



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

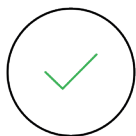
Unser Programm

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.

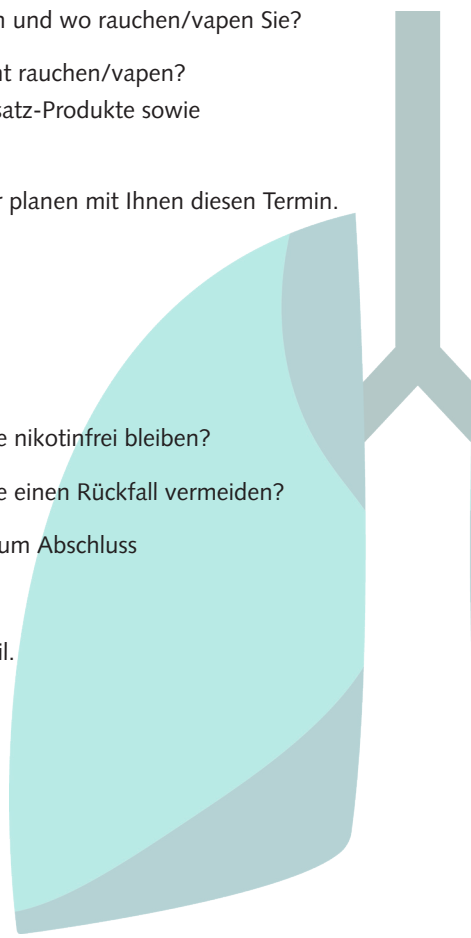


Nikotinfrei-Tag

- 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

Das passiert in Ihrem Körper

20 Minuten

- 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:

 **Spital Thurgau**
FRAUENFELD

 **Spital Thurgau**
MÜNSTERLINGEN


spitäler schaffhausen

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



LUNGENLIGA
Thurgau · Schaffhausen