Rauchstopp? Ja, bitte!

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören? Wir unterstützen Sie gerne!

Wir besprechen mit Ihnen:

- Wieviel rauchen Sie?
- Wann und wo rauchen Sie?
- Was können Sie ändern?

Wir bestimmen mit Ihnen ein Datum für den Rauchstopp.
Gemeinsam planen wir diesen wichtigen Tag.

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 **Rauchstopp-Programm**. Dieses Gespräch ist **kostenlos**.

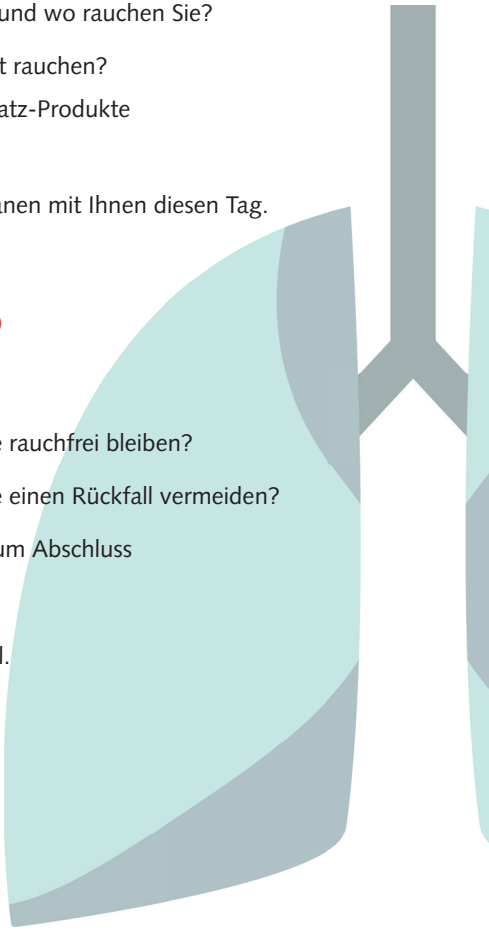
Wenn Sie sich für unser Rauchstopp-Programm entscheiden, folgen **6 weitere Gespräche**. Jedes Gespräch dauert 30 Minuten:

1. Gespräch	Ihr Rauchverhalten: Warum, wann und wo rauchen Sie?
2. Gespräch	Was können Sie tun, damit Sie nicht rauchen? Wir informieren Sie über Nikotinersatz-Produkte sowie mögliche Medikamente
3. Gespräch	Datum für den Rauchstopp: Wir planen mit Ihnen diesen Tag.

Rauchstopp

4. Gespräch	Wie geht es Ihnen? Wie können Sie rauchfrei 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 der Rauchstopp

So lange rauchen Sie nicht	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 Rauchstoppberatung 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.
Gruppenkurse sind auf Anfrage möglich.

Wo

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

Preise für die Rauchstopp-Beratung

CHF 390 Beratungspaket mit 6 Gesprächen,
CHF 100 für Personen mit Wohnsitz im Kanton Schaffhausen

Kostenlos für Jugendliche **unter 18 Jahren** oder in Ausbildung.

Als **Mitglied** der Lungenliga Thurgau-Schaffhausen erhalten Sie **10% Rabatt.**

Fragen Sie Ihre Versicherung.
Vielleicht zahlt diese einen Teil der Kosten.

Stand: Juli 2025

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

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

LUNGENLIGA
Thurgau · Schaffhausen