

Morgen geht's los!

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer

Der 31. Mai ist der Welttag ohne Tabak. Passend zu diesem Anlass startet morgen der Rauchstoppwettbewerb. Sie haben sich angemeldet. Sind Sie bereit? Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Durchhaltewille.

Ein Rauchstopp macht sich rasch positiv bemerkbar. Schon nach acht Stunden ist das überschüssige Atemgift Kohlenmonoxid im Blut abgebaut. Nach fünf Tagen ist das meiste Nikotin aus Ihrem Körper raus. Nach einer Woche verbessern sich Geschmack und Geruch. Innerhalb von drei Monaten beginnen Ihre Lungen sich zu erholen.

Facebook

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

www.facebook.com/rauchstoppwettbewerb

c/o Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Haslerstrasse 30, 3008 Bern, Tel. 031 599 10 20,
Fax 031 599 10 35, rauchstopp@at-schweiz.ch, www.at-schweiz.ch