



Motivation zur Entwöhnung

Ein Rauchstopp lohnt sich immer!

Das wird sich für Sie positiv verändern: Schon nach zwei rauchfreien Tagen verbessert sich Ihr Geruchs- und Geschmackssinn. Die Leistungsfähigkeit verbessert sich, da die roten Blutkörperchen nicht mehr mit Kohlenmonoxid belastet sind. Ihr Kreislauf wird stabiler, die Lungenfunktion verbessert sich und die Infektanfälligkeit der Atemwege nimmt ab. Das Risiko einer Krebserkrankung, eines Herzinfarktes und eines Schlaganfalls verringert sich, je länger Sie rauchfrei sind.

Ihr Atem ist wieder frisch, Sie müssen sich nicht mehr ständig um Tabakvorrat kümmern, Sie werden nicht mehr unruhig, wenn der Nikotinpegel sinkt. Sie können entspannt und frei Ihr Leben genießen. Sie gehen der Tabakindustrie nicht mehr auf den Leim.

Finden Sie den für Sie richtigen Weg für ein gesundes Leben ohne Rauch.

Eine gute Vorbereitung hilft!

Bitten Sie Ihren Arzt, Ihre Familie, Freunde und Kollegen um Unterstützung. Eine weitere Möglichkeit der Unterstützung könnte das Führen eines Rauchertagebuches sein. Dabei können Sie bei jeder Zigarette notieren, zu welcher Uhrzeit und aus welchem Grund (Stressabbau, Langeweile, Verlangen) Sie diese rauchen. Vielleicht führen Sie auch Ihren persönlichen Selbsttest durch. In diesem Test können Sie die Vor- und Nachteile Ihres Rauchverhaltens gegenüber stellen und so Ihre persönliche „Rauchbilanz“ erfahren. Dass ein Rauchstoppversuch sinnvoll ist, erkennen Sie beim Überwiegen der Kosten des Rauchens. Sollte zur Zeit noch der Nutzen im Vordergrund stehen, scheuen Sie nicht die Kosten-Nutzen-Analyse mehrfach auszufüllen. Häufig verändert sich Ihre persönliche Raucherbilanz mit der Auseinandersetzung über das eigenen Rauchverhalten.

Meistern Sie die ersten Tage!



Die nachfolgenden Tipps können Ihnen helfen:

- Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt zu Ihrem persönlichen Weg zur Rauchfreiheit oder informieren Sie sich über weiter gehenden Beratungsangeboten wie z. B. Tabakentwöhnungsprogrammen und entsprechender Literatur.
- Ermitteln Sie Ihre Rauchgewohnheiten und überlegen Sie Alternativen.
- Setzen Sie sich einen Termin für Ihren Rauchstopp.
- Waschen Sie am ersten rauchfreien Tag Ihre Kleidung und lüften Sie Ihre Wohnung ausgiebig. Verbannen Sie Aschenbecher, Feuerzeuge und Zigaretten aus Ihrem Umfeld und planen Sie viele Aktivitäten möglichst an frischer Luft ein.
- Wenn sich Rauchverlangen einstellt – versuchen Sie schnell, an andere Dinge zu denken (Gedankenstopp).
- Entzugserscheinungen sind etwas Positives – Ihr Körper zeigt Ihnen damit, dass er dabei ist sich von den Schäden des Rauchens zu erholen – diese verschwinden recht bald.
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Arzt Folgetermine um einem Rückfall vorzubeugen.
- Fragen Sie Ihre BKK nach Informationen zu konkreten Entwöhnungsangeboten.

Geben Sie nicht auf!

Ein Ausrutscher oder ein Rückfall heißt nicht, dass der Weg zum Nichtraucher nicht doch gelingen kann. Bauen Sie auf den positiven Erfahrungen auf und verdeutlichen Sie sich Ihren Erfolg in der Zeit, in der Sie nicht geraucht haben. Denken Sie positiv, denn jeder Tag ohne Zigarette zählt und ist Ihr Erfolg!

Mit dem Rauchen aufzuhören, ist eine großartige Sache. Bleiben Sie weiter am Ball! Belohnen Sie sich für jeden rauchfreien Tag. Ihre Lebensqualität und Leistungsfähigkeit verbessern sich schon nach kurzer Zeit. Langfristig steigt Ihre Lebenserwartung.

Genießen Sie jeden rauchfreien Tag!