

**Sie möchten weniger rauchen oder ganz damit aufhören?
Hier finden Sie Unterstützung.**

Tipps aus dem Internet:

Deutsches Krebsforschungszentrum:

http://www.dkfz.de/de/rauchertelefon/Erfolgreich_rauchfrei_werden.html

Hier erhalten Sie übersichtliche Informationen und hilfreiche Tipps zB. zu:

- Motivation zum Rauchstopp
 - praktische Verhaltenstipps
 - Schritte auf dem Weg zu Rauchfreiheit
 - Medikamente und Nikotinersatz
 - Rauchstop ohne Gewichtszunahme
 - Umgang mit einem Rückfall
- u.v.m.

Telefonische Beratung:

Helpline Bayern, kostenfreie Telefonnummer: 0800/ 1418131 (Mo. bis Fr. 9 - 19 Uhr)

Tabakentwöhnungskurs:

Ein Gruppenprogramm der Medizinischen Klinik 3 (Pneumologie) , Klinikum Nürnberg

Hier werden Sie auf den Rauchstopp vorbereitet, hören nach dem 2. Kursabend mit dem Rauchen auf und werden dabei unterstützt langfristig rauchfrei zu bleiben
Kontakt und weitere Informationen: Raucherberatung am Klinikum Nürnberg:
Telefonnummer: 0911 3983769 oder 0911 3982835 (Anrufbeantworter)

für eine **individuelle Begleitung** durch eine geschulte Psychologin sprechen Sie uns bitte direkt an.