

Patientenakademie

Rauchfrei

ins neue Jahr starten

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören, wissen aber nicht, wie? Unser Vortrag gibt Ihnen praxisnahe Tipps, wirksame Strategien und Unterstützung, um den ersten Schritt in ein rauchfreies Leben zu schaffen. Wir zeigen Wege, Rückfälle zu vermeiden und Ihre Motivation langfristig zu stärken.

Was erwartet Sie?

- ✓ Nikotin verstehen: Warum Aufhören schwerfällt
- ✓ Rauchstopp planen: Praktische Methoden und Hilfsmittel
- ✓ Motivation halten: Rückfälle vermeiden
- ✓ Fragerunde

Mittwoch, 07.01.2026

17:00 - 18:00 Uhr

3. Etage - Seminarraum 3

Krankenhaus Bethanien Solingen

> Kostenfrei und ohne Anmeldung

> Teilnahme auch online möglich



Alle Infos finden Sie auf
unserer Website
– einfach QR-Code scannen!



Referentin: Sandra Reinhard

Diplom Psychologin