

Materialblatt 1241

Stichworte:  
Sucht

## **Mit dem Rauchen aufhören: Vier Tipps, die jeder sofort umsetzen kann<sup>1</sup>**

Auch wenn das Rauchen in unserer Gesellschaft weitgehend akzeptiert ist: Es ist eine Sucht. Daher ist es auch so schwer, damit aufzuhören. Wir stellen die wichtigsten Tipps zur Entwöhnung vor und geben einen Überblick, welche Hilfsangebote es gibt.

[https://www.rnd.de/gesundheit/wie-kann-ich-mit-dem-rauchen-aufhoeren-tipps-und-hilfsangebote-im-ueberblick-ODEPQMIZMZGEL-FSXWURKQDYYVQ.html?utm\\_source=pocket\\_collection\\_story](https://www.rnd.de/gesundheit/wie-kann-ich-mit-dem-rauchen-aufhoeren-tipps-und-hilfsangebote-im-ueberblick-ODEPQMIZMZGEL-FSXWURKQDYYVQ.html?utm_source=pocket_collection_story)

---

<sup>1</sup> [https://www.rnd.de/gesundheit/wie-kann-ich-mit-dem-rauchen-aufhoeren-tipps-und-hilfsangebote-im-ueberblick-ODEPQMIZMZGELFSXWURKQDYYVQ.html?utm\\_source=pocket\\_collection\\_story](https://www.rnd.de/gesundheit/wie-kann-ich-mit-dem-rauchen-aufhoeren-tipps-und-hilfsangebote-im-ueberblick-ODEPQMIZMZGELFSXWURKQDYYVQ.html?utm_source=pocket_collection_story)