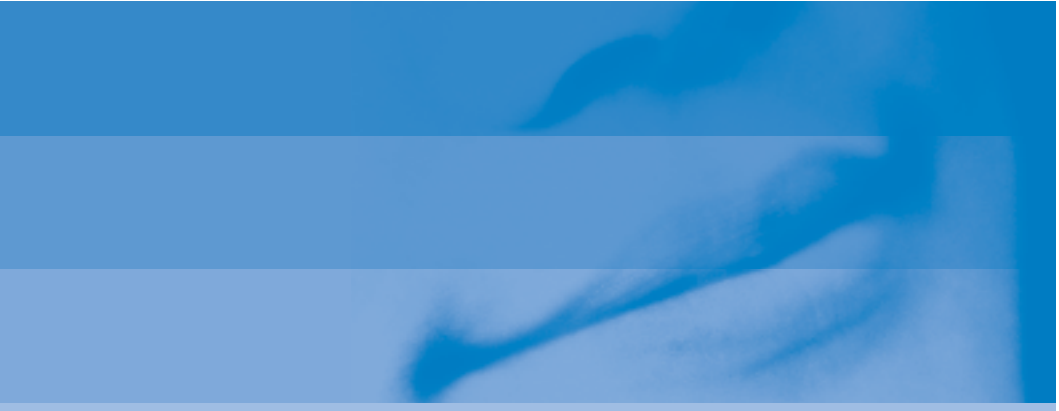


~~rauch~~frei!

Der Kalender für die ersten 100 Tage!

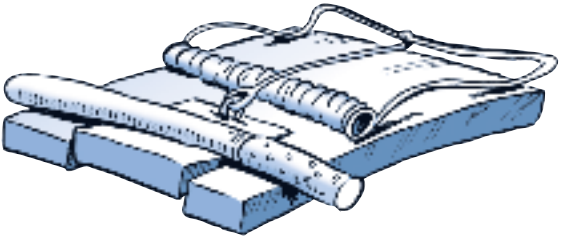
Der

Tag!

Respekt! Sie haben sich entschieden.
Und auf geht's in eine frische Zukunft.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **2** Tage!



Sollten sich, aus welchen Gründen auch immer, noch Zigaretten in Ihrem Haushalt befinden, schützen Sie diese und sich vor unkontrolliertem Zugriff.

www.rauchfrei-info.de

Schon **3** Tage!

Reflexartige Angewohnheiten gilt es zu erkennen
und vor allem zu vermeiden (Kekse drückt man nicht im Ascher aus).

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **4** Tage!

Eine der wichtigsten Fragen frischer Nichtraucher lautet:
Wie beschäftige ich meine Hände oder wohin damit?

www.rauchfrei-info.de

Schon

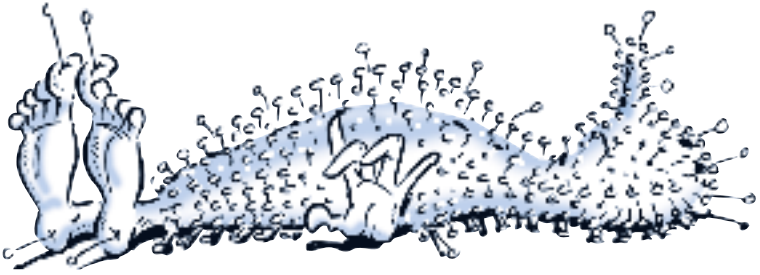
5

Tage!

Bei unterstützenden Hilfsmitteln der Entwöhnungskur,
z.B. Nikotinpflaster, empfiehlt sich ausschließlich
die vom Hersteller vorgesehene Handhabung.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **6** Tage!



Weitere unterstützende Maßnahmen zur Bekämpfung der Sucht, z.B. Akupunktur, gilt es auf ihre Tauglichkeit zu untersuchen.

www.rauchfrei-info.de

Schon **7** Tage!

Gratulation. Die erste Hürde ist genommen. Sie sind seit einer Woche rauchfrei. Ihre Leistung signalisiert Durchhaltevermögen.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **8** Tage!

Hier und da neigen Unwissende oder Unverbesserliche
noch immer dazu, Sie in Versuchung zu führen.
Bleiben Sie hart und lehnen dankend ab.

www.rauchfrei-info.de

Schon **9** Tage!

So langsam attestiert Ihnen Ihr Umfeld Charakterstärke und für den einen oder anderen haben Sie schon jetzt Vorbildfunktion.

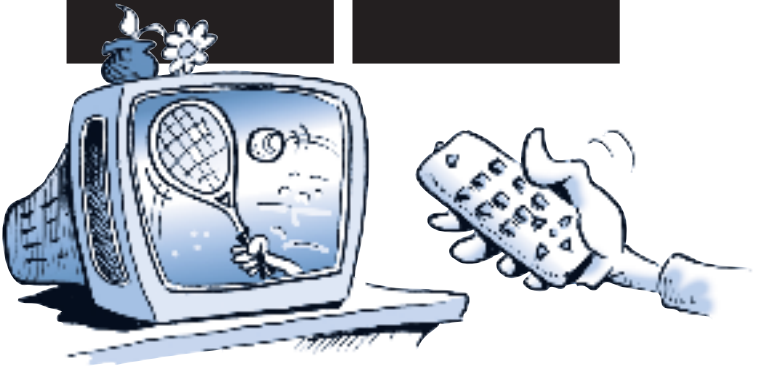
Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **10** Tage!

Da keine Zigarette mehr qualmt, stehen logischerweise Sie selbst unter Dampf. Schonen Sie Ihre Umwelt und lassen diesen so sanft wie möglich ab.

www.rauchfrei-info.de

Schon 11 Tage!



Ein vielfach bewährtes Mittel ist, sich dem Entzug sportlich entgegenzustellen. Allerdings besser aktiv!

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **12** Tage!

Meiden Sie vorerst Situationen, in denen Sie gewöhnlich geraucht haben.
Ihr Partner wird das einmal im Jahr verschmerzen können.

www.rauchfrei-info.de

Schon

13

Tage!

Wenn das Verlangen nach Tabakwaren immer stärker wird,
zeigen Sie, wer Chef in Ihrem Kopf ist und setzen Sie sich durch.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **14** Tage!

Gratulation! Ein weiteres Kapitel Ihrer Nichtraucherkarriere ist erfolgreich abgeschlossen. Inzwischen ist schon eine gewisse Routine erkennbar.

www.rauchfrei-info.de

Schon **15** Tage!

Wann immer Sie das Bedürfnis nach einer Zigarette haben:
Stillen Sie Ihre Gier mit etwas Obst.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **16** Tage!

Der Kopf braucht kein Nikotin, sondern Sauerstoff zum Denken.
Führen Sie Ihr Gehirn ruhig mal spazieren.

www.rauchfrei-info.de

Schon

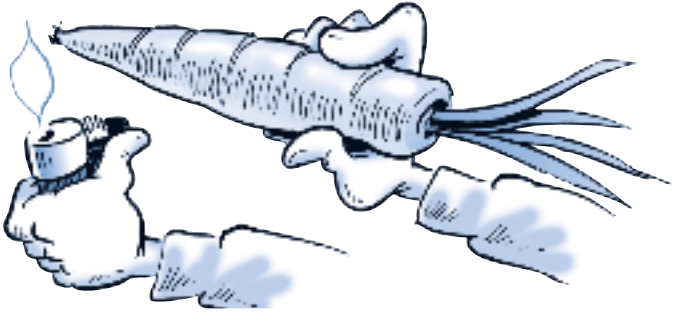
17

Tage!

Begehen Sie nicht den typischen Anfängerfehler
die Droge Nikotin durch eine andere zu ersetzen.
Davon ist allein schon aus gewichtstechnischen Gründen abzuraten.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

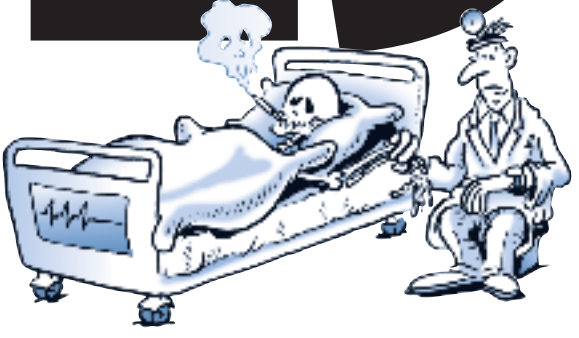
Schon **18** Tage!



Kommen Sie nicht auf dumme Gedanken.
Vitamine raucht man nicht.

www.rauchfrei-info.de

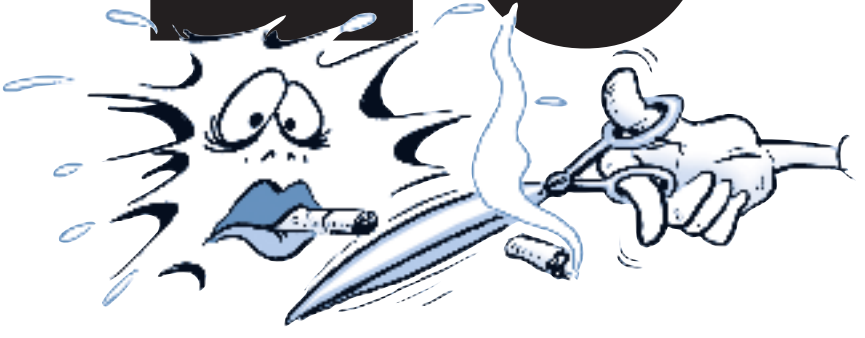
Schon **19** Tage!



Im Gegensatz zum Raucher, beginnt sich Ihre Lebenserwartung drastisch zu erhöhen.
Handeln Sie weiter willensstark und zukunftsorientiert.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **20** Tage!



Nach 20 durchgehaltenen Tagen ist es noch was früh,
seine ehemaligen rauchenden Artgenossen mit militantem Nichtrauchergetue
zu malträtieren. Warten Sie damit bis morgen.

www.rauchfrei-info.de

Schon **21** Tage!

Ungeheures Wohlbefinden macht sich breit.
Mit gesundem Selbstvertrauen geht's in die vierte Woche.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon

22

Tage!

Da man als Nichtraucher keine Ringe aus Rauch pusten kann, muss man sein Umfeld mit anderen Darbietungen verblüffen.

www.rauchfrei-info.de

Schon

23

Tage!

Wenn Sie das Geld für Ihre nicht gerauchten Zigaretten
immer schön gespart haben,
können Sie sich die ersten kleinen Wünsche leisten.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **24** Tage!

Sollte Rauchen in der Öffentlichkeit
in naher Zukunft kriminalisiert werden,
stehen Sie schon lange auf der sicheren Seite.

www.rauchfrei-info.de

Schon **25** Tage!

Regelmäßige Pflege vorausgesetzt,
müssten Ihre Zähne jetzt deutlich weißer strahlen.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon

26

Tage!

Juchhu! Ihre Koronararterien atmen befreiter auf
und können sich bald wieder von Herzen freuen.

www.rauchfrei-info.de

Schon

27

Tage!

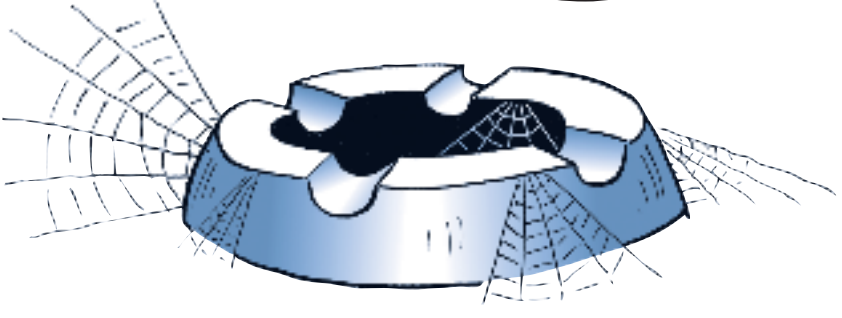
Ihr persönliches Haushaltsunfall-Risiko durch brennende Zigaretten
vermindert sich ganz enorm.
Erste Schutzmaßnahmen können eingespart werden.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon

28

Tage!



Gratulation! Das war Ihre 4. Nichtraucherwoche.
Die Probezeit ist bestanden.

www.rauchfrei-info.de

Schon

29

Tage!

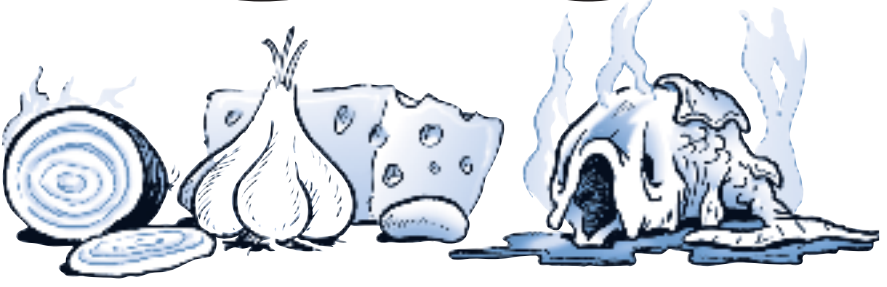
Ihr Herzinfarktrisiko hat sich bereits deutlich verringert.
Versauen Sie diesen Vorteil nicht
durch abenteuerliche Freizeitaktivitäten.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon

30

Tage!



Der positive Aspekt frischen Atems durch das Nichtrauchen, sollte nicht durch kontraproduktive Nahrungsaufnahme zunichte gemacht werden.

www.rauchfrei-info.de

Schon

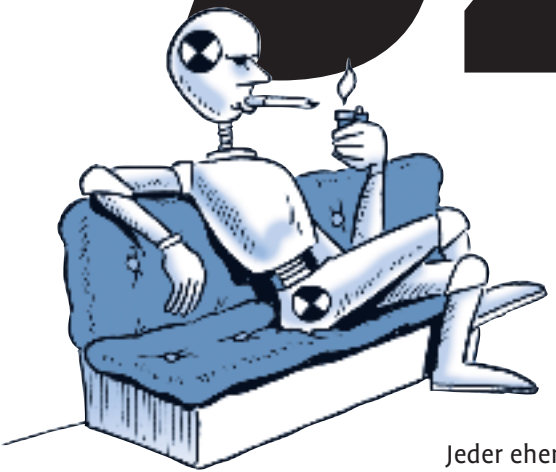
31

Tage!

Nichtraucher machen einen gepflegteren Eindruck
und bleiben deshalb länger in Erinnerung.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **32** Tage!



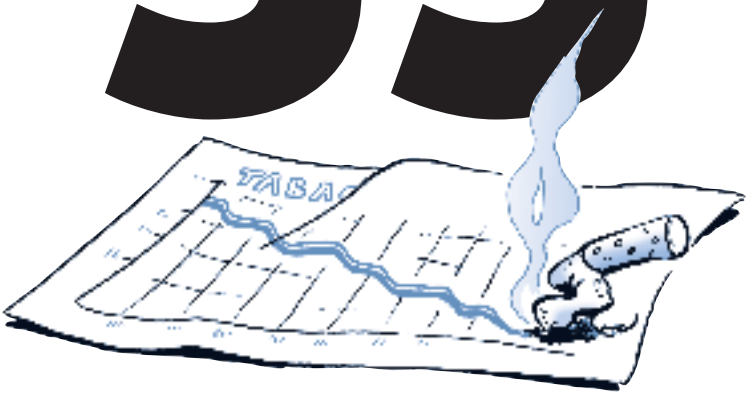
Keine Sorge.
Jeder ehemalige Raucher ist zu ersetzen.

www.rauchfrei-info.de

Schon

33

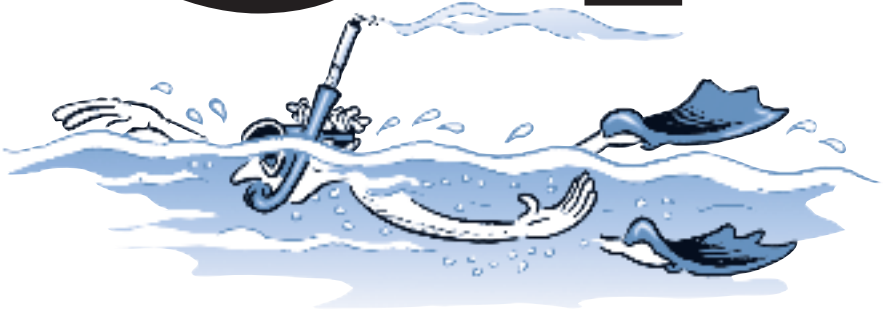
Tage!



Nun, da Ihr Durchhaltewille zukunftweisend ist,
sollten Sie etwaig verbliebene Aktien der Tabakindustrie
aus Ihrem Depot entfernen. Denn: Ihr Beispiel wird Schule machen.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **34** Tage!



Die Auswüchse der Nikotinsucht Ihrer rauchenden Mitmenschen können Sie mittlerweile milde belächeln.

www.rauchfrei-info.de

Schon

35

Tage!

So langsam
hat man für fast jeden Sport
genügend Luft.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon

36

Tage!

Der richtige Zeitpunkt, sich kopfschüttelnd in Erinnerung zu rufen,
woran man doch früher die Zigaretten angezündet hat.

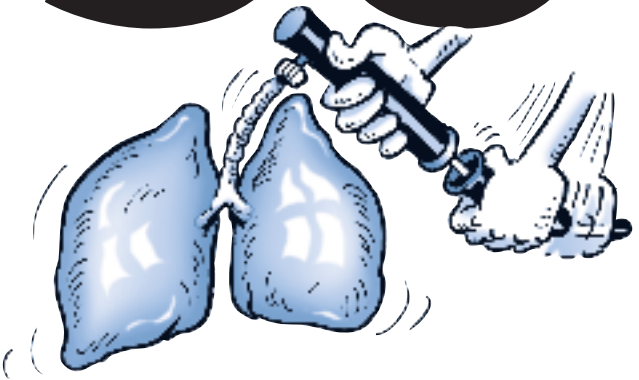
www.rauchfrei-info.de

Schon **37** Tage!

37 Tage Vorsprung und keine Chance für die teuflische Sucht.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **38** Tage!



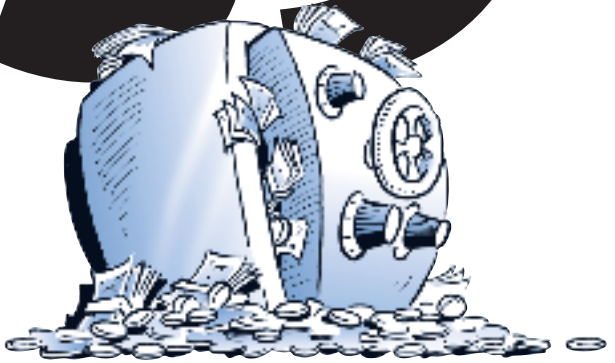
Ein guter Tag, um mal wieder frische Luft in die Lungen zu pumpen.

www.rauchfrei-info.de

Schon

39

Tage!



Inzwischen dürfte vom gesparten Zigarettengeld
ein hübsches Sümmchen zusammengekommen sein.
Sie haben doch gespart. Oder?

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **40** Tage!

Durch das Nichtrauchen hat sich Ihr Stoffwechsel verbessert.
Unterstützen Sie das durch viel Trinken.
Natürlich alkoholfrei!!!!

www.rauchfrei-info.de

Schon **41** Tage!

Kaugummis sind ein beliebter Ersatz fürs Rauchen.
Allerdings bitte nicht auf dem Bürgersteig austreten.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon

42

Tage!

Egal, wo und was man früher geraucht hat.
Heute können Sie Raum und Zeit besser nutzen.

www.rauchfrei-info.de

Schon

43

Tage!

Und nicht vergessen:
Finger weg!

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **44** Tage!

Langsam aber sicher fassen Freunde und Bekannte Vertrauen
und bieten Ihnen andere Plätze an — statt ausschließlich den Balkon.

www.rauchfrei-info.de

Schon **45** Tage!

Meiden Sie weiterhin Umfelder,
in denen Nikotinsucht nicht hinterfragt wird.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **46** Tage!

Der physische Entzug ist jetzt geschafft.
Und der psychische ist auch in den Griff zu bekommen.

www.rauchfrei-info.de

Schon **47** Tage!

Wohin mit den überflüssig gewordenen Raucherutensilien? Na, machen Sie es doch wie die alten Griechen.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **48** Tage!

Tolerant wie wir Nichtraucher nun mal sind,
überlassen wir auch den paar unverbesserlichen Rauchern
einen Platz in unserer Gesellschaft.

www.rauchfrei-info.de

Schon **49** Tage!

Der Blick in die Zukunft zeigt: Sie werden es schaffen!

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon

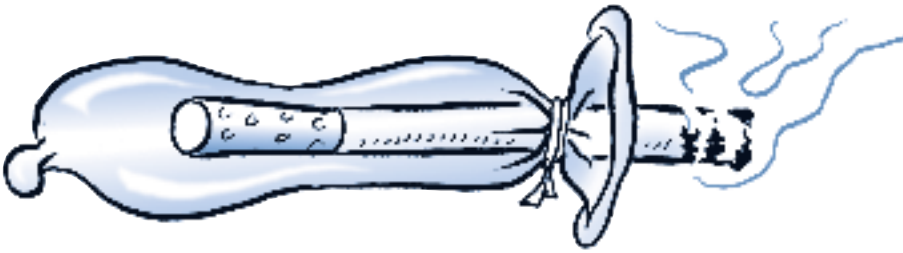
50

Tage!

Absolut grandios!
Das wird ja immer besser mit Ihnen!

www.rauchfrei-info.de

Schon **51** Tage!



Bleiben Sie standhaft.
Es gibt keinen sinnvollen Schutz gegen die Gefahren des Rauchens.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **52** Tage!

Mit zunehmender Fitness stellen sich erste kleine Erfolge ein.

www.rauchfrei-info.de

Schon **53** Tage!

Falsche Bescheidenheit ist fehl am Platz.
Teilen Sie ruhig allen den Status Ihres Durchhaltevermögens mit.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **54** Tage!

Um wirklich als frischer Nichtraucher durchzugehen,
müssen Sie natürlich auch Ihre Kleidung entqualmen.

www.rauchfrei-info.de

Schon

55

Tage!

Besiegen Sie den kleinen Teufel in Ihnen
und bleiben Sie weiterhin standhaft.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **56** Tage!

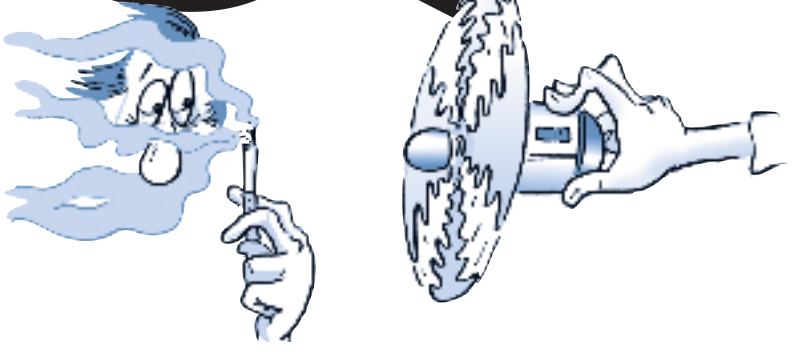
Nach 56 rauchfreien Tagen
geht Ihnen wohl nicht mehr so schnell
die Puste aus.

www.rauchfrei-info.de

Schon

57

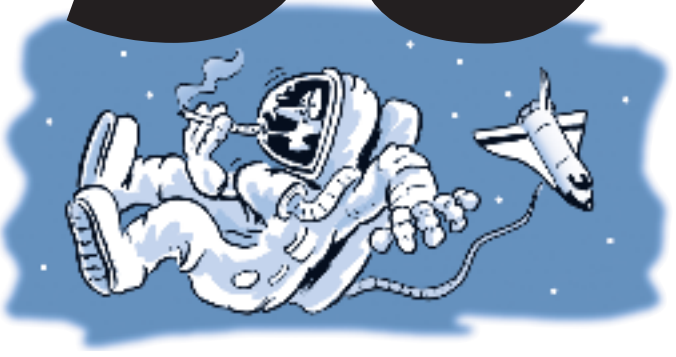
Tage!



Vermeiden Sie passives Rauchen!

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **58** Tage!



Der Entzug fällt um ein Vielfaches leichter, bewegt man sich in einem Umfeld, das ungezügeltes Rauchen eh nicht zulässt.

www.rauchfrei-info.de

Schon **59** Tage!

Wenn Sie in der Hypnose Hilfe suchen wollen,
achten Sie unbedingt auf Professionalität!

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **60** Tage!

Na super! Gerade jetzt, da etwas gegen brennende Augen durch Zigarettenqualm erfunden wurde, hören Sie mit dem Rauchen auf.

www.rauchfrei-info.de

Schon **61** Tage!

Jetzt sollte man langsam Überlegungen anstellen,
womit man Silvester eigentlich die Raketen zünden will.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon

62

Tage!

Mit dem jetzigen Abstand wird schon erkennbar,
welche Marionette der eigenen Sucht man war.

www.rauchfrei-info.de

Schon

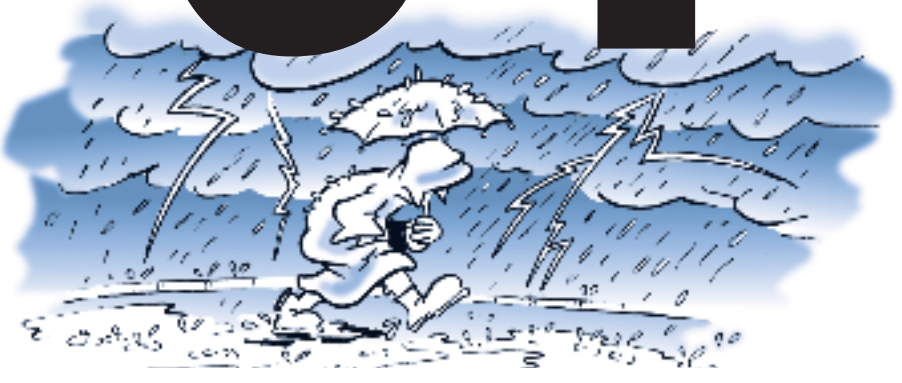
63

Tage!

Dass man in der Anfangsphase des Entzugs
zu Überreaktionen neigt, ist verständlich.
Inzwischen sollte sich das aber gelegt haben.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **64** Tage!



Endlich vorbei: Die Zeiten, in denen man bei Wind und Wetter raus musste, um den dringend benötigten Stoff zu besorgen.

www.rauchfrei-info.de

Schon **65** Tage!

Ihre Quoten steigen Tag für Tag. Weiter so!

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **66** Tage!

Die Luft ist rein.
Nichtrauchende Freunde und Bekannte
können Ihre Wohnung inzwischen ohne Schutzmaßnahme betreten.

www.rauchfrei-info.de

Schon **67** Tage!

Grandios!
Es gibt mehr stille Bewunderer als Sie glauben.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **68** Tage!

Wenn’s gefährlich wird,
lässt sich der härteste Hollywood-Star doubeln.

www.rauchfrei-info.de

Schon **69** Tage!

Wofür braucht der Mensch eigentlich Zigaretten?
Vielleicht gerade mal, um Mikado zu spielen?!

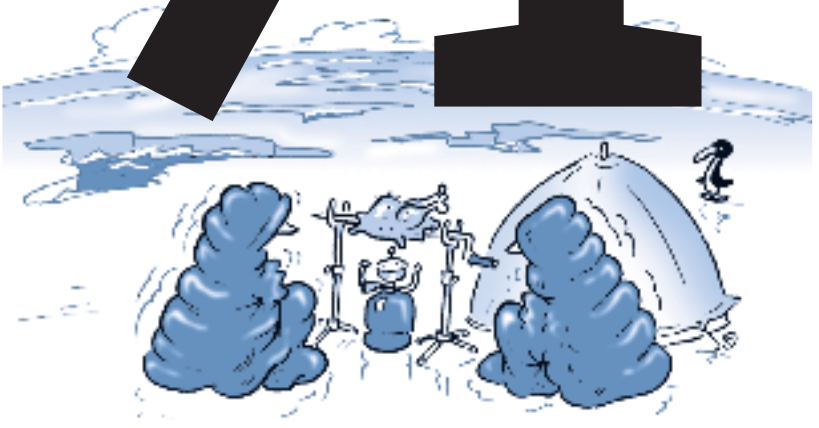
Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **70** Tage!

Langsam wandelt sich die Ihnen entgegengebrachte Skepsis
Ihrer ehemaligen Rauchkumpane in offene Bewunderung.
Nehmen Sie die Huldigungen gelassen entgegen.

www.rauchfrei-info.de

Schon **71** Tage!



Denken Sie bei Ihrem nächsten Survivaltrip daran:
Als Nichtraucher hat man selten Feuer dabei.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon

72

Tage!

Jetzt, da Sie nicht mehr nach kaltem Rauch riechen,
erkennt der eigene Hund nicht mehr so einfach,
mit wem er es zu tun hat.

www.rauchfrei-info.de

Schon **73** Tage!

Tatsache:
Nichtraucher riechen einfach besser!

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **74** Tage!

Sie werden immer fitter
und können langsam Ihre Sauerstoffmaske
fürs Treppensteigen verkaufen.

www.rauchfrei-info.de

Schon **75** Tage!

Übrigens:
Immer mehr Ärzte weigern sich, bei Rauchern Atemweguntersuchungen ohne Ohropax durchzuführen.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **76** Tage!

Heute, als frischer Nichtraucher,
können Sie beruhigt einen Rauchmelder montieren.
Noch vor 76 Tagen hätte der permanent Alarm geschlagen.

www.rauchfrei-info.de

Schon 77 Tage!

Gehörten Sie auch zu den Menschen,
die eine Zigarette nur wegen des guten Geschmacks rauchten?

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **78** Tage!

Sind Sie nicht froh,
sich von dieser Last befreit zu haben?

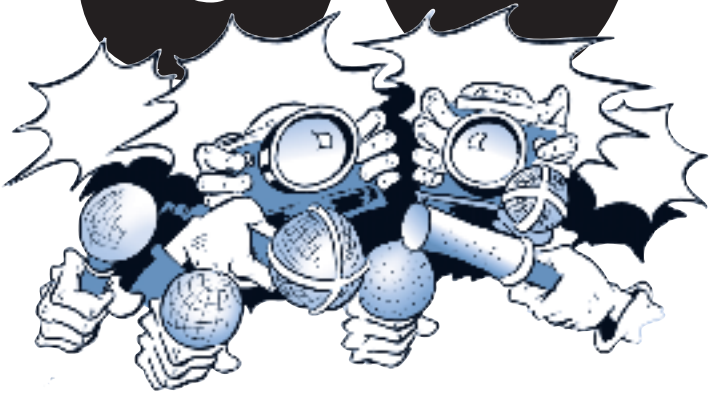
www.rauchfrei-info.de

Schon **79** Tage!

Läuft doch prima!
Oder möchten Sie zurück auf die Reservebank?

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **80** Tage!



Jetzt ist schon eine breite Öffentlichkeit an Ihnen interessiert,
denn so weit wollten es schon viele Raucher geschafft haben.

www.rauchfrei-info.de

Schon

81

Tage!

Ihr Herzinfarktrisiko hat sich schon verringert.
Versauen Sie diesen Vorteil nicht
durch falsche Programmwahl zum Beispiel.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon

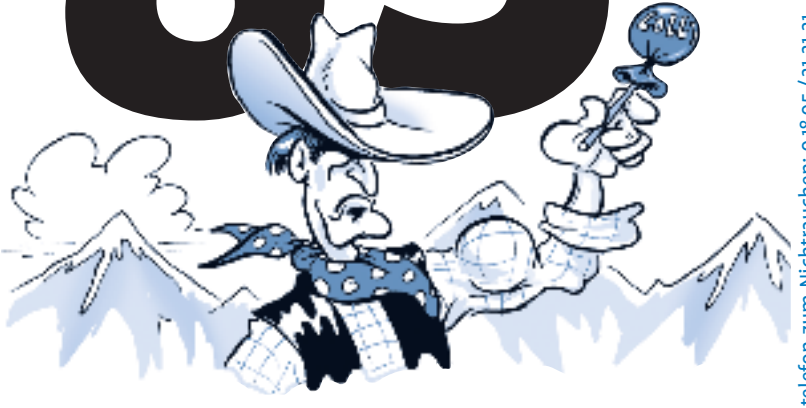
82

Tage!

Jetzt macht sich Ihr Hausarzt langsam Sorgen.
Ihr wachsender Gesundheitszustand steht nämlich
in reziproker Relation zu seinem Kontostand.

www.rauchfrei-info.de

Schon **83** Tage!



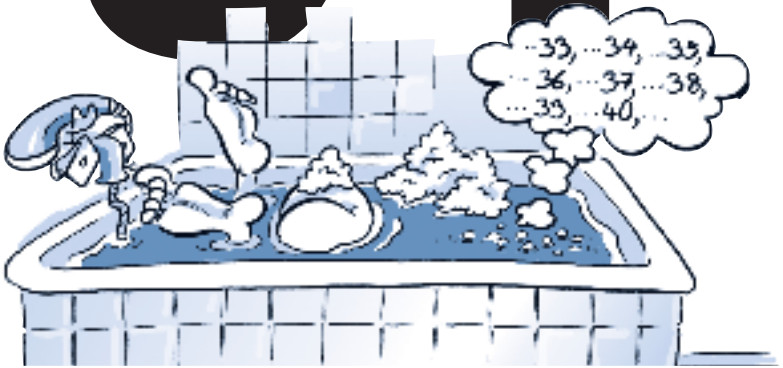
Die Zeichen der Zeit erkennend,
sehen sich klassische Protagonisten der Zigaretten-
industrie nach neuen Werbepartnern um.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon

84

Tage!



Gegenüber Rauchern glänzt der Nichtraucher
durch eine bis zu 30 % höhere Lungenkapazität.

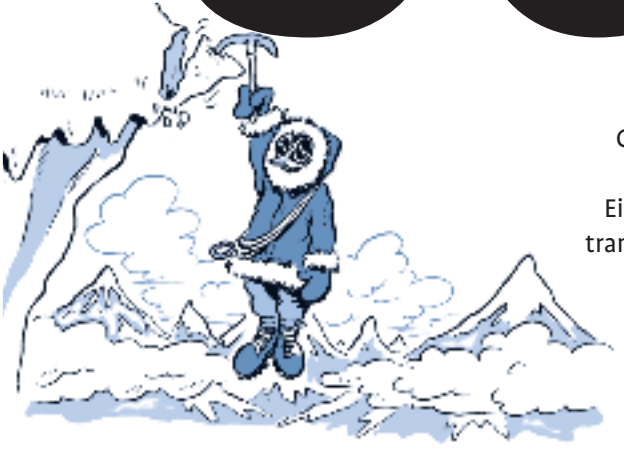
www.rauchfrei-info.de

Schon **85** Tage!

Immer mehr Raucher gehen ihrer Sucht,
mangels gesellschaftlicher Akzeptanz, im Untergrund nach.
Aber was interessiert Sie das jetzt noch?

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

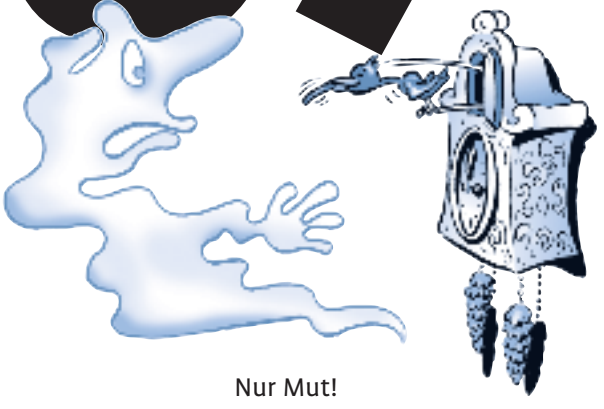
Schon **86** Tage!



Gerade wenn die Luft
mal dünner wird:
Eine Nichtraucherlunge
transportiert einfach mehr
Sauerstoff.

www.rauchfrei-info.de

Schon **87** Tage!



Nur Mut!
Bei einem Entzug arbeitet die Zeit eindeutig für Sie.

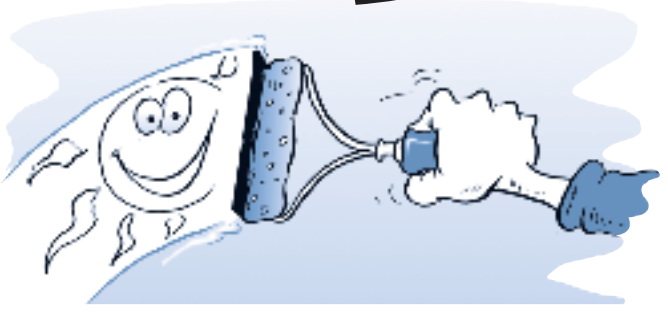
Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **88** Tage!

Wenn's nicht mehr klingelt, muss nicht unbedingt das Telefon kaputt sein.
Ihre Freunde sind einfach sprachlos ob Ihrer Willensstärke.

www.rauchfrei-info.de

Schon **89** Tage!



Hat man den blauen Dunst erst mal entfernt, sieht man klar:
Rauchen vernebelt Geist und Sinne.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon

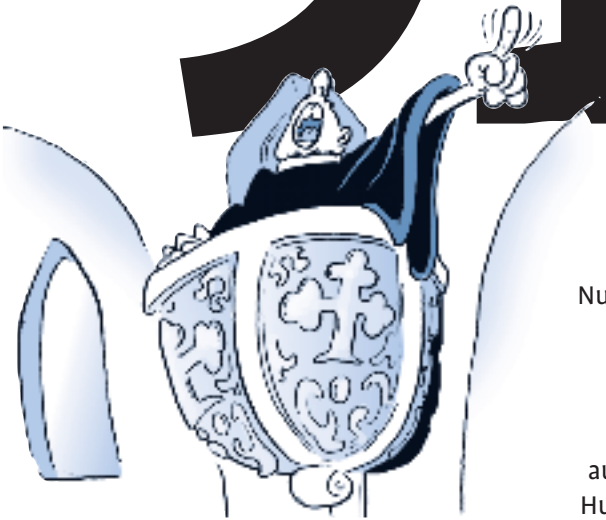
90

Tage!

90 Tage sind doch schon was.
Kein übler Zeitpunkt, um sich feiern zu lassen.

www.rauchfrei-info.de

Schon **91** Tage!



Nur wer frei von Qualm ist, werfe die erste Kippe. Denn: Der belehrende Zeigefinger hat Sie zu inhalierenden Zeiten auch nur zu verächtlichen Hustenanfällen veranlasst.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **92** Tage!

Jetzt sind auch Ihre Geschmacksnerven wieder voll da.
Verwöhnen Sie Ihren Gaumen ruhig mal
mit einem ausgefallenen Gericht. Sie haben es verdient.

www.rauchfrei-info.de

Schon **93** Tage!

Nach wie vor ist Wachsamkeit geboten.
Die geheimen Verführungen lauern überall!

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **94** Tage!

Ausgedehnte Spaziergänge helfen,
Geist und Lunge vom blauen Dunst zu befreien.

www.rauchfrei-info.de

Schon **95** Tage!

Wenn Sie Ihre größere Lungenkapazität
mit ein wenig Sport kombinieren, können Sie Großes leisten.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **96** Tage!

Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Hustenanfall mal wieder ausgerechnet Sie zum Mittelpunkt macht, nimmt rapide ab.

www.rauchfrei-info.de

Schon **97** Tage!

Bald in jedem Museum zu bewundern:
Spezies, die nicht wandlungsfähig waren.

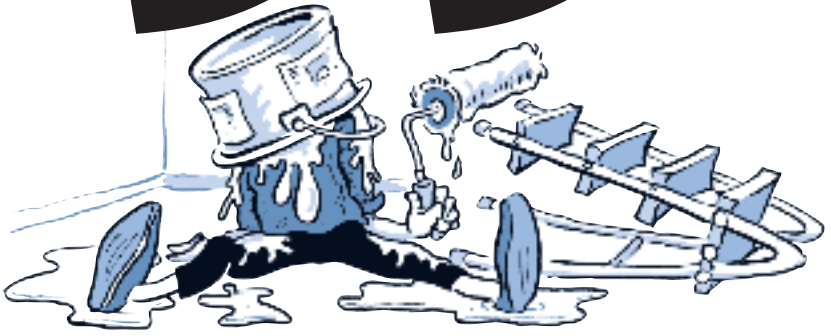
Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon **98** Tage!

Erwischen Sie sich auch schon mal bei hemmungsloser Übertreibung
Ihres früheren täglichen Zigarettenkonsums?

www.rauchfrei-info.de

Schon **99** Tage!



Ein frisches Lebensgefühl schreit nach einer frischen Wohnung.
Wie wär's?

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)

Schon 100 Tage!

Trara, trara, trara!
Jetzt sind Sie herzlich in die Riege der Nichtraucher aufgenommen.
Und wie heißt es so schön?
Immer sauber bleiben und ein schönes Leben noch.

www.rauchfrei-info.de

Impressum

Herausgegeben von der Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums
für Gesundheit.

Druck: Schreckhase, Spangenberg

8.70.8.08

Bestellnr.: 31350003

Dieser Kalender wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Er ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Beratungstelefon zum Nichtrauchen: 0 18 05 / 31 31 31
(Kostenpflichtig – 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichende Mobilfunktarife möglich.)