



Nikotinfrei? Ja, bitte!

Sie möchten mit dem Rauchen, Vapen
oder Snusen aufhören?

Wir besprechen mit Ihnen:

- Wieviel Nikotin konsumieren Sie?
- Wann und wo rauchen/vapen Sie?
- Was können Sie ändern?

Wir bestimmen mit Ihnen ein Datum für den Nikotinfrei-Tag.
Gemeinsam planen wir diesen wichtigen Termin.

Nach diesem Tag begleiten wir Sie durch die folgende Zeit.
Unsere qualifizierten Berater:innen haben viel Erfahrung.
Sie können sich bei uns auch in einer Gruppe beraten lassen
oder zusammen mit Ihrem: Ihrer Partner:in.

**Nikotin-
Durchblick?**

Kostenlose Online-Info
für Eltern & Bezugspersonen



LUNGENLIGA
Thurgau · Schaffhausen

Unser Programm

Wir beraten Sie persönlich

Gerne informieren wir Sie in einem **unverbindlichen Erstgespräch** über unser **Nikotinfrei-Programm**. Dieses Gespräch ist **kostenlos**.

Wenn Sie sich für unsere Nikotinfrei-Beratung entscheiden, folgen **6 weitere Gespräche**. Jedes Gespräch dauert 30 Minuten:

1. Gespräch Ihr Nikotinverhalten: Warum, wann und wo rauchen/vapen Sie?

2. Gespräch Was können Sie tun, damit Sie nicht rauchen/vapen?
Wir informieren Sie über Nikotinersatz-Produkte sowie mögliche Medikamente.

3. Gespräch Datum für den Nikotinfrei-Tag: Wir planen mit Ihnen diesen Termin.



Nikotinfrei-Tag

4. Gespräch Wie geht es Ihnen? Wie können Sie nikotinfrei bleiben?

5. Gespräch Wie geht es Ihnen? Wie können Sie einen Rückfall vermeiden?

6. Gespräch Sie haben es geschafft! Gespräch zum Abschluss

Zusätzlich unterstützen wir Sie per Telefon oder E-Mail.



Weitere Informationen unter:
www.lungenliga-tgsh.ch/rauchstopp

Ihr Nutzen

Das bringt Ihnen Nikotin-Freiheit

Nikotinfreie Zeit

20 Minuten

Das passiert in Ihrem Körper

- Blutdruck & Herzschlag können sich wieder normalisieren
- Hände & Füsse werden wieder wärmer

8 Stunden

- Das Risiko für einen Herzinfarkt sinkt

24 Stunden

- Es hat weniger Schleim & Teer in Ihrer Lunge
- Das Risiko für eine Lungenkrankheit sinkt

48 Stunden

- Sie haben kein Nikotin mehr im Blut

1 Woche

- Sie können besser schmecken und riechen

3-9 Monate

- Sie husten weniger
- Sie können besser atmen
- Ihre Lunge arbeitet besser
- Sie sind weniger müde

1 Jahr

- Das Risiko für einen Herzinfarkt ist halbiert

5 Jahre

- Das Risiko für diese Arten von Krebs ist halbiert:
Mund, Speiseröhre, Blase

10 Jahre

- Das Risiko für einen Hirnschlag ist normal
- Das Risiko für Lungenkrebs ist halbiert

15 Jahre

- Sie haben das gleiche Risiko für eine koronare Herzerkrankung wie Personen, welche nie geraucht haben.



In Zusammenarbeit mit:



Partnerschaft mit den Kantonen

Die Nikotinfrei-Beratung ist Teil des Kantonalen Tabakpräventionsprogramms, wird durch die Lungenliga Thurgau-Schaffhausen finanziert und durch den Tabakpräventionsfonds finanziell unterstützt.

Wann

Wir machen die Termine direkt mit Ihnen ab.

Die 6 Gespräche dauern je 30 Minuten.

Termine für Gruppenkurse finden Sie auf unserer Website (auch auf Anfrage möglich).

Wo

Lungenliga Thurgau-Schaffhausen,
Standorte Weinfelden und Schaffhausen
Kantonsspital Frauenfeld
Kantonsspital Münsterlingen
oder auch via Video-Beratung

Preise für die Nikotinfrei-Beratung

CHF 390 Beratungspaket mit 6 Gesprächen

CHF 75 Einzelgespräch à 30 Minuten

- **Kostenlos** für Jugendliche **unter 18 Jahren** oder in Ausbildung
- **10 % Rabatt** als **Mitglied der Lungenliga Thurgau-Schaffhausen**
- **30 % Rabatt** mit einer **KulturLegi** (**nicht kumulierbar**)

Fragen Sie Ihre Versicherung.

Vielleicht zahlt diese einen Teil der Kosten.

Stand: Januar 2026

LUNGENLIGA
Thurgau – Schaffhausen
Standorte: Amriswil, Frauenfeld,
Schaffhausen, Weinfelden

Tel. 071 626 98 98
info@lungenliga-tgsh.ch
www.lungenliga-tgsh.ch

