



DIE ZEHN WICHTIGSTEN REGELN, UM AUF DAUER MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN!

Sie möchten es erst einmal alleine versuchen?
Dann sollten Sie die folgenden 10 Regeln beachten, um möglichst erfolgreich zu sein!

1. Stresskiller

War Stress der Grund fürs Rauchen, sollten Sie alle Rauchtensilien von den stressauslösenden Situationen fernhalten. Frisches Obst, Saft, Mineralwasser und ab und zu ein Gang an die frische Luft helfen Ihnen zusätzlich, nicht zu rauchen.

2. Gewichtsprobleme

Hört man mit dem Rauchen auf, nimmt mancher relativ rasch mehrere Kilogramm an Gewicht zu. Die Gründe dafür sind zweierlei: Zunächst wird der Stoffwechsel ohne Rauchen in seiner Grundgeschwindigkeit gesenkt und des Weiteren liegt der Griff zu Nahrungsmitteln als Ersatzbefriedigung nahe. Diesen Extra-Kilos kann man aber leicht mit körperlicher Aktivität zu Leibe rücken. Motto: Nicht viel, aber regelmäßig. Naschen Sie möglichst fettfreie Lebensmittel und trinken Sie viel Wasser. So umgehen Sie das Hungergefühl im Magen.

3. Motivation stärken

Gezielte Veränderung der alten rauchbezogenen Umgebung. Machen Sie sich bewusst, dass sich schon wenige Tage nach dem Aufhören Geruchs- und Geschmackssinn bessern, und dass Sie für Ihre Lunge Gutes tun sowie generell fit werden.

4. Alternativen finden

Die Hauptaufgabe ist, rauchfreie Alternativen in Verführungssituationen zu finden. Diese sind sehr vielfältig: Geschicklichkeitsspiele für die Hände, Zahnputzen, um rauchfeindlichen Geschmack im Mund zu haben, Ablenkung durch anregende Gespräche etc.

5. Wetten abschließen

Wenn Sie sowieso gerne mal mit Freunden um etwas wetten – warum nicht darum, dass Sie es schaffen, mit dem Rauchen aufzuhören? Damit machen Sie Ihr Vorhaben öffentlich und setzen sich selbst auch unter Druck.

6. Freunde, Partys

Sagen Sie ruhigen Gewissens Situationen ab, in denen Sie genau wissen, dass Sie zum Rauchen verführt werden.

7. Sport, Sport, Sport

Regelmäßige Bewegung hebt die Stimmung und senkt das Rauchverlangen. Besonders zu empfehlen sind Mannschaftssportarten wie Schwimmen, Fußball und Volleyball.

8. Vernichten der Raucherutensilien

Aschenbecher, Feuerzeuge und Zigaretten haben in Ihrer unmittelbaren Umgebung nun nichts mehr verloren. Sie stellen nur ständige Reizobjekte dar.

9. Verwöhnen und Belohnen

Angenehme Tätigkeiten lenken vom Rauchverlangen ab. Denken Sie darüber nach, wie Sie sich ablenken können.

10. Rückfälle verkraften

Rückfälle gehören unter Umständen zu Ihrem Weg, Nichtraucher zu werden. Lassen Sie sich nicht so schnell entmutigen, denken Sie aber genau darüber nach, warum Sie rückfällig wurden.
Was können Sie in der gleichen Situation das nächste Mal tun?