

# RAUCHSTOPP



## 6 Wochen für ein **Rauch-** **FREIES LEBEN**

- fitter, leistungsstärker
- frischerer Atem
- weißere Zähne
- reinere Haut
- mehr Zeit
- besserer Geschmackssinn
- verbesserter Geruchssinn
- stärkere Immunabwehr, weniger Infekte
- Freiheit anstelle von Abhängigkeit
- mehr Geld (Einsparung ca. 3.000€\* / Jahr)



Kursstart: **29. April 2026** im  
**Lebensraum Heidelberg**

Anmeldung / Termine:

- 🌐 [www.rauchstopp-heidelberg.com](http://www.rauchstopp-heidelberg.com)
- ✉ [kontakt@rauchstopp-heidelberg.com](mailto:kontakt@rauchstopp-heidelberg.com)



\* Ø Zigarettenkonsum: 1 Pkg. (20 St.) pro Tag

## Gruppenprogramm in Heidelberg Rauchstopp - Nichtraucher in 6 Wochen

entwickelt von  
**Prof. Dr. med. Anil Batra**

### Sie erhalten:

- Evidenzbasiertes Nichtraucherprogramm
- Informationen und konkrete Anleitung zum Ausstieg
- Professionelle Begleitung durch WAT-zertifizierte Kursleiterin
- Verhaltenstherapeutische Therapiemethodik
- Spaß und Erfolg am gemeinsamen Ziel
- Unterstützung der Gruppe
- Beratung zur Nikotinersatztherapie
- Detailliertes Kursmaterial + CO-Messung
- Teilnahmezertifikat

„Rauchstopp – Nichtraucher in 6 Wochen“ KO-SU-MX18HT ist ein vom Wissenschaftlichen Aktionskreis Tabakentwöhnung (WAT) e.V. zertifiziertes Kursprogramm. Es erfüllt die Anforderungen des GKV-Handlungsleitfadens nach §20 SGB V und orientiert sich an den von der ZPP anerkannten Stundenplänen und Konzeptvorgaben.

- WAT-zertifizierte Referentin: Julia Horn M. Sc./M.A.
- Kursort: Lebensraum Heidelberg
- Bergheimerstr.104 - 69115 Heidelberg
- [kontakt@rauchstopp-heidelberg.com](mailto:kontakt@rauchstopp-heidelberg.com)
- [www.rauchstopp-heidelberg.com](http://www.rauchstopp-heidelberg.com)

