

Beratung zum Aufhören mit Tabakkonsum

Gar nie mit Rauchen und Snus zu beginnen, ist am besten. Es ist allerdings nie zu spät, mit Tabakkonsum aufzuhören (<https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Tipps-zum-Aufh-ren-mit-Tabakkonsum>). Der Körper kann sich beschränkt von schädigenden Einflüssen erholen.

Infos

Hier gibt es Unterstützung und Beratung:

- Online-Coaching: www.stop-tabac.ch (<http://www.stop-tabac.ch>)
- Rauchstopp-Telefon: www.at-schweiz.ch (<http://www.at-schweiz.ch>), Tel. 0848 000 181

Mehr zu diesem Thema:

[Wann bin ich tabaksüchtig? \(https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Wann-bin-ich-tabaks-chtig-\)](https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Wann-bin-ich-tabaks-chtig-)

[Tipps zum Aufhören mit Tabakkonsum \(https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Tipps-zum-Aufh-ren-mit-Tabakkonsum\)](https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Tipps-zum-Aufh-ren-mit-Tabakkonsum)

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>