

# 10 Tipps zur Raucherentwöhnung - Alles kann man lernen - auch Nichtrauchen

Hier finden Sie Informationen, wie Sie sich das Rauchen abgewöhnen können. Bevor Sie aufhören: Finden Sie Ihre ganz persönlichen Gründe für einen Rauchstopp heraus und halten Sie an Ihren Beweggründen fest.

- Legen Sie ein Datum für Ihren Rauchstopp fest. Ab jetzt keine Zigaretten mehr. Entsorgen Sie Zigaretten, Aschenbecher, Feuerzeuge.
- Sagen Sie Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten, dass Sie aufhören wollen - und bitten Sie um Unterstützung.
- Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach medikamentösen Hilfen, wie Nikotin-Pflaster und Nikotin-Kaugummi. Sie können sich damit die erste Zeit erleichtern.
- Denken Sie positiv: jeder Tag ohne Zigarette zählt und ist Ihr Erfolg.
- Keine Angst vor Gewichtszunahme: wer bewusst isst und auf fettreiche Kalorienbomben verzichtet, hat wenig zu befürchten.
- Trinken Sie viel: am besten Wasser oder verdünnte Säfte. Essen Sie zwischendurch Obst und Gemüse.
- Bewegen Sie sich: Sport hält fit und ist gut für die Linie. Außerdem macht's wieder Spaß - mit längerem Atem.
- Meiden Sie zunächst Orte, die Sie mit Rauchen verbinden. Finden Sie Alternativen zu Ihren Rauchritualen.
- Verzicht auf "die eine Zigarette ausnahmsweise": Rückfallgefahr!
- Belohnen Sie sich für Ihren Erfolg: wer nicht raucht, spart Geld. Erfüllen Sie sich damit kleine Extrawünsche oder freuen Sie sich auf eine volle Spargbüchse.

Und: Nicht aufgeben - ein Rückfall heißt nicht, dass Sie es nicht doch später schaffen können! Geben Sie sich eine neue Chance.

Ihre Chance auf eine erfolgreiche Tabakentwöhnung vergrößern Sie, wenn Sie

- Ärztliche Beratung
- Medikamentöse Hilfen, Nikotin-Pflaster oder Kaugummi
- Die Unterstützung Ihrer Familie und Freunde

in Anspruch nehmen.