

PRÄVENTIONHEUTE

Rauchstopp

Wie gelingt der Rauchstopp?

Der körperliche Nikotinentzug dauert ein bis zwei Wochen. Gewohnheiten und Rituale rund um das Rauchen abzulegen, dauert oft viel länger, manchmal sogar Jahre. Es gibt keine Lösung, die für alle gleichermassen wirkt.

Tipps

Das Verlangen nach einer Zigarette verschwindet in der Regel nach drei bis fünf Minuten. In dieser Zeit kann es helfen, tief zu atmen, sich zu bewegen oder ein Glas Wasser zu trinken. Zudem ist es hilfreich, sich ein festes Datum zu setzen, an dem man mit dem Rauchen aufhören möchte.

Mehrere Versuche notwendig

Viele Raucherinnen und Raucher benötigen mehrere Versuche, bis sie es schaffen. Das ist kein Scheitern, sondern absolut normal.

Hilfe und Unterstützung

Wer den Prozess nicht allein bewältigen möchte, kann sich beispielsweise hier Hilfe holen:

Stopsmoking.ch (Krebsliga)

Telefonisch können Sie sich in allen Landessprachen sowie auf Rumantsch, Albanisch und Portugiesisch beraten lassen. 0848 000 181

Schriftlich können Sie sich über die Website www.stopsmoking.ch in den Sprachen Deutsch, Französisch und Italienisch beraten lassen.

Tel. 0848 000 181 (CHF 0.08 pro Minute) oder kostenlosen Rückruf vereinbaren
www.stopsmoking.ch

Regionale Krebsligen in den Kantonen

Für eine Auflistung [hier](#) klicken

Lungenliga.ch

Viele Universitäts- und Kantonsspitäler bieten eigene Rauchstopp-Sprechstunden an:

Universitätsspital Basel

Das Universitätsspital Basel (USB) bietet in seiner Medizinischen Poliklinik eine spezialisierte Rauchstopp- und Nikotinstopp-Sprechstunde an.

<https://www.unispital-basel.ch/medizinische-poliklinik/angebot>

Termine können telefonisch unter +41 61 265 50 05, per E-Mail an rauchstopp.medpol@usb.ch oder direkt über die [Online-Terminbuchung des Unispitals Basel](#) vereinbart werden.

Universitätsspital Zürich

Nikotinstopp – Beratung (Rauchstopp-Sprechstunde)

Klinik für Pneumologie

Rämistrasse 100, 8091 Zürich

Tel. 044 255 21 93

sek.lunge@usz.ch

<https://www.usz.ch/sprechstunde/rauchstopp-beratung/>

Rauchstoppberatung des Rauchstoppzentrums Zürich

Lungenzentrum Hirslanden

Witellikerstr. 40, 8032 Zürich

Tel. 044 387 30 00

[E-Mail](#)

www.lungenzentrum.ch

Rauchstoppberatung am Kantonsspital Winterthur (auch für Nicht-Patienten)

Brauerstrasse 15, 8401 Winterthur

Tel. 052 266 23 81

[E-Mail](#)

www.ksw.ch

Gemeinsam rauchfrei

«Gemeinsam Rauchfrei» motiviert und unterstützt Gruppen, die sich für den Rauchstopp interessieren. Wir organisieren Workshops für Gruppen aller Art und

werden in 9 Sprachen – DE, FRA, ITA, ALB, BIH, POR, SRB, ESP, TUR [auch auf ARB und RUS] – überall in der Schweiz aber auch online organisiert.

www.gemeinsam-rauchfrei.ch

Rauchstoppberatung ARUD

ARUD Zentrum für Suchtmedizin

Schützengasse 31, 8001 Zürich

Tel. 058 360 50 00

[E-Mail](#)

[Tabak: Diskrete Hilfe bei der Kontrolle oder Reduktion des Konsums.](#)