

Broschüren zum Thema Rauchen und Nichtrauchen

Broschüren

20 Sekunden zum Nachdenken

Fast alles zum Thema Rauchen, 40 Seiten, ab 2 Stück, Fr. 2.30/Stück
Herausgeberin: [Krebsliga Schweiz](#), Effingerstraße 40, 3001 Bern,
Tel. 0844 85 00 00, shop@swisscancer.ch

Viele Wege führen zum Rauchstopp

Broschüre mit Anleitung zur Selbsthilfe und Tipps zum Aufhören, 8 Seiten A5, ab 10 Stück Fr. -
.30/Stück
Herausgeberin: [Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention](#), Effingerstraße 40, 3001 Bern
Tel. 031 389 92 46, Fax 031 389 92 60, info@at-schweiz.ch

Liebe ist... jemandem helfen, das Rauchen aufzugeben

Broschüre, 8 Seiten, Fr. 5.15 Stück, ab 20 Stück Fr. 3.30/Stück
Herausgeberin: [Lungenliga Schweiz](#), Postfach, 3000 Bern 17
Tel. 031 378 20 50, Fax 031 378 20 51, info@lung.ch

Passivrauchen ein Gesundheitsrisiko

Broschüre, 16 Seiten, Fr. 5.15 Stück, ab 20 Stück Fr. 3.10/Stück
Herausgeberin: [Lungenliga Schweiz](#), Postfach, 3000 Bern 17
Tel. 031 378 20 50, Fax 031 378 20 51, info@lung.ch

Selbsthilfeprogramme

Frei vom Rauchen

Margret Rihs, Heidi Lotti
Huber-Verlag (erhältlich im Buchhandel)

Beratungstelefon 0848 88 77 88

Zu Bürozeiten geben Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Auskunft über Raucherentwöhnungsmethoden, Informationen zur Vorbereitung auf den Rauchstopp und Tipps zum Durchhalten.

Nützliche Adressen für Auskünfte oder Beratungen

Sie möchten sich gerne mehr bewegen?

Die Schweizerische Herzstiftung hat Bewegungsprogramme für verschiedene Ansprüche zusammengestellt («Impuls»-Programm):

[Schweizerische Herzstiftung](#), Schwarztorstrasse 18,
Postfach, 3000 Bern 14
Tel. 031 388 80 80, Fax 031 388 80 88, info@swissheart.ch

Mit der Aktion «Allez-Hop» bieten Vereine in der ganzen Schweiz verschiedene Bewegungskurse für Nichtmitglieder an (Walking, Bewegung in der Halle, Spiel, Wassergymnastik)

[Swiss Olympic Association](#), Allez-Hop Kampagne,
Postfach 202, 3000 Bern 32
Tel. 031 359 71 11, Fax 031 352 33 80, info@swissolympic.ch

Haben Sie Gewichtsprobleme?

Unter der folgenden Adresse können Sie eine Adressliste von diplomierten Ernährungsberaterinnen SRK anfordern:

[Schweizerischer Verband diplomierter ErnährungsberaterInnen SVDE](#),
Oberstadt, Postfach, 6402 Sempach-Stadt
Tel. 041 462 70 66, Fax 041 462 70 61, service@svde-asdd.ch

Etwas zur Entspannung?

[Schweizerischer Verein für Sophrophylaxe](#)
Rue du Crêt, 2302 La Chaux-de-Fonds
Tel. 032 968 95 00, Fax 032 968 95 02, info@sophro.ch

[Schweizerische Yoga Gesellschaft](#)
Sekretariat, Aarbergerstrasse 21, 3011 Bern
Tel. und Fax 031 311 07 17, sekretariat@syg.ch