sie verstehen Ihre Gewohnheiten und entwickeln Strategien, um schwierige Situationen zu meistern.

Das Rauchstopp-Training basiert auf der Methode des kognitiven Verhaltensansatzes. Es besteht aus mehreren Sitzungen vor dem Rauchstopp und einer individuellen Nachbetreuung. Das Training kann vor Ort, online oder per Telefon durchgeführt werden.

Leitung

Ausgebildete und erfahrene Rauchstopp-Trainer*innen der Lungenliga Zentralschweiz.

Dauer

Drei Trainings vor dem Rauchstopp und eine individuelle Nachbetreuung nach dem Rauchstopp. Ein Training dauert 30 bis 45 Minuten.

Anmeldung

Sie können sich telefonisch, per E-Mail oder online anmelden.

Ort

Online, telefonisch oder vor Ort in der Beratungsstelle Emmen, Baar, Sarnen oder Pfäffikon.

Kosten

Für Erwachsene ist das Rauchstopp-Training kostenpflichtig, für Jugendliche kostenlos. Die aktuellen Preise finden Sie online auf unserer Website.

Kontakt

Gesundheitsförderung und Prävention
info@lungenliga-zentralschweiz.ch
Tel. 041 429 31 10



Rauchstopp

Ein Weg entsteht, wenn man ihn geht. Es lohnt sich.

Zeit nach Rauchstopp	Gesundheitliche Verbesserung
20 Minuten	<ul style="list-style-type: none">– Blutdruck und Herzfrequenz ist normalisiert– Durchblutung der Hände und Füsse normalisiert sich
8 Stunden	<ul style="list-style-type: none">– Sauerstoffgehalt im Blut ist normal– Herzinfarktrisiko sinkt
24 Stunden	<ul style="list-style-type: none">– Sauerstoff kann wieder richtig aufgenommen werden– Schleim und Teer in der Lunge nimmt ab– Risiko für Atemwegserkrankung nimmt ab
48 Stunden	<ul style="list-style-type: none">– Nikotin im Körper ist abgebaut
1 Woche	<ul style="list-style-type: none">– Geschmacks- und Geruchssinn ist verbessert
3–9 Monate	<ul style="list-style-type: none">– Husten ist verringert– Kurzatmigkeit und Müdigkeit ist verringert– Lungenfunktion ist erhöht
1 Jahr	<ul style="list-style-type: none">– Risiko eines Herzinfarkts ist halbiert
5 Jahre	<ul style="list-style-type: none">– Risiko für Mund-, Speiseröhren- und Blasenkrebs ist halbiert
10 Jahre	<ul style="list-style-type: none">– Risiko eines Herzinfarkts ist wie bei einem Nichtraucher– Risiko von Lungenkrebs ist halbiert
15 Jahre	<ul style="list-style-type: none">– Allgemeines Sterberisiko ist wie bei einem Nichtraucher

Dieses Angebot könnte Sie auch interessieren: [«Motivationsabend Rauchstopp»](#)

Beginnen Sie jetzt.

Die Lungenliga Zentralschweiz begleitet Sie gerne dabei.



DIE LUNGENLIGA IN IHRER NÄHE

Geschäftsstelle

Mooshüslistrasse 14, 6032 Emmen

Beratungsstelle Sursee

Industriestrasse 12, 6210 Sursee

Beratungsstelle Baar

Landhausstrasse 19, 6340 Baar

Beratungsstelle Sarnen

Flüelistrasse 2a, 6060 Sarnen

Beratungsstelle Pfäffikon SZ

Zentrum Staldenbach 5, 8808 Pfäffikon

Beratungsstelle Brunnen

Bahnhofstrasse 29, 6440 Brunnen

IBAN CH65 0900 0000 6000 0217 6

Telefon 041 429 31 10, Fax 041 429 31 11

info@lungenliga-zentralschweiz.ch

www.lungenliga-zentralschweiz.ch