

# So schaffen Sie den Rauchstopp

## Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer

In einem Monat startet der Rauchstoppwettbewerb. Vier Wochen ohne Zigarette - da wird Sie öfter mal die Lust auf eine Zigarette packen. Nehmen Sie jetzt Ihre [Rauchgewohnheiten](#) unter die Lupe. Durch welche Alternativen werden Sie den Griff zur Zigarette ersetzen?

Haben Sie den [Abhängigkeitstest](#) schon gemacht? Wie gross ist Ihre Nikotinabhängigkeit? Ab einem Punktetotal von 4 können Ihnen nikotinhaltige [Medikamente](#) helfen, den Wettbewerb erfolgreich durchzuhalten.

Wollen Sie mehr wissen über die Medikamente? Oder wie Sie die Lust auf eine Zigarette bändigen können? Rufen Sie die [Rauchstopplinie](#) an. Die speziell ausgebildeten Beraterinnen und Berater beantworten alle Fragen zum Aufhören.

## Facebook

Besuchen Sie unsere [Facebookseite](#) "Rauchstoppwettbewerb". Dort treffen Sie gleichgesinnte Raucherinnen und Raucher. Wie bereiten sich die anderen auf den Wettbewerb vor? Tauschen Sie Tipps und Tricks aus.

c/o Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Haslerstrasse 30, 3008 Bern, Tel. 031 599 10 20,  
Fax 031 599 10 35, [rauchstopp@at-schweiz.ch](mailto:rauchstopp@at-schweiz.ch), [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)