

<http://www.endlich-aufatmen.at> im neuen Design

ENDLICH AUFATMEN
RAUCHFREI MIT DER STGKK

Home Fakten Methoden & Tipps Fragen Links Downloads

LOGIN

[Passwort vergessen](#)

**WIR HELFEN IHNEN VOM RAUCHEN LOSZUKOMMEN,
GUT GELAUNT UND DAUERHAFT!**

Das interaktive Rauchentwöhnungstraining "Endlich aufatmen" hilft Ihnen per Mausclick durch die vier Phasen des Rauchstopps bis zur Rauchfreiheit! Neugierig? Einfach anmelden!
Mit uns schaffen Sie es!

AUFATMEN RECHNET SICH

ERMITTELN SIE IHREN TÄGLICH WACHSENDEN GEWINN ALS NICHTRAUCHER

Fünf schnelle Fragen, welche Ihren Gewinn berechnen.

SCHNELLE HILFE

TIPPS ZUR VORBEREITUNG UND ZUM DÜCHHALTEN

Hier finden Sie kurze Beschreibungen und Bewertungen bekannter Methoden zur Tabakentwöhnung sowie eine Menge Tipps.

INFORMATIONEN

SEMINARE DER STGKK

"Rauchfrei in 6 Wochen"

ONLINE BLOG

Diskutieren Sie aktuelle Themen.

RAUCHERTELEFON

Hotline: 0810 810 013
Mo-Fr 10:00 - 18:00 Uhr
Telefonische Beratung und Informationen in ganz Österreich.

Infos zum Relaunch

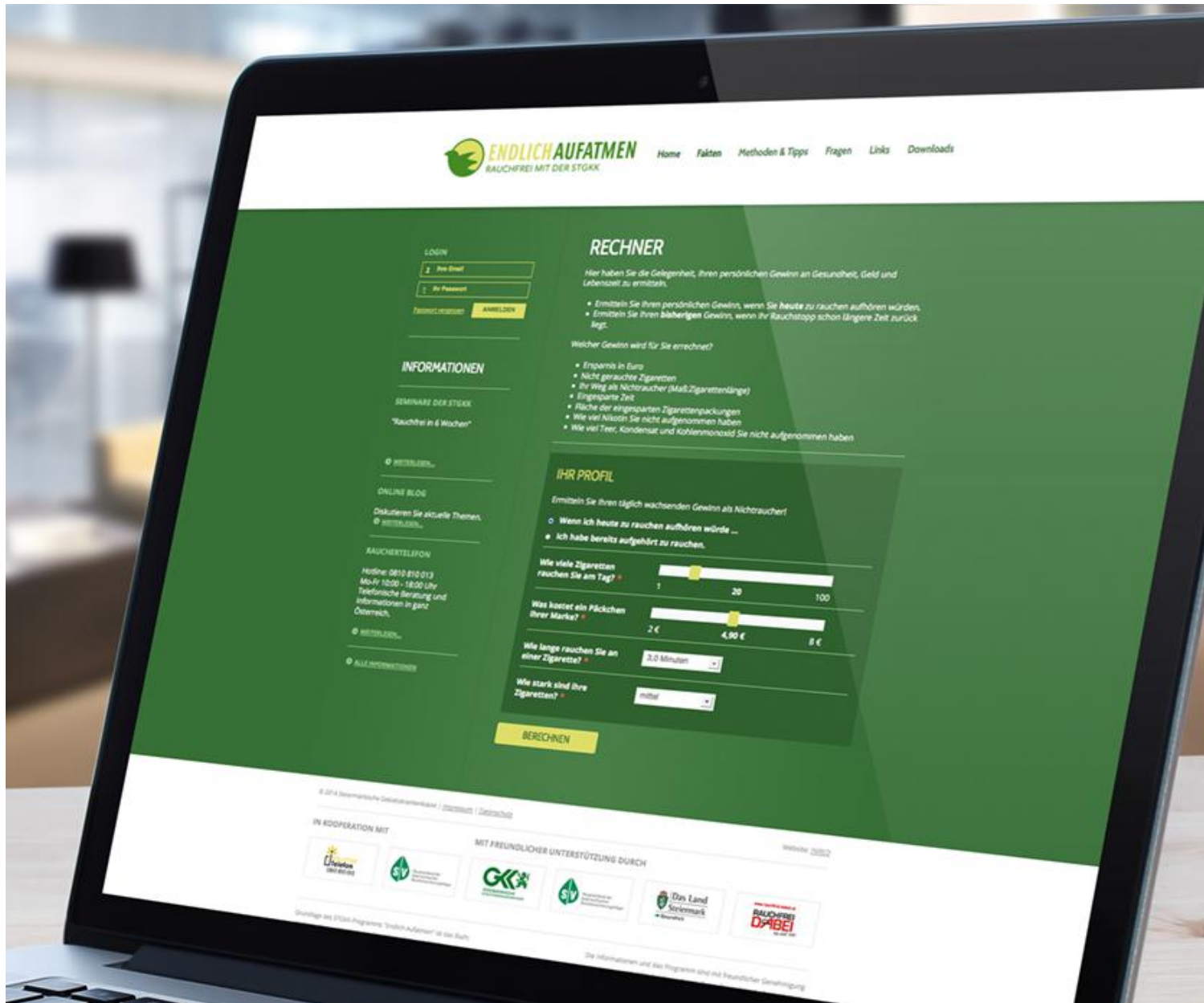
- neues, frisches Design
- aufgeräumte, übersichtliche Seitenstruktur
- neue Rubriken: Aktuelles, Trends Downloads (inkl. Xund- Artikel)
- neuer Gewinnrechner

endlich-aufatmen.at

- Information rund um das Thema Rauchen
- Interaktives „Rauchstopp-Training“ per E-Mail
- Blog
- Gewinnrechner
- Einen Test zur Einschätzung der Nikotinabhängigkeit







LOGIN

 Ihre Email

 Ihr Passwort

[Passwort vergessen](#)

[ANMELDEN](#)

INFORMATIONEN

SEMINARE DER STGKK

"Rauchfrei in 6 Wochen"

[WEITERLESEN...](#)

ONLINE BLOG

Diskutieren Sie aktuelle Themen.

[WEITERLESEN...](#)

RAUCHERTELEFON

Hotline: 0810 810 013
Mo-Fr 10:00 - 18:00 Uhr
Telefonische Beratung und
Informationen in ganz
Österreich.

[WEITERLESEN...](#)

[ALLE INFORMATIONEN](#)

TRENDS

E-Zigaretten, E-Shit
Eine Vielzahl an Pr
über aktuelle Tren

ZAHLEN

ABHÄNGIGKEIT

GESUNDHEIT

ARBEIT

GEWICHT

STOPP

TRENDS

Trends

se Produkte, Snus oder Kautabak.
en Markt. Erfahren Sie hier mehr

E-ZIGARETTEN



Die elektrische Zigarette ist im Begriff sich nach und nach als Alternative zur normalen Zigarette durchzusetzen. Dem Konsumenten wird suggeriert, dass diese Form des Rauchens gesünder ist, weil der giftige Tabakrauch entfällt und die elektrische Zigarette bei der Tabakentwöhnung helfen kann. Auf ersten Blick ein schlüssiges Argument, enthält der Tabakrauch bekanntlich zahlreiche krebserregende Substanzen. Bei genauerer Betrachtungsweise stehen aber hinter der E-Zigarette große Fragezeichen.

Elektrische Zigaretten bestehen aus einer zigarettenähnlichen Hülle aus Plastik, einem elektrischen Vernebler, einer Stromquelle aus Batterien und Akku sowie aus

www.endlich-aufatmen.at/fakten/trends/

LOGIN

Herr **Testvorname**
Testnachname,
wir freuen uns Sie wiederzusehen!
[PERSÖNLICHER BEREICH](#)

[ABMELDEN](#)

INFORMATIONEN

SEMINARE DER STGKK

"Rauchfrei in 6 Wochen"

[WEITERLESEN...](#)

ONLINE BLOG

Diskutieren Sie aktuelle Themen.
[WEITERLESEN...](#)

RAUCHERTELEFON

Hotline: 0810 810 013
Mo-Fr 10:00 - 18:00 Uhr
Telefonische Beratung und
Informationen in ganz
Österreich.

[WEITERLESEN...](#)

[ALLE INFORMATIONEN](#)

BRIEFARCHIV

In diesem Briefarchiv finden Sie nach und nach alle acht Briefe Ihres STGKK-Programms "Endlich Aufatmen". So können Sie in jeder Phase Ihres Ausstiegsprogramms auf Inhalte und Themen voriger Briefe zurückgreifen. Dies wird Ihnen helfen, Ihr Ziel - "Ich werde Nichtraucherin" - in den nächsten Wochen zu erreichen.

Wir beglückwünschen Sie zu Ihrem Entschluss und wünschen Ihnen viel Erfolg.

Ihre STGKK

SELBSTBEOBACHTUNG UND MOTIVATIONSKLÄRUNG

1

[BRIEF 1 - SELBSTBEOBACHTUNG UND MOTIVATIONSKLÄRUNG](#)

2

[BRIEF 2 - SELBSTBEOBACHTUNG UND MOTIVATIONSKLÄRUNG](#)

ENTSCHEIDUNGS- UND VORBEREITUNGSPHASE

3

[BRIEF 3 - ENTSCHEIDUNGS- UND VORBEREITUNGSPHASE](#)

4

[BRIEF 4 - ENTSCHEIDUNGS- UND VORBEREITUNGSPHASE](#)

HEISSE AUSSTIEGSPHASE

5

[BRIEF 5 - HEISSE AUSSTIEGSPHASE](#)

6

[BRIEF 6 - HEISSE AUSSTIEGSPHASE](#)

NEUE IDENTITÄT ALS NICHTRAUCHER