



# Schluss mit Rauchen? Ja, und zwar gemeinsam!

**RAUCHFREIER  
MONAT**  
IM NOVEMBER

- ✓ 30 Tage gemeinsam aufhören
- ✓ 100% kostenlos
- ✓ Mit einer Online-Community
- ✓ Auf Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Tabakpräventionsfonds TPF



## Wie funktioniert das?



Details & Registrierung:



[rauchfreiermonat.ch](http://rauchfreiermonat.ch)



**Empfehlungen von Gesundheitsfachpersonen:**  
Gesundheitsexpert-/innen teilen personalisierte Empfehlungen, die beim Rauchstopp helfen.



**Austausch mit anderen Teilnehmenden:**  
Bleibe motiviert und teile deine Erfahrungen mit anderen Teilnehmer-/innen des Rauchfreien Monats.



**Praktischer Leitfaden:**  
Erhalte täglich Tipps, um die Herausforderungen des Rauchstopps zu meistern.



**Täglicher Newsletter:**  
Erhalte direkt per E-Mail die Unterstützung, die du benötigst.

Du rauchst nicht? Gib die Message weiter...



# Schluss mit Rauchen? Ja, und zwar gemeinsam!

**RAUCHFREIER  
MONAT**  
IM NOVEMBER

- ✓ 30 Tage gemeinsam aufhören
- ✓ 100% kostenlos
- ✓ Mit einer Online-Community
- ✓ Auf Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Tabakpräventionsfonds TPF



## Wie funktioniert das?



**Empfehlungen von Gesundheitsfachpersonen:**  
Gesundheitsexpert/-innen teilen personalisierte Empfehlungen, die beim Rauchstopp helfen.



**Praktischer Leitfaden:**  
Erhalte täglich Tipps, um die Herausforderungen des Rauchstopps zu meistern.



**Austausch mit anderen Teilnehmenden:**  
Bleibe motiviert und teile deine Erfahrungen mit anderen Teilnehmer/-innen des Rauchfreien Monats.



**Täglicher Newsletter:**  
Erhalte direkt per E-Mail die Unterstützung, die du benötigst.



**Details & Registrierung:**



[rauchfreiermonat.ch](http://rauchfreiermonat.ch)

Du rauchst nicht? Gib die Message weiter...



# Schluss mit Rauchen? Ja, und zwar gemeinsam!

**RAUCHFREIER  
MONAT**

IM NOVEMBER

- ☒ 30 Tage gemeinsam aufhören
- ☒ 100% kostenlos
- ☒ Mit einer Online-Community
- ☒ Auf Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Tabakpräventionsfonds TPF



## Wie funktioniert das?



Details & Registrierung:



[rauchfreiermonat.ch](http://rauchfreiermonat.ch)



**Empfehlungen von Gesundheitsfachpersonen:**  
Gesundheitsexpert-/innen teilen personalisierte Empfehlungen, die beim Rauchstopp helfen.



**Austausch mit anderen Teilnehmenden:**  
Bleibe motiviert und teile deine Erfahrungen mit anderen Teilnehmer-/innen des Rauchfreien Monats.



**Praktischer Leitfaden:**  
Erhalte täglich Tipps, um die Herausforderungen des Rauchstopps zu meistern.



**Täglicher Newsletter:**  
Erhalte direkt per E-Mail die Unterstützung, die du benötigst.

Du rauchst nicht? Gib die Message weiter...