



# ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE OBERÖSTERREICH

## Rauchfrei leben

### Vortrag zur Rauchentwöhnung



„Rauchfrei leben“ ist für viele Menschen ein großer Wunsch, der sich oft schwer erfüllen lässt. Rauchen macht abhängig, das wissen natürlich auch die Raucher. Man braucht das Nikotin - eigentlich die Wirkung, die das Nikotin im menschlichen Gehirn auslöst.

Derzeit wächst der Druck auf die Raucher privat und in der Arbeitswelt, aber der Weg zum Nichtraucher fällt oft schwer. Oft wäre es wichtig, sich einfach informieren zu können, ohne gleich ein Seminar zu besuchen, eine Entscheidung zu treffen.

In diesem Entwöhnungsvortrag geht es genau darum. Zu Beginn werden mit den TeilnehmerInnen die „Vorteile eines rauchfreien Lebens“ erarbeitet und die Gründe, warum immer noch geraucht wird. Es werden die Mechanismen der Abhängigkeit dargelegt, wie man diese durchbricht sowie Alternativen zur Zigarette beleuchtet. Natürlich sind auch die möglichen Gefahren Thema, aber vor allem geht es um die Gewinne durch ein rauchfreies Leben. Und es geht um die Schritte, wie man sich vom Rauchen lösen kann.

In diesen 1 1/2 Stunden erfahren Sie alles über das Thema Rauchen, die Gefahren, die Fallen, die Beeinflussungsfaktoren, die eigene Vorbildwirkung auf andere Menschen sowie die Gefahren für die Mitraucher. Der Referent Peter Flink, ehemaliger Raucher, arbeitet über 20 Jahren mit diesem Thema.



Mag. Peter Flink  
Krebshilfe OÖ

**Montag, 3. 2. 2020 - 18 Uhr**

Krebshilfe-Seminarzentrum  
Linz, Harrachstr. 13

**Leitung:**

Mag. Peter Flink, Österr. Krebshilfe OÖ

Bitte unbedingt anmelden:  
**Tel. 0732 / 77 77 56 bzw.  
office@krebshilfe-ooe.at**



**ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE OBERÖSTERREICH**

4020 Linz, Harrachstr. 13, 0732/777756, office@krebshilfe-ooe.at, www.krebshilfe-ooe.at  
RLB 1039890 - Hypo OÖ 255968 - Sparkasse 117334 - Spenden sind absetzbar!

