

Weinfelden, im August 2024

Es ist nie zu spät

Die Lungenliga macht sich nicht nur in der Tabakprävention stark, sondern begleitet auch Menschen, die mit dem Rauchen aufhören möchten. Die kostenlosen online Angebote «Vapefree.info» und «Nikotin-Durchblick» unterstützen Eltern und Lehrpersonen mit wertvollen Informationen und hilfreichen Tipps.

Rauchen ist nach wie vor Hauptursache für vermeidbare Krankheiten und vorzeitigen Tod weltweit. In der Schweiz sterben jährlich 9'500 Menschen an tabakbedingten Erkrankungen. Die Verbreitung des Tabakkonsums in der Gesamtbevölkerung ab 15 Jahren ist hierzulande mit 27% konstant hoch. Dies auch deshalb, weil Tabak- und Nikotinprodukte in der Schweiz im Vergleich zu Staaten nicht genügend reguliert sind.

Aufhören lohnt sich immer!

Wer mit dem Rauchen aufhört, profitiert unmittelbar: Bereits 20 Minuten nach der letzten Zigarette normalisieren sich Blutdruck und Herzfrequenz. 24 Stunden später beginnt das Herzinfarktisiko zu sinken, nach fünf Jahren ist das Lungenkrebs-Risiko bereits halbiert.

Machen auch Sie den ersten Schritt in ein rauchfreies Leben. Wir begleiten Sie gerne auf Ihrem persönlichen Weg. Das Erstgespräch ist kostenlos und für Minderjährige ist die gesamte Beratung gratis. Es ist nie zu spät und lohnt sich immer!

Jetzt informieren und anmelden:

<https://www.lungenliga.ch/tg/kurse>

Rauchstopp-Beratung der Lungenliga Thurgau



Weitere Informationen:

Wir freuen uns auf Ihren Besuch unter www.vapefree.info/de/

Bei der kostenlosen online-Informationsveranstaltung [Nikotin-Durchblick](#) erfahren Sie alles über die neuen Nikotinprodukte sowie die Probleme und Risiken für Kinder und Jugendliche.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Lungenliga Thurgau

Tel. 071 626 98 88

medien@lungenliga-tg.ch

www.lungenliga-tg.ch

