

**WIE MAN RAUCHT,
DAS WISSEN SIE.**

**LERNEN SIE JETZT,
WIE MAN ES AUFGIBT.**

BROSCHÜRE „MEIN RAUCHSTOPP“

INHALT

ÜBERSICHT	SO PLANEN SIE IHREN ERFOLGREICHEN RAUCHSTOPP	3
	RAUCHSTOPP-PROFIL	3
	IHRE NÄCHSTEN SCHRITTE	4
<hr/>		
VOR IHREM RAUCHSTOPP-DATUM	BEREIT FÜR DEN RAUCHSTOPP	5
	GRÜNDE FÜR IHREN RAUCHSTOPP	6
	RAUCHER-TAGEBUCH	7
	RISIKOSITUATIONEN	8
	RAUCHSTOPPSTRATEGIEN	9
	ZIGARETTENFREIE ZONE	10
<hr/>		
AN IHREM RAUCHSTOPP-DATUM	24-STUNDEN-AKTIONSPLAN	11
<hr/>		
NACH IHREM RAUCHSTOPP-DATUM	NIKOTINENTZUG	12
	ABLENKUNGSMÖGLICHKEITEN	13
	IHRE ERFOLGSRECHNUNG	14
	EIN WORT ZUM GEWICHT	15

3 SCHRITTE ZUR PLANUNG EINES ERFOLGREICHEN RAUCHSTOPPS

1 Sprechen Sie mit Ihrem Arzt

Ihr Arzt kann bei Ihrem Rauchstopp eine entscheidende Rolle spielen und Ihnen bei der Entscheidung helfen, welche Raucherentwöhnungsbehandlung für Sie die richtige ist.

2 Legen Sie ein Rauchstopp-Datum fest

Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt ein bestimmtes Datum für den Rauchstopp fest. Wählen Sie ein Datum, bei dem Sie sich sicher sind — eines, das sich nicht mit anderen aufregenden Ereignissen in Ihrem Leben überschneidet. Anschließend geht es darum, dieses Rauchstopp-Datum und die Zeit danach zu planen und vorzubereiten.

3 Holen Sie sich Unterstützung

Laut Forschungsergebnissen ist eine medikamentöse Therapie in Kombination mit ärztlicher Begleitung der effektivste Weg zum Rauchstopp.¹ Sie sollten es also nicht allein angehen. Sprechen Sie mit ein paar guten Freunden oder Familienmitgliedern darüber, dass Sie das Rauchen aufgeben möchten. Sie können Ihnen helfen durchzuhalten und unterstützen Sie in schwierigen Momenten. Melden Sie sich bei einem Rauchstopp-Unterstützungsprogramm an. Fragen Sie Ihren Arzt nach Unterstützungsprogrammen, die Ihnen in den einzelnen Phasen der Raucherentwöhnung helfen können.

1 Fiore MC *et al.* Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update. US Department of Health and Human Services. 2008.



RAUCHSTOPP-PROFIL

Ihr persönliches Rauchstopp-Profil

Tragen Sie hier Ihr persönliches Rauchstopp-Profil ein. Wenn Sie noch nicht mit Ihrem Arzt über Behandlungsmöglichkeiten gesprochen haben, können Sie diese Seite später als Gesprächseinstieg verwenden. Außerdem kann sich Ihr Arzt dadurch ein besseres Bild darüber machen, wie Ihre Rauchervergangenheit aussah sowie über Ihre Entschlossenheit, mit dem Rauchen aufzuhören.

Name:	Alter:
Seit wie vielen Jahren rauchen Sie?	
Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?	
Wie oft haben Sie schon versucht, das Rauchen aufzugeben?	
Wie haben Sie es versucht?	
<input type="checkbox"/> nur mit Willenskraft	<input type="checkbox"/> verschreibungspflichtiges Medikament
<input type="checkbox"/> Nikotinersatz	<input type="checkbox"/> andere
Mein Rauchstopp-Datum:	<input type="text"/>



IHRE NÄCHSTEN SCHRITTE

Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Arzt.

Sagen Sie ihm, dass Sie mit dem Rauchen aufhören und mit ihm über geeignete Behandlungsmöglichkeiten sprechen möchten. Er ist ein wichtiger Begleiter auf Ihrem Weg zum Rauchstopp.

Ihr Arzt

Notieren Sie sich den Namen und die Telefonnummer Ihres Arztes. Er sollte bei Ihrem Rauchstopp ein wichtiger Partner sein.

Name: _____

Telefon-Nr.: _____

Arzttermin

Datum: _____

Uhrzeit: _____

Rufen Sie einen Freund/eine Freundin oder ein Familienmitglied an.

Erzählen Sie ihnen, dass Sie das Rauchen aufgeben möchten. Bitten Sie sie, Sie dabei zu unterstützen.

Freunde und Familie

Ein paar Namen und Telefonnummern

Name: _____ Telefon-Nr.: _____

Name: _____ Telefon-Nr.: _____

Name: _____ Telefon-Nr.: _____

WIE HOCH IST IHRE BEREITSCHAFT, DAS RAUCHEN AUFZUGEBEN?

Diese Broschüre kann Ihnen helfen, sich Klarheit darüber zu verschaffen, wie wichtig Ihnen der Rauchstopp ist. Sprechen Sie darüber auf jeden Fall mit Ihrem Arzt. Ihre Gedanken und Gefühle zum Rauchstopp können sich auf Ihren Erfolg auswirken.

Machen Sie eine Liste mit all den Dingen, die Sie am Rauchen mögen. Machen Sie anschließend eine Liste mit all den Dingen, die Sie am Rauchen nicht mögen. Welche Liste ist länger?

Beispiel:

Was ich am Rauchen mag	Was ich am Rauchen nicht mag
<i>Geselligkeit</i>	<i>Das Geld, das ich dafür ausgabe</i>
<i>Geschmack</i>	<i>Geruch</i>

Was ich am Rauchen mag	Was ich am Rauchen nicht mag

IHRE GRÜNDE FÜR EINEN RAUCHSTOPP

Es gibt viele Gründe, das Rauchen aufzugeben. Welche sind für Sie die wichtigsten? Schauen Sie sich die folgende Liste an. Kreuzen Sie alles an, was auf Sie zutrifft, und fügen Sie eventuell weitere Gründe hinzu.

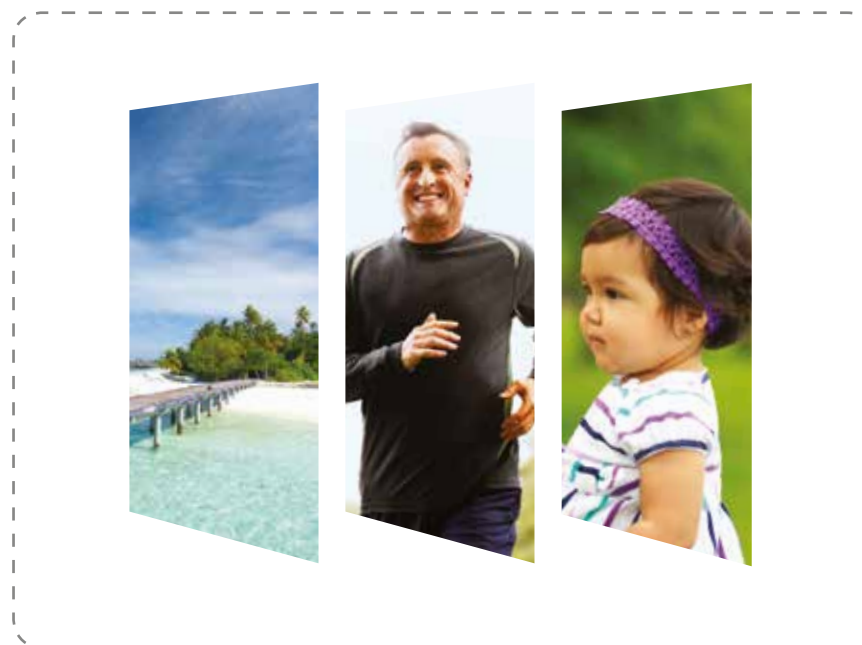
Halten Sie Ihre Liste griffbereit und nutzen Sie sie zur Motivation bei Ihrem Rauchstopp-Vorhaben.

- Ich möchte mich gesünder fühlen und aktiver sein.
- Ich möchte mehr Energie haben.
- Ich möchte mein Risiko, an einer schweren Krankheit zu erkranken, senken.
- Ich möchte Geld für einen Urlaub sparen, indem ich keine Zigaretten kaufe.
- Ich möchte besser aussehen.
- Ich möchte als Raucher nicht mehr schief angesehen werden.
- Ich möchte mehr Zeit mit meiner Familie verbringen.
- Ich möchte nach dem Rauchstopp das Gefühl haben, dass ich etwas geleistet habe.
- Ich möchte auf nichts verzichten müssen, nur weil ich rauche.
- Ich möchte meine Familie und Freunde nicht dem Passivrauchen aussetzen.
- _____
- _____

BLEIBEN SIE MOTIVIERT

Einer der Gründe, warum Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, könnte jemand aus Ihrer Familie sein. Es könnte eine Aktivität oder ein Urlaub sein, den Sie gerne machen möchten. Was auch immer es ist, suchen Sie sich etwas, das Sie daran erinnert, z. B. ein Foto in Ihrem Auto, an Ihrem Kühlschrank oder auf Ihrem Schreibtisch an Ihrem Arbeitsplatz.

Mein Grund, das Rauchen aufzugeben:



IHR 24-STUNDEN-RAUCHER-TAGEBUCH

Viele Raucher greifen zu bestimmten Tageszeiten, in bestimmten Situationen oder bestimmten Stimmungen zur Zigarette. Lassen Sie einen Tag Revue passieren und versuchen Sie, herauszufinden, wann das bei Ihnen der Fall ist. Wenn Sie das Rauchen aufgeben möchten, kann es Ihnen helfen, diese Situationen zu vermeiden.



Warum?

Notieren Sie jede Zigarette, die Sie rauchen. Ein Raucher-Tagebuch kann helfen, herauszufinden, wann, wo und warum Sie rauchen. Dies kann ein erster Schritt sein, denn Sie können lernen, Ihre alten Rauchgewohnheiten durch neue rauchfreie Aktivitäten zu ersetzen.

Beispiel:

Wann	Wo	Warum
Beim Frühstück	Zuhause	Bei einer Tasse Kaffee
Beim Autofahren	In meinem Auto	Als Zeitvertreib
Nach dem Mittagessen	Außerhalb des Büros	Pause

MEIN RAUCHER-TAGEBUCH

Wann	Wo	Warum

ERKENNEN SIE RISIKOSITUATIONEN, IN DENEN SIE RAUCHEN

Für viele Menschen kann Rauchen zur „automatischen Handlung“ werden. Vielleicht fällt Ihnen gar nicht auf, wann und warum Sie rauchen. Beim Ausfüllen Ihres Raucher-Tagebuchs sind Ihnen vielleicht schon einige Verhaltensmuster aufgefallen. Verwenden Sie das Tagebuch, um das betreffende Kästchen neben Ihrer Risikosituation anzukreuzen. In die leeren Felder können Sie noch weitere Situationen eintragen, die Ihnen einfallen.



Warum?

Zur Vorbereitung auf den Rauchstopp sollten Sie diese Situationen kennen. Sie haben dann die Möglichkeit, mit bestimmten Strategien auf diese Situationen zu reagieren.

Tageszeiten

- Mahlzeiten, oder nach einer Mahlzeit
- Wenn ich von der Arbeit nach Hause komme
- Beim Fernsehen oder Radio hören
- Beim Telefonieren
- Bei einer Tasse Kaffee oder Tee
- Nach dem Aufwachen
- _____

Menschen

- Wenn ich mit anderen Rauchern zusammen bin
- Wenn mir eine Zigarette angeboten wird
- Stress in der Familie
- Wenn ich einen Freund treffe, der raucht
- _____

Orte

- Bei der Arbeit
- Zuhause
- Draußen
- _____

Gefühle

- Wenn ich mich ärgere
- Wenn ich mich langweile
- Wenn ich glücklich oder entspannt bin
- _____

SEIEN SIE VORBEREITET – MIT RAUCHSTOPPSTRATEGIEN

Eine Rauchstoppstrategie ist ein konkreter Weg, das Rauchverlangen zu bekämpfen. Sie kann helfen, mit bestimmten Situationen umzugehen. Mit einer vorbereiteten Rauchstoppstrategie können Sie Risikosituationen leichter überwinden. Die folgenden gängigen Rauchstoppstrategien sind ein Anhaltspunkt.

ERFOLGVERSPRECHENDE RAUCHSTOPPSTRATEGIEN

Sprechen Sie mit jemandem



Jemanden anrufen oder einen Freund besuchen, der Sie unterstützt, ist vielleicht genau die Ablenkung, die Sie brauchen, um nicht mehr ans Rauchen zu denken. Auch die telefonische Raucherberatung kann Ihnen über schwierige Momente hinweghelfen.

Seien Sie aktiv



Treiben Sie Sport. Gehen Sie spazieren. Arbeiten Sie im Garten. Bleiben Sie aktiv. Das gibt Ihnen Energie und Sie fühlen sich gesünder.

Irgendwohin gehen, wo nicht geraucht werden darf



Besuchen Sie einen Freund, der Nichtraucher ist, oder gehen Sie ins Kino oder zum Shoppen. Wenn man weiß, dass man an einem Ort ist, wo man nicht rauchen darf, kann der Druck nachlassen.

Immer eine Flasche Wasser dabei haben



Trinken Sie viel Wasser, damit Sie gut mit Flüssigkeit versorgt sind. Außerdem haben Ihr Mund und Ihre Hände dann etwas zu tun.

Die Hände beschäftigt halten



Spielen Sie mit einem Anti-Stress-Ball. Wenn Sie einen Computer haben, gehen Sie online.

Vermeiden Sie bestimmte Situationen



Ihr Verlangen nach einer Zigarette kann nachlassen, wenn Sie den Auslöser dafür nicht länger vor Augen haben. Gehen Sie spazieren und konzentrieren Sie sich auf etwas anderes. Es kann Ihnen helfen, den Kopf frei zu kriegen. Falls Sie sich in einer Situation befinden, die Sie nicht vermeiden können, nehmen Sie eine kurze Auszeit. Warten Sie 5 Minuten, bis das Verlangen nachlässt.

Ändern Sie Ihre Gewohnheiten



Indem Sie Ihre Gewohnheiten ändern, vermeiden Sie bestimmte Situationen, in denen Sie normalerweise geraucht hätten. Probieren Sie etwas Neues aus. Nehmen Sie beispielsweise einen anderen Weg von der Arbeit nach Hause.

Atmen Sie mehrmals tief ein



Holen Sie ganz tief Luft und atmen Sie langsam aus. Führen Sie dabei Ihr Kinn zur Brust. Schließen Sie beim Ausatmen die Augen und stellen Sie sich vor, wie die Anspannung ganz langsam von Ihnen abfällt. Wiederholen Sie diese Übung langsam dreimal. Wenn Sie fertig sind, ist Ihr Verlangen nach einer Zigarette wahrscheinlich verschwunden.

Meine persönlichen Rauchstoppstrategien:

SORGEN SIE FÜR EINE ZIGARETTENFREIE ZONE

Gehen Sie alle Plätze durch, an denen Sie Zigaretten deponiert haben könnten, und werfen Sie sie weg. Schauen Sie in Ihren Taschen und im Handschuhfach Ihres Autos nach. Suchen Sie auch in den Manteltaschen. Und werfen Sie die Zigaretten nicht einfach in den Mülleimer. Vernichten Sie sie! Brechen Sie sie durch. Gießen Sie Wasser darüber. Leeren Sie auch die Aschenbecher aus.

Stellen Sie sicher, dass sämtliche Zigaretten entsorgt wurden. Verstecken Sie auch keine Schachtel für den Notfall, denn damit ist ein Rückfall schon eingeplant. Und dieses Mal soll es ja keinen Rückfall geben.

Schauen Sie sich die folgende Liste an, lesen Sie die Vorschläge auf der rechten Seite, und machen Sie zuhause reinen Tisch.

- | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Waschküche | <input type="checkbox"/> Küche | <input type="checkbox"/> Schlafzimmer |
| <input type="checkbox"/> Wohnzimmer | <input type="checkbox"/> Veranda | <input type="checkbox"/> Garage |

Waschküche:

Waschen Sie den Rauch aus Kleidung, Handtüchern und Bettwäsche. Geben Sie ein Dufttuch in den Trockner, damit die Wäsche gut riecht.

Küche:

Rauchen Sie bei Ihrem Morgenkaffee oder wenn Sie die Zeitung lesen? Trinken Sie stattdessen Tee, um diese Gewohnheit loszuwerden. Lesen Sie die Zeitung woanders. Und wenn Sie für gewöhnlich nach den Mahlzeiten rauchen, versuchen Sie, vom Tisch aufzustehen und etwas anderes zu tun, z. B. abwaschen.

Schlafzimmer:

Durchsuchen Sie alle Schränke und Taschen, Handtaschen, Aktentaschen und Koffer nach Zigaretten, Feuerzeugen und Streichhölzern. Kaufen Sie einen Lufterfrischer, um eine behaglichere Atmosphäre zu schaffen.

Wohnzimmer:

Saugen Sie Staub. Verwenden Sie auch einen Teppichreiniger. Entfernen Sie die Aschenbecher und stellen Sie stattdessen eine Schüssel mit zuckerfreien Süßigkeiten hin. Stellen Sie Ihren Lieblings-Rauchsessel an einen anderen Platz, um alte Gewohnheiten zu vermeiden.

Veranda:

Räumen Sie gründlich auf. Suchen Sie nach alten Zigarettenkippen auf dem Boden und beseitigen Sie Aschenbecher.

Garage:

Werfen Sie Zigaretten, Feuerzeuge und leere Zigarettschachteln weg. Saugen Sie das Innere Ihres Autos. Wischen Sie Oberflächen ab. Machen Sie den Aschenbecher gründlich sauber. Hängen Sie vielleicht einen Lufterfrischer im Auto auf.

24-STUNDEN-AKTIONSPLAN

Diese Seite soll Ihnen durch Ihren Rauchstopp-Tag helfen. Mit ein wenig Vorbereitung müssen Sie an diesem Tag nichts dem Zufall überlassen. Und das dürfte Ihr Selbstvertrauen stärken. Denken Sie daran, Ihr Ziel an diesem Tag ist — ihn rauchfrei durchzustehen.

Erstellen Sie Ihren Aktionsplan

Schlagen Sie die Seite mit den Überschriften „Risikosituationen“ und „Rauchstoppstrategien“ auf. Und nehmen Sie sich jetzt einen Moment Zeit, um über den heutigen Tag nachzudenken. Welche Situationen könnten eintreten? Welche Rauchstoppstrategien könnten Ihnen helfen, diese Situationen zu überstehen? Nutzen Sie beide Spalten, um Ihren Plan zu entwerfen.

Beispiel:

Situationen mit Rauchrisiko

Ihre Strategien

Vormittag	
1. Morgenkaffee	Stattdessen Tee trinken
2. Fahrt zur Arbeit	Autoradio einschalten und mitsingen
Nachmittag	
1. Mittagspause	Spazieren gehen

Situationen mit Rauchrisiko

Ihre Strategien

Vormittag	1.	
	2.	
	3.	

Nachmittag	1.	
	2.	
	3.	

Abend	1.	
	2.	
	3.	

Nacht	1.	
	2.	
	3.	

DIE NIKOTINENTZUGSSYMPTOME KENNEN

Einige Menschen haben Nikotinentzugssymptome, wenn Sie das Rauchen aufgeben. Andere haben überhaupt keine. Jeder Mensch ist anders. Die folgenden Symptome kommen am häufigsten vor:¹

- Depressive Verstimmung
- Frustrationen, Ungeduld oder Ärger
- Angst
- Reizbarkeit
- Verlangen nach einer Zigarette
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Ruhelosigkeit
- Schlaflosigkeit
- Gesteigerter Appetit

Sprechen Sie bei diesen Symptomen mit Ihrem Arzt. Vergewissern Sie sich, ob Sie Ihre Raucherentwöhnungsmedikamente nach Vorschrift einnehmen oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Möglichkeit eines solchen Medikaments.

Warum?

Warum über Nikotinentzugssymptome sprechen, wenn sie bei einigen Menschen gar nicht auftreten? Für viele Menschen sind Nikotinentzugssymptome Teil des Entwöhnungsprozesses. Für diese Menschen ist es besser, wenn Sie die Symptome kennen.

¹ Jarvis MJ. BMJ 2004; 239:277–279

WIE SIE NIKOTINENTZUGSSYMPTOME EINORDNEN SOLLTEN

Wenn Sie das Rauchen aufgeben, kann es sein, dass Ihr Körper einen Nikotinentzug durchmacht. Es kann schwierig sein, die entsprechenden Symptome zu bewältigen. Sie sollten trotzdem versuchen, sie als Zeichen der Reinigung Ihres Körpers zu betrachten. Ihr Körper muss hart arbeiten, um sich selbst zu reinigen.

Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufgehört haben, finden in Ihrem Körper wichtige Veränderungen statt.² Vielleicht hilft es Ihnen, zu wissen, welche positiven Dinge sich in Ihrem Körper abspielen. Zum Beispiel, innerhalb von:



24 Stunden

Blutdruck und Puls sinken.²

48 Stunden

Die Kohlenmonoxidwerte in Ihrem Blut normalisieren sich.²

² American Cancer Society 2011. Guide to Quitting Smoking.

WIE SIE DEM VERLANGEN NACH EINER ZIGARETTE WIDERSTEHEN

Überlegen Sie einmal: Wie lange dauert das Verlangen nach einer Zigarette?

Das Verlangen nach einer Zigarette hält oft nur etwa 5 Minuten an. Wenn Sie es schaffen, diese 5 Minuten zu überstehen, lässt das Verlangen womöglich schon nach. Versuchen Sie in jedem Fall, sich mit alltäglichen Dingen vom Gedanken an die Zigarette abzulenken. Hier ein paar Vorschläge:

Ihr Handy



Aktualisieren Sie den Nummernspeicher in Ihrem Handy. Oder rufen Sie schnell einen Freund/eine Freundin an, um 5 Minuten zu plaudern. Oder spielen Sie ein kurzes Spiel, wenn Sie eines auf Ihrem Telefon haben.

Ihre Briefftasche



Räumen Sie Ihre Briefftasche auf. Sehen Sie nach, ob Quittungen oder Visitenkarten darin sind, die Sie nicht mehr brauchen oder die Sie an einem anderen Ort aufbewahren können.

Ihre Trainingsschuhe



Ein flotter Spaziergang oder ein paar leichte Bewegungsübungen könnten Sie vielleicht von der Zigarette ablenken. Gehen Sie vor Aufnahme einer neuen körperlichen Aktivität auf jeden Fall zuerst zu Ihrem Arzt.

Eine Orangenscheibe und ein Glas Wasser



Vielleicht haben Sie Lust auf ein Glas Wasser mit frischem Zitronen-, Limetten- oder Orangensaft. Der Geschmack der Zitrusfrüchte ist sehr erfrischend. Und vielleicht ist eine Zigarette dann weniger verlockend.

Ein Brief



Schreiben Sie einen schönen altmodischen Brief an jemanden, der Ihnen wichtig ist. Damit sind Sie beschäftigt, bis das Verlangen nachlässt.

Fallen Ihnen noch weitere Möglichkeiten ein, sich kurz abzulenken?

Schreiben Sie sie hier auf:

ZÄHLEN SIE IHRE ERFOLGE

Vergessen Sie nicht: jedes Mal, wenn Sie es schaffen, dem Verlangen nach einer Zigarette nicht nachzugeben, können Sie das als Erfolg verbuchen. Darauf können Sie wirklich stolz sein. Diese Übung können Sie am Ende Ihrer ersten rauchfreien Woche machen. So können Sie genau sehen, wie viel Geld und Zeit Sie sparen könnten, wenn Sie keine Zigaretten mehr kaufen oder rauchen.

Rechnen Sie aus, wie viel Geld Sie gespart haben,



weil Sie diese Woche keine Zigaretten gekauft haben.

$$\boxed{} \times \text{€} \boxed{}$$

(Zahl der Schachteln, die Sie diese Woche geraucht hätten)

(Kosten pro Schachtel)

$$\text{Gesparter Betrag in dieser Woche} = \text{€} \boxed{}$$

Rechnen Sie aus, wie viel Zeit Sie gespart haben,



weil Sie diese Woche keine Zigaretten geraucht haben.

$$\text{Zahl der Zigaretten, die Sie heute geraucht hätten:} \boxed{} \times 5 \text{ min}^* \times 7 \text{ Tage}$$

$$\text{Eingesparte Minuten in dieser Woche} = \boxed{}$$

*Basierend auf der durchschnittlichen Zeit zum Rauchen einer Zigarette.

Wofür werden Sie das gesparte Geld ausgeben?

Wie werden Sie die gesparte Zeit nutzen?

SORGEN SIE SICH NICHT UM IHR GEWICHT

Viele Menschen machen sich Sorgen wegen einer Gewichtszunahme, wenn Sie das Rauchen aufgeben. Zu diesem frühen Zeitpunkt ist es aber viel wichtiger, dass Sie sich auf die gesundheitlichen Vorteile des Rauchstopps konzentrieren und nicht auf Ihr Gewicht.

Gönnen Sie sich eine Pause.

Versuchen Sie, das große Ziel im Auge zu behalten. Sie versuchen gerade, von einer der stärksten Abhängigkeiten loszukommen. Und nur darauf sollten Sie sich jetzt konzentrieren.

Außerdem nehmen nicht alle Menschen zu. Und viele fangen dann irgendwann später, wenn Sie sich auf Ihr Leben als Nichtraucher einzustellen beginnen, damit an, die möglicherweise zugelegten Pfunde wieder loszuwerden.

Die Fakten zur Gewichtszunahme

Nach Angaben der Amerikanischen Krebsgesellschaft (ACS) nehmen viele Raucher etwas an Gewicht zu, wenn sie das Rauchen aufgeben. Durchschnittlich beträgt diese Gewichtszunahme aber weniger als 5 Kilo.¹ Der US Surgeon General (Direktor des öffentlichen Gesundheitsdienstes der USA) ist der Ansicht, dass die gesundheitlichen Vorteile des Rauchstopps die Risiken durch eine geringe Gewichtszunahme bei Weitem überwiegen.² Kümmern Sie sich also lieber um Ihren Rauchstopp.

Wenn Sie sicher sind, dass Sie es wirklich geschafft haben und Nichtraucher sind, können Sie immer noch das Gewicht angehen, das sie möglicherweise zugenommen haben.

¹ American Cancer Society 2011. Guide to Quitting Smoking.

² Fiore MC *et al.* Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update. US Department of Health and Human Services. 2008.

KONZENTRIEREN SIE SICH DARAUF, GESUND ZU BLEIBEN



Im Moment ist es Ihr Ziel, das Rauchen aufzugeben. Deswegen sollten Sie nicht versuchen, gleichzeitig mit einer strengen Diät zu beginnen. Bedenken wegen des Gewichts können den Rauchstopp erschweren.

Fürs Erste:



Essen Sie möglichst viel Obst und Gemüse.



Ernähren Sie sich fettarm.



Trinken Sie reichlich Wasser (8 Gläser Wasser pro Tag sind empfehlenswert).



Schlafen Sie ausreichend (6–8 Stunden pro Nacht sind empfehlenswert).



Verschaffen Sie sich regelmäßig Bewegung (Spaziergänge können Stress reduzieren, verbrennen Kalorien und verbessern den Muskeltonus). Gehen Sie vor Aufnahme einer neuen körperlichen Aktivität auf jeden Fall zuerst zu Ihrem Arzt.

IHRE RAUCHERENTWÖHNUNGSBERATUNG VOR ORT

Ort

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Öffnungszeiten

ANDERE UNTERSTÜTZUNGSEINRICHTUNGEN
