

ALLES KOPFSACHE?

Aktuelle
Rauchstopp-Kurse

«Jetzt auch
online»



krebsliga zürich

drehscheibe für krebsthemen

BIST DU BEREIT, DEINE LETZTE ZIGARETTE AUSZUDRÜCKEN?

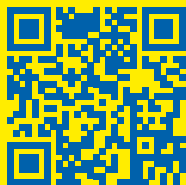
Du kannst das. Investier in einen gesünderen Lebensstil. Wir unterstützen dich in deinem Entschluss.

In unseren Rauchstopp-Gruppenkursen

- › analysierst du dein Rauchverhalten und lernst, wie du es ändern kannst.
- › spürst du, was es bedeutet mit dem Rauchen aufzuhören und wie sich dieses neue Lebensgefühl anfühlt.
- › bekommst du konkrete Tipps, um nicht rückfällig zu werden.

Kleine Motivationspritze:

- › Schon nach wenigen Tagen transportiert dein Blut wieder mehr Sauerstoff.
- › Nach kurzer Zeit nehmen Raucherhusten, Atemnot und Müdigkeit ab.
- › Nach 1 Jahr hat sich dein Risiko für einen Herzinfarkt halbiert.
- › Nach 5–10 Jahren hat sich das Lungenkrebsrisiko halbiert.



Noch Fragen?

www.krebsligazuerich.ch/rauchstopp

Tel. 044 388 55 00

Kurse in Zürich, Winterthur und online via Zoom

GEMEINSAM FÜR
TABAKPRÄVENTION
KANTON ZÜRICH

