

So hilft der Newsletter von Rauchen ist blöd ? dir beim Nikotinentzug

© Hanns-Stefan Finke | Rauchen ist blöd

<https://rauchenistbloed.de/fragen-und-antworten/newsletter-zum-nikotinentzug/>

hier erhältst du Antworten auf die wichtigsten Fragen zum neuen Newsletter von Rauchen ist blöd - Rauchen aufhören ist sexy. Lass dich jetzt beim **sanften Nikotinentzug** unterstützen, erhalte Tipps & Tricks zur *kontrollierten Rauchbremsung*!



Unterstützung

beim Nikotinentzug: Der Newsletter zur kontrollierten Rauchbremsung

[Die wichtigsten Fragen und Antworten ? über den Newsletter zum Nikotinentzug](https://rauchenistbloed.de/fragen-und-antworten/newsletter-zum-nikotinentzug/)

Beim Tabak- oder Nikotin-Entzug allein zu sein, verkleinert deine Chancen auf einen erfolgreichen Rauchstopp erheblich. Darum lass dich bei dem Schritt in die Rauchfreiheit durch den Newsletter von [Rauchen ist blöd - Rauchen aufhören ist sexy](#) unterstützen!

Mit dem Newsletter erhältst du Tipps & Tricks zur *kontrollierten Rauchbremsung* (was ist das? [Hier!](#)), zur [Motivation](#), Benachrichtigungen über aktuelle Artikel auf Rauchen ist blöd, Informationen zu Kursen, Coachings, weiterführenden Informationsmaterialien wie z.B. eBooks oder Büchern und neuen, interessanten Videos.

?

Im Folgenden findest du die wichtigsten [Fragen und Antworten](#) zum Newsletter von Rauchen ist blöd.

Ich wünsche dir viel Erfolg bei deinem Nikotinentzug!

Inhalte, Abo, Versand, Datenschutz - Fragen und Antworten

Mit welchen Inhalten kann ich rechnen?

Der Newsletter von Rauchen ist blöd - Rauchen aufhören ist sexy informiert dich über ausgewählte [Tipps und Tricks](#), die dir helfen, mit dem [Rauchen aufzuhören](#), so frei wie möglich von Entzugsschmerzen - und Nichtraucher zu bleiben.

Er benachrichtigt dich auch über neue Beiträge auf der Website - z.B. über den [Schaden](#), den das Rauchen individuell und gesellschaftlich verursacht, oder über neue Beiträge in der Abteilung "Fragen und Antworten" etc. -, über neue Bilder und Videos, Bücher und eBooks zum Thema, Trainings- und Coachingangebote auf der Website Rauchen ist blöd - Rauchen aufhören ist sexy und Schwesterseiten.

Warum muss ich mein Newsletter-Abo bestätigen?

Nach der Anmeldung erhältst du zur Bestätigung eine sogenannte *Double-Opt-In*-E-Mail, in der du um Bekräftigung deines Wunsches gebeten wirst den Newsletters zu erhalten.

Das ist auf den ersten Blick vielleicht etwas umständlich, aber gesetzliche Vorgabe. Es wird damit bezweckt, dass du den Newsletter wirklich nur dann erhältst, wenn du selbst ihn bestellt hast.

Erst nach der Bestätigung erhältst du den Newsletter.

Kann ich mich unkompliziert abmelden?

Kinderleicht - das Abmelden ist so einfach wie das Abonnieren des Newsletters.

Du kannst deinem Bezug des Newsletters jederzeit unkompliziert widersprechen. Zum Beispiel, weil du mit seiner Hilfe nun erfolgreich deinen Tabakentzug hinter dich gebracht hast.

Oder weil du zur Zeit nichts mehr von Rauchen oder Nichtrauchen hören willst.

Oder weil du einen neuen Partner hast, der raucht, und du dich entschieden hast, noch ein bisschen weiterzurauchen - was ich natürlich für alles andere als eine kluge Entscheidung halten würde; aber es ist und bleibt ganz allein deine Sache.

Kurz, jeder Grund ist gut genug! Und die Gründe sind deine Privatangelegenheit. Du brauchst sie beim Abmelden nicht anzugeben.

Falls du den Newsletter also schlicht nicht mehr erhalten willst und mir das - mit oder ohne Angabe von Gründen - kommunizierst, wirst du ihn auch nicht mehr erhalten.

Punkt!

Einen Abmeldelink findest du unten in jedem Newsletter und schon in der ersten Bestätigungs-E-Mail.

Wie häufig wird der Newsletter versandt?

Da es viel Arbeit ist, einen seriösen Newsletter aufzusetzen, werde ich ihn nur dann versenden, wenn es sinnvoll ist - also unregelmäßig. Die Frequenz hängt von den Themen und der laufenden Entwicklung auf

Rauchen ist blöd - Rauchen aufhören ist sexy ab.

Durchschnittlich übers Jahr gesehen, wird der Newsletter voraussichtlich alle ein bis zwei Wochen kommen - in der ersten Zeit, weil sich auf Rauchen ist blöd in näherer Zukunft (Stand Mitte 2018)

Einiges tut, wahrscheinlich häufiger.

Ich habe gelesen, dass Rauchen ist blöd den Dienstleister *MailChimp* nutzt. Was heißt das für mich?

Erst einmal brauchst du nichts weiter zu tun.

Es gibt verschiedene Dienstleister, die Newsletter im Auftrag von Website- oder Internatshop-Betreibern E-Mails versenden. Ich habe mich nach reiflicher Überlegung für den US-Dienstleister *MailChimp* entschieden. MailChimp ist beim [US-EU-Privacy-Shield-Abkommen](#) zertifiziert. Bei ihm werden die E-Mailadressen und weitere Informationen zum Versand und zur Analyse der Newsletter gespeichert.

Mehr zur Verwendung von MailChimp und deinen Widerrufsmöglichkeiten findest du in der

[Datenschutzerklärung](#).

Warum misst Rauchen ist blöd den Erfolg seiner Newsletter und führt Statistiken darüber?

Niemand spricht gern in einen leeren Raum hinein. Ich möchte die Informationen und Inhalte der Newsletter so halten und verbessern, dass sie für Nutzer und Nutzerinnen spannend und hilfreich bleiben. Dazu ist es z.B. sinnvoll zu wissen, ob und wie die Newsletter ihre Empfänger erreichen. MailChimp misst automatisch, wie häufig der Newsletter geöffnet wird und auf welche Links die Leser klicken - die Daten werden dann anonymisiert und zur Verfügung gestellt.

Ich möchte und kann das Verhalten einzelner Leser also nicht zurückverfolgen - und das ist gut so, denn es geht schließlich niemanden etwas an.

Details findest du wieder in der [Datenschutzerklärung](#).

Zur Unterstützung willigst du in die anonymisierte Auswertung ein.

Wo finde ich weitere Informationen?

Auch über die genannten Informationsmöglichkeiten hinaus erhältst du ausführliche Details zum Versandverfahren und den Statistiken sowie zu deinen Widerrufsmöglichkeiten in der [Datenschutzerklärung](#) dieser Website.

Zusammengefasst:

Wer einen sanften Nikotinentzug plant, sollte sich jede Unterstützung holen, die er/sie kriegen kann.

Eine mögliche Hilfe durch Informationen, Motivation und Tipps zur *kontrollierten Rauchbremsung* ist der Newsletter von Rauchen ist blöd - Rauchen aufhören ist sexy.

Der Newsletter erscheint unregelmäßig, durchschnittlich aber maximal alle ein bis zwei Wochen.

Versandt wird er über den Dienstleister *MailChimp*.

Der Newsletter enthält Tipps & Tricks zum Nikotinentzug, Benachrichtigungen über neue Artikel auf Rauchen ist blöd, Werbung für Kurse, eigene Coachings und weiterführende Informationsmaterialien für

Raucher, die sich mit der *kontrollierten Rauchbremsung* vom Nikotin entwöhnen möchten - damit ist der Entzug weniger schmerzhaft.

Wenn du den Newsletter nicht mehr erhalten möchtest, kannst du dich jederzeit unkompliziert abmelden.

Weitere Details zum Datenschutz und deinen Widerrufsmöglichkeiten findest du unter [Datenschutz](#).

Also, keine Scheu! ? Jetzt abonnieren.

[Rauchen schadet](#) ⌖ [Rauchen ist blöd - aufhören sexy!](#) ⌖ [Deine Nichtraucher motivation](#)