

Rauchstopp-Beratungsangebote in den Kantonen Les offres de conseil cantonales pour arrêter de fumer



AG AI AR BE BL BS FR GE GL GR JU LU NE



NW OW SG SH SO SZ TG TI UR VD VS ZG ZH



FL

	Organisation	Entwöhnung / Sevrage tabagique
AG	Lungenliga Aargau Fachstelle Tabakprävention Hintere Bahnhofstrasse 6 5001 Aarau Tel: 062 832 40 14 Fax: 062 832 40 01 silvia.loosli@llag.ch http://www.lung.ch/de/aargau	<ul style="list-style-type: none"> - Lungenfunktionstest - Öffentliche Rauchstoppberatung (jeweils dienstags von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr) - Rauchstopp Gruppenkurs (Analyse des Rauchverhaltens, Aufhörmethoden, Verhaltensänderung, Rückfallgefahren) - Rauchstopp Einzelberatung - Erfahrungsaustausch für Ex-Rauchende Aktuelle Angebote und Daten finden Sie unter: http://www.lungenliga-ag.ch
AI	Krebsliga St. Gallen-Appenzell Klara Högger Zürcherstrasse 6 8730 Uznach Tel: 055 280 45 04 Fax: 055 290 25 05 k.hoegger@krebssliga-sg.ch http://www.krebssliga-sg.ch	Gruppenberatung: Der Kurs umfasst 6 Abende und dauert je 2 Stunden Aktuelle Angebote und Daten finden Sie unter: http://www.krebssliga-sg.ch
AR	Beratungsstelle für Suchtfragen Dorf 34 9055 Bühler Tel: 071 791 07 40 Fax: 071 791 07 43 suchtberatung@ar.ch http://www.sucht-ar.ch	Rauchstoppkurs «rauchlos glücklich» Aktuelle Angebote unter: http://www.sucht-ar.ch

	<p> Krebsliga St. Gallen-Appenzell Klara Högger Zürcherstrasse 6 8730 Uznach Tel: 055 280 45 04 Fax: 055 290 25 05 k.hoegger@krebsliga-sg.ch http://www.krebsliga-sg.ch </p>	<p>Siehe Appenzell Innerrhoden</p>
BE	<p> Berner Gesundheit Fachbereich Tabak Eigerstrasse 80 Postfach 3000 Bern 23 Tel: 031 370 70 70 Fax: 031 370 70 71 bern@beges.ch http://www.bernergesundheits.ch </p> <p> <i>Regionalstellen:</i> Zentrum Bern Eigerstrasse 80 3007 Bern Tel: 031 370 70 70 bern@beges.ch </p> <p> Zentrum Emmental-Oberaargau Bahnhofstrasse 90 3400 Burgdorf Tel: 034 427 70 70 burgdorf@beges.ch </p> <p> Zentrum Jura bernois - Seeland J. Verresius-Strasse 18 2501 Biel Tel: 032 329 33 70 biel@beges.ch </p> <p> Zentrum Oberland Krankenhausstrasse 14E 3600 Thun Tel: 033 225 44 00 thun@beges.ch </p>	<p> Einzel- und Gruppenberatung durch die Regionalstellen: www.finito.ch </p> <p> Consultations individuelles ou de groupes: www.finito.ch </p>
	<p> Care Point. Ärztlich begleitete Gewichtsreduktion und Raucherentwöhnung Aarberggasse 21 3011 Bern Tel: 031 310 01 01 info@carepoint.ch http://www.carepoint.ch </p>	<p>«Genussvolles Nichtrauchen» durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kognitive Verhaltenstherapie in Kleingruppen - Pharmakologische Therapie (Nikotinersatz etc.) - Akupunktur (chinesische Ganzkörper-Akupunktur)

		<ul style="list-style-type: none"> - Begleitmassnahmen wie Gewichtskontrolle, Bewegungsförderung - Ein Gratisgespräch mit Ausarbeitung eines individuellen Aufhörprogramms plus ein Jahr kostenlose Nachbetreuung
	<p>Fachstelle Rauchen Schweizer Herz- und Gefässzentrum Bern Anna-Seiler-Haus Universitätsklinik Inselspital 3010 Bern Tel: 031 632 03 03 Sekretariat: 031 632 89 70 Fax: 031 632 89 77 fachstelle.rauchen@insel.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Einzelberatungen - Tipps zur Gewichtskontrolle - Informationen über Medikamente, die Entzugssymptome lindern
	<p>Smoke-Off Zentrum Bern Bremgartenstrasse 117 3012 Bern Tel: 031 300 89 64 bern@smokeoff.ch http://www.smokeoff.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Einzelberatung - Homepage: Tests zum individuellen Rauchverhalten, Informationen über Rauchen und Rauchstopp
	<p>Praxis Dr. med. M. Riederer Pneumologie Regionalspital Emmental 3400 Burgdorf Tel: 034 421 23 54 pneumo-rse@hin.ch http://www.rauchstoppbegleitung.ch</p>	<p>Einzelberatungen und Gruppenkurse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gewohnheitsabklärung - Motivationsförderung - Entwicklung von Raucheralternativen - Aufklärung über Nikotinabhängigkeit - medikamentöse Begleitung des Rauchstopps - Allgemeine Gesundheitsförderung - Stabilisierung des Rauchstopps
BL BS	<p>Lungenliga beider Basel Frau Margit Heintz Leiterin Fachstelle Tabakprävention Tel: 061 927 91 25 margit.heintz@llbb.ch http://www.llbb.ch</p> <p><i>Liestal</i> Kanonengasse 33 Postfach 4410 Liestal Tel: 061 927 91 22 Fax: 061 927 91 29</p>	<p>Einzeltrainings:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entwicklung von Alternativen zum Zigarettenkonsum - Professionelle Unterstützung beim Rauchstopp <p>Auskunft und Terminanfragen bei Frau Margit Heintz</p>

	<p><i>Basel</i> Mittlere Strasse 35 4056 Basel Tel: 061 269 99 66 Fax: 061 269 99 60 info@llbb.ch</p>	
	<p>Peter Woodtli Güterstrasse 124 4053 Basel Tel: 061 361 68 58 peter.woodtli@rauchstopp-jetzt.ch http://www.rauchstopp-jetzt.ch/</p>	Rauchstoppkurse für Einzelpersonen
FR	<p>Fachstelle Tabakprävention Freiburg Rte de Beaumont 2 1709 Freiburg Tel: 026 425 54 10 Fax: 026 425 54 01 info@cipretfribourg.ch http://www.cipretfribourg.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> - «Rauchstopp-Treffen» jeden ersten Dienstag im Monat (ohne Termin, gratis und anonym) von 12.30h bis 14h - Einzelberatungen: Ratschläge und Hilfe zur Tabakentwöhnung (Terminvereinbarung) - Rauchstoppkurse (mit Ernährungs- und Bewegungsberatung) - Telefonische Beratungen - Informationen
	<p>CIPRET Fribourg Centre d'information pour la prévention du tabagisme Rte de Beaumont 2 1709 Fribourg Tél: 026 425 54 10 Fax: 026 425 54 01 info@cipretfribourg.ch http://www.cipretfribourg.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> - «Rencontre stop-tabac» chaque premier mardi du mois (libre, gratuit et anonyme) de 12.30h à 14h - Consultations individuelles: conseils et aide à la désaccoutumance. Sur rendez-vous - Conseils téléphoniques - Documentation
GE	<p>CIPRET Genève Rue Henri-Christiné 5 1211 Genève 4 Tél: 022 321 00 11 Fax: 022 329 11 27 carprev@iprolink.ch http://www.prevention.ch</p>	<p>«Conseil au sevrage»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les mardis de 12.30 h à 14 h (sauf vacances scolaires) - De parole et d'écoute sur la problématique tabagique - Soutien et Conseil - Accueil libre, gratuit et anonyme
	<p>Policlinique de Médecine Département de Médecine Communautaire Hôpitaux Universitaires de Genève 1211 Genève Tél: 022 372 95 49</p>	Consultation individuelle de désaccoutumance au tabac

	<p>www.hug-ge.ch</p> <p>Institut de Médecine Sociale et Préventive, Université de Genève Rue Michel Servet 1 1200 Genève 4 Tél: 022 379 04 50 Fax: 022 379 04 52 http://www.stop-tabac.ch</p>	<p>Stop-tabac offre une aide sur mesure et gratuite à ceux qui veulent en finir avec le tabac. Le partage et le dialogue avec d'autres fumeurs sont encouragés grâce au forum, aux blogs et aux témoignages. Stop-tabac délivre une information détaillée et de qualité sur les médicaments et substituts de nicotine destinés à faciliter l'arrêt. Autre point fort du site: l'exposé des risques et maladies engendrées par les méfaits du tabagisme.</p>
GL	<p>Lungenliga Glarus Hauptstrasse 34 8750 Glarus Tel: 055 640 50 15 Fax: 055 640 53 32 lungenligaglarus@bluewin.ch http://www.lungenliga-gl.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Individuelle Rauchstopp-Beratung mit 4 bis 6 Konsultationen. Planung des individuellen Rauchstopps. Beratung bei möglichen Schwierigkeiten und Hilfe bei der Festigung des neuen Verhaltens. - Kostenlose Erstberatung - Lungenfunktionstest
GR	<p>Lungenliga GR / Kantonsspital GR Els Bühler Kantonsspital Loesstrasse 170 7000 Chur Tel: 081 256 70 66 Fax: 081 256 63 79 els.buehler@ksgr.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kostenlose Erstberatung (auf Voranmeldung) - mehrteilige Rauchstopp Einzel- oder Gruppentrainings
JU	<p>Ligue pulmonaire jurassienne place de l'Eglise 7 2800 Delémont Tél: 032 422 20 12 Fax: 032 422 20 45 direction@liguepj.ch</p>	<p>Information sur le tabagisme et aide à la désaccoutumance</p>
LU	<p>Lungenliga Luzern-Zug Schachenstrasse 9 6030 Ebikon Tel: 041 429 31 10 Fax: 041 429 31 11 info@lungenliga-lu.ch</p>	<p>«Dem Ziel näher als Sie denken»</p> <ul style="list-style-type: none"> - sich informieren - sich auseinandersetzen - sich rauchfrei machen <p>- Sie treffen sich 6mal in regelmässigen Abständen in der Lungenliga Luzern-Zug in Ebikon. Die Abende beinhalten Inputs zu unterstützenden Themen rund ums rauchfreie Leben. Besuch einzelner Abende möglich. Ein individuell unterstützter Rauchstopp ist möglich.</p> <p>Einzelberatung telefonisch oder persönlich</p>

NE	<p>Vivre sans fumer Ligue pulmonaire neuchâteloise Ligue neuchâteloise contre le cancer Fbg du Lac 17 2000 Neuchâtel Tél: 032 724 12 06 Fax: 032 724 12 59 info@vivre-sans-fumer.ch http://www.vivre-sans-fumer.ch</p>	<p>coaching personnalisé:</p> <ul style="list-style-type: none"> - plusieurs séances - mettre en évidence les facteurs individuels renforçant le tabagisme et élaboration des stratégies de changement - repenser l'alimentation, l'activité physique et la gestion du stress - aide pharmacologique peut également être bénéfique pour certains - Gratuit pour des jeunes en formation - Tarife spécial sur demande
NW OW	<p>Lungenliga Unterwalden Untere Feldstrasse 14 6055 Alpnach Dorf Tel: 041 670 20 02 Fax: 041 671 04 63 info@lungenliga-uw.ch</p>	<p>Siehe Lungenliga Luzern- Zug</p>
SG	<p>Lungenliga St. Gallen Praxis für Raucherberatung Frau med. pract. Charlotte Feiler Florastr. 4 9006 St. Gallen Tel: 071 228 40 22 Fax: 071 228 47 48 rauchstopp@lungenliga-sg.ch http://www.lungenliga-sg.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ärztlicher, individueller Rauchstopp - Telefonische Beratung - Informationen für Angehörige oder Experten <p>Die Beratung wird von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen. Für Jugendliche, Angehörige und Experten ist die Beratung kostenlos.</p>
	<p>Rauchstopp-Sprechstunde am Kantonsspital St. Gallen Fachbereich Pneumologie 9007 St.Gallen Tel: 071 494 11 60 Fax: 071 494 63 19 RauchstoppSprechstunde@kssg.ch</p>	<p>Rauchstopp–Sprechstunde bei Frau Esther Bürki, Dipl. Pflegefachfrau HF mit ärztlicher Supervision von Herrn Dr. med. Lukas Kern</p> <ul style="list-style-type: none"> - Individuelles Rauchstopp-Angebot für stationäre Patienten des Kantonsspitals St. Gallen - ambulante Rauchende, die von einem Arzt/einer Ärztin (z.B. Hausarzt) überwiesen werden - Kostenübernahme durch Krankenkassen Grundversicherung

	<p>Suchtfachstelle St. Gallen Brühlgasse 15 9004 St. Gallen Tel: 071 245 05 45 Fax: 071 245 42 30 suchtfachstelle@stiftung-suchthilfe.ch http://www.stiftung-suchthilfe.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Beratung, per Telefon, Mail oder in einer Sprechstunde - Rauchstoppkurse auf Anfrage - individuelle Rauchstoppberatung (1-6mal) - Online-Beratung für Jugendliche <p>www.suchtknacker.ch</p>
	<p>Soziale Dienste Sarganserland Bahnhofstrasse 9a 7320 Sargans Tel: 081 720 40 80 Fax: 081 720 40 81 info@sd-sargans.ch</p>	<p>Einzelberatung auf Anfrage</p>
	<p>Soziale Fachstellen Toggenburg Bahnhofstrasse 6 Postfach 122 9630 Wattwil Tel: 071 987 54 40 Fax: 071 987 54 41 info@soziale-fachstellen.ch</p>	
SH	<p>Lungenliga Schaffhausen Grabenstr. 7 8200 Schaffhausen Tel: 052 625 28 03 Fax: 052 625 37 74 lung.sh@bluewin.ch</p>	<p>Beratung</p>
	<p>Fachstelle für Gesundheitsförderung, Prävention und Suchtberatung (VJPS) Neustadt 17 8200 Schaffhausen Tel: 052 / 633 60 10 info@vjps.ch http://www.vjps.ch</p>	<p>Einzelberatung nach Absprache. Dauer: individuell</p>
SO	<p>Fachstelle für Prävention und Gesundheitsförderung der Lungenliga Solothurn Dornacherstrasse 33 4500 Solothurn Tel: 032 628 68 28 Fax: 032 628 68 38 info@lungenliga-so.ch http://www.lung.ch/de/solothurn</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Einzel- Rauchstoppberatung - Gruppen- Rauchstoppberatung
SZ	<p>Lungenliga Schwyz - Goldau Parkstrasse 4, Postfach 516 6410 Goldau Tel: 041 857 00 16</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Einzelberatung: 1 kostenlose Infositzung, 5 weitere Sitzungen à 50 min. - Gruppensitzung: auf Anfrage

	<p>Fax: 041 857 00 17 j.steiner@lungenligaschwyz.ch http://www.lung.ch/de/schwyz</p>	
	<p>Lungenliga Schwyz - Pfäffikon Bahnhofstrasse 16 Postfach 101 8808 Pfäffikon Tel: 055 410 55 52 Fax: 055 410 55 92 j.steiner@lungenligaschwyz.ch http://www.lung.ch/de/schwyz</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Einzelberatung: 1 kostenlose Infositzung, 5 weitere Sitzungen à 50 min. - Gruppensitzung: auf Anfrage
	<p>Gesundheit Schwyz Gesundheitsförderung und Prävention Centralstrasse 5d 6610 Goldau Tel: 041 859 17 27 Fax: 041 859 17 29 gesundheit-schwyz@spd.ch http://www.gesundheit-schwyz.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Suchtprävention - Informationen
TG	<p>Lungenliga Thurgau Bahnhofstrasse 15, Postfach 251 8570 Weinfelden Tel: 071 626 98 98 Fax: 071 626 98 99 info@lungenliga-tg.ch http://www.lung.ch/de/thurgau</p>	<p>Fachliche Begleitung bei</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gruppenkursen zum Rauchstopp - Einzelgesprächen zum Rauchstopp - ERFA für ehemalige Rauchende zwecks Minimierung des Rückfallrisikos - Rauchstoppberatung während stationärem Aufenthalt im KSP Münsterlingen
	<p>Perspektive Thurgau Schützenstrasse 15 Postfach 297 8570 Weinfelden Tel: 071 626 02 02 Fax: 071 626 02 01 info@perspektive-tg.ch http://www.perspektive-tg.ch/</p>	<p>Einzelberatung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - spezialisiert auf Rauchstopphilfe für mehrfachbelastete Klienten (Rauchen und psychosoziale Probleme), in der Regel kostenlos
TI	<p>Lega polmonare ticinese Via alla Campagna 9 6900 Lugano Tel: 091 973 22 80</p>	<p>Prevenzione e formazione</p>
UR	<p>Lungenliga Uri Seedorferstr. 19 6460 Altdorf Tel: 041 870 15 72 Fax: 041 870 18 58 lungenliga.uri@bluewin.ch http://www.lung.ch/de/uri</p>	<p>In Kleingruppen bis maximal 10 Personen wird gemeinsam der Weg zum rauchfreien Alltag erarbeitet.</p> <p>8 Abende à 90 Minuten</p>

VD	<p>Ligue pulmonaire vaudoise Isaline Jaccard Avenue de Provence 4 1007 Lausanne Tel: 021 623 38 86 prevention@lpvd.ch http://www.liguepulmonaire.ch</p>	<p>Cours « stop-tabac » en groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Préparation et mise en œuvre de l'arrêt du tabac - Définition d'alternatives accessibles et concrètes à la cigarette - Démarche d'arrêt personnalisée avec un soutien professionnel - Découverte des avantages d'une vie sans tabac
	<p>CIPRET Vaud Av. de Provence 12 1007 Lausanne Tel: 021 623 37 42 info@cipretvaud.ch http://www.cipretvaud.ch</p>	<p>Un spécialiste du CIPRET répond à vos questions et vous aiguille gratuitement (021 623 37 42).</p>
	<p>Policlinique Médicale Universitaire Responsable: Prof. Jacques Cornuz Niveau 06, du bâtiment du Bugnon 44 Rue du Bugnon 44 1011 Lausanne Tel: 021 314 61 01 pmu@hospvd.ch</p>	<p>Consultation individuelle:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intervention personnalisée - Evaluation du degré de préparation au changement - Soutien médicamenteux spécifique pour la dépendance au tabac - Suivi clinique
VS	<p>CIPRET Valais Rue des Condémines 14 1950 Sion Tel: 027 329 04 15 Fax: 027 329 04 16 cipret.vs@lvpp.ch www.cipretvalais.ch</p>	<p>Conseil pour arrêter de fumer</p> <p>Page web: informations sûr le tabagisme, adresses des médecins spécialisés d'arrêt du tabac</p>
	<p>Groupe Cig'arrête Villa Flora, Rue des Cyprès 4 3960 Muraz Tél : 027 455 75 51 info@villafloresierre.ch</p>	<p>A pour but de transmettre, aux personnes qui souhaitent arrêter de fumer, des outils les aidant à atteindre leur objectif.</p>
ZG	<p>Lungenliga Luzern-Zug Beratungsstelle Kt. Zug Hochhaus Landhausstr. 21/ 5105 6340 Baar Tel: 041 429 31 10 Fax: 041 710 85 20 info@lungenliga-lu-zg.ch</p>	<p>Siehe Luzern</p>

ZH	<p>Lungenliga Zürich - Lunge Zürich Wilfriedstr. 7 8032 Zürich Tel: 044 268 20 00 info@lunge-zuerich.ch http://www.lunge-zuerich.ch/</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fragebogen zur Rauchstopp-Methodenwahl: http://www.lungezuerich.ch/gesundheit/rauchstopp/rauchstopp-fragebogen/ - Angebote zur Rauchentwöhnung im Kanton Zürich: http://www.gesundheitspass.ch
	<p>Fachstelle für Tabakprävention Züri Rauchfrei Zähringerstrasse 32 8001 Zürich Tel: 044 262 69 66 Fax: 044 262 69 67 info@zurismokefree.ch http://www.zurismokefree.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rauchstopp und Tabakprävention für Jugendliche - Motivationskurs im Rahmen der rauchfreien Schule und Interventions- und Forschungsprojekt zu Rauchstopp-Hilfen für Jugendliche
	<p>Krebsliga des Kantons Zürich Fachstelle "nicht mehr rauchen" Moussonstrasse 2 8044 Zürich Tel: 044 388 55 00 Fax: 044 388 55 11 info@krebssliga-zh.ch http://nichtmehrtrauchen.ch</p>	<p>Gruppenkurse in Zürich und Winterthur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Analyse des Rauchverhaltens - Änderung des Verhaltens - Entspannungsübungen - Ernährungstipps - Rückfallgefahr erkennen
	<p>Rauchstopp Zentrum Zürich LungenZentrum Hirslanden Witellikerstrasse 36 8008 Zürich Tel: 044 387 30 00 Fax: 044 387 22 55 info@rauchstoppzentrum.ch http://www.rauchstoppzentrum.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Individuelle Beratung - verschiedene Gruppenkurse
	<p>Universitätsspital Zürich Spezialsprechstunde Rauchberatung Klinik und Poliklinik für Innere Medizin Rämistrasse 100 8091 Zürich Tel: 044 255 96 78 rauchberatung@usz.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Individuelle Beratung - Angebot für Erwachsene - Rückfallprophylaxe
	<p>Kantonsspital Winterthur Pneumologie Medizinische Klinik Brauerstrasse 15 8401 Winterthur Tel: 052 266 23 81 pneumofit@ksw.ch</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Individuelle ärztliche Rauchberatung - Angebot für Erwachsene - Rückfallprophylaxe

	<p>Schwulenspezifische Rauchstopp-Kurse Checkpoint Zürich Konradstrasse 1 8005 Zürich Tel: 044 455 59 10 checkpoint@zah.ch http://www.queer-quit.ch/</p>	<p>Der Kurs findet an 7 Kursabenden à ca. 2,5 Std. in Zürich statt. Der Kurs ist für Teilnehmer kostenlos.</p>
	<p>Rauchfrei in 6 Wochen Psychiatrische Universitätsklinik Zürich Dr. med. Jochen Mutschler Militärstrasse 8 8021 Zürich Tel: 044 296 73 93 jochen.mutschler@puk.zh.ch</p>	<p>Verhaltenstherapeutisches Gruppenprogramm</p> <ul style="list-style-type: none"> - Information - Selbstbeobachtung des Rauchverhaltens - Planung einer rückfallprophylaktischen-medikamentösen Unterstützung - Entwicklung von alternativen Aktivitäten - Rauchstoppvereinbarung - Möglichkeiten zur Rückfallbewältigung - Thematisierung mögliche Gewichtszunahme <p>Der Kurs dauert 6 Wochen und umfasst eine Abendlektion pro Woche à 90 Minuten.</p>

<p>FL</p>	<p>Berufliches Weiterbildungsinstitut Zollstrasse 23 9494 Schaan 00423 235 00 60 s.kieber@kurse.li http://www.kurse.li</p>	<p>Rauchfrei-Kurse in Schaan und Ruggell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Das Rauchfrei Programm ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm, das neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet und nach neuesten therapeutischen Techniken arbeitet. Kursziel ist das langfristige rauchfreie Leben, begleitet mit alltagstauglichen Tipps und Tricks ohne Zigarette. Weitere Infos: http://www.kurse.li - Dauer: 9 Stunden wähen 4 Wochen und 2 telefonische Termine - Kursleitung: Sandra Lauterer, Ruggell, www.rauchfrei.li
------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Rauchstopplinie:

- Professionelle Beraterinnen und Berater geben Ihnen unter der Nummer **0848 000 181** Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp.
- Montag bis Freitag von 11 bis 19 Uhr (8 Rappen pro Minute ab Festnetz, per Handy entsprechend mehr)

http://www.krebsliga.ch/de/praevention/nicht_rauchen/rauchstopplinie/

Ligne stop-tabac:

- Les conseillères et les conseillers de la ligne stop-tabac **0848 000 181** sont des professionnels qui savent parfaitement comment préparer au mieux un arrêt du tabagisme et comment choisir la méthode la plus appropriée.
- De 11 heures à 19 heures du lundi au vendredi (pour 8 centimes la minute sur le réseau fixe, davantage d'un portable suivant l'abonnement)

http://www.liguecancer.ch/fr/prevention_/tabagisme/ligne_stop_tabac/