

## Ihr Gewinn / Ihr persönlicher Nutzen:

- Sie leben gesünder und sind weniger krank.
- Ihr Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt schon in den ersten fünf Jahren.
- Sie schaden niemanden mehr durch passives Mitrauchen ... und sind ein gutes Vorbild für die jüngere Generation.
- Sie gewinnen ein Stück individueller Freiheit zurück.
- Sie sind nicht mehr umgeben von muffigem und kaltem Rauch.
- Sie sparen eine Menge Geld.
- Endlich rauchfrei! Dann haben Sie beide Hände frei – für die wirklich wichtigen Dinge im Leben!

Quellen: Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC)  
Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)



Baden-Württembergischer Landesverband für  
Prävention und Rehabilitation gGmbH

bwlv-Fachstelle  
Freiburgstraße 44  
78532 Tuttlingen  
Tel.: 0 74 61/9 66 48-0  
Fax: 0 74 61/9 66 48-29  
E-Mail: fs-tuttlingen@bw-lv.de

# Leben Sie rauchfrei –

# Leben Sie gesund!

Gestaltung www.science-communication.de Fotos Uwe Röder; Stockphoto – Anssi Ruskai; Fotolia – Calado



Angebote für ein  
rauchfreies Leben

## Leben Sie rauchfrei?!

Sie überlegen mit dem Rauchen aufzuhören? Gut so! Damit sind Sie auf einem guten Weg zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und einem längeren Leben.

## Wir unterstützen Sie

In unseren Kursen unterstützen Sie erfahrenen BeraterInnen und TherapeutInnen auf dem Weg in ein rauchfreies Leben. Alle unsere TrainerInnen arbeiten nach anerkannten evaluierten wissenschaftlichen Verfahren. Sie können sich für Ihr Behandlungskonzept individuell beraten lassen.

Haben Sie Fragen?  
Nehmen Sie Kontakt  
mit uns auf.

Wir freuen uns auf Sie!

## Wir bieten Ihnen ...

- Tabakentwöhnung in Kursen
- Begleitung und Beratung in Kleingruppen
- Informationen zu gesunder Ernährung und Bewegung
- Kennenlernen von Entspannungsverfahren
- Kompetente Rückfallprophylaxe
- Informationen zu Nikotinersatz
- Telefon- und Einzelberatung
- Telefon- und Einzelberatung
- Nichtraucherenschutz und Nichtrauchertrainings in Betrieben



## Kosten

Unsere Angebote und Kurse sind bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und werden von Ihrer Krankenkasse nach Vorlage der Teilnahmebescheinigung bezuschusst.



## Termine

Unser aktuelles Kursangebot finden Sie unter:  
[www.bw-lv.de/fachstelle-sucht-tuttlingen/](http://www.bw-lv.de/fachstelle-sucht-tuttlingen/)

## Anmeldung

Information und Anmeldung  
bwlv-Beratungsstelle  
Freiburgstraße 44  
78532 Tuttlingen  
Tel.: 0 74 61/9 66 48-0  
Fax: 0 74 61/9 66 48-29  
E-Mail: [fs-tuttlingen@bw-lv.de](mailto:fs-tuttlingen@bw-lv.de)