

10 hilfreiche Tipps, damit der Rauchstopp gelingt

Tipp 1 **Legen Sie ein Datum fest**



Wählen Sie ein festes Datum in einer stress-freien Zeit und halten Sie an Ihrem Entschluss fest.

Tipp 2 **Meiden Sie Versuchungen**



Vermeiden Sie — vor allem in der ersten Zeit nach dem Rauchstopp — Situationen, Orte und Menschen, die für Sie fest mit dem Rauchen verbunden sind.

Tipp 3 **Durchbrechen Sie Ihre Gewohnheiten**



Erkennen Sie typische Situationen, in denen Sie geraucht haben, und unterbrechen Sie diese bewusst. Tun Sie in diesem Moment etwas anderes — trinken Sie beispielsweise ein Glas Wasser, machen Sie eine Entspannungsübung oder gehen Sie ein paar Schritte.

Tipp 4 **Bleiben Sie bei Entzugs- erscheinungen gelassen**



Entzugserscheinungen sind meist nur von kurzer Dauer und nach einigen Tagen weitgehend verschwunden. Denken Sie daran: Die positiven Wirkungen des Rauchstopps bleiben dauerhaft.

Tipp 5 **Nehmen Sie Hilfe in Anspruch**



Bitten Sie Ihre Familie und befreundete Personen um Unterstützung oder nutzen Sie professionelle Hilfe:

- BIÖG-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung, 0800 8 313131 (kostenfreie Servicenummer), Mo–Do 10–22 Uhr und Fr–So 10–18 Uhr
- Online-Ausstiegsprogramm: rauchfrei-info.de
- Unterstützungsangebote in Ihrer Nähe: anbieter-raucherberatung.de

Tipp 6 **Nutzen Sie medikamentöse Unterstützung**



Nikotinersatzprodukte können Entzugssymptome mildern. Auch verschreibungspflichtige Medikamente können beim Rauchstopp helfen. Fragen Sie dazu Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin um Rat.

Tipp 7 **Achten Sie auf Ihre Ernährung**



Nach dem Rauchstopp sinkt Ihr Energiebedarf leicht. Ernähren Sie sich daher ausgewogen. Bei Heißhunger helfen kalorienarme Snacks oder zuckerfreie Kaugummis.

Tipp 8 **Bewegen Sie sich**



Körperliche Bewegung hebt die Stimmung. Gehen Sie regelmäßig spazieren oder treiben Sie Sport.

Tipp 9 **Belohnen Sie sich**



Gönnen Sie sich regelmäßig eine Kleinigkeit von dem Geld, das Sie nicht für das Rauchen ausgegeben haben.

Tipp 10 **Freuen Sie sich über jeden rauchfreien Tag**



Denken Sie an die positiven Veränderungen seit Ihrem Rauchstopp und seien Sie stolz auf das, was Sie bereits geschafft haben.

Mit jedem rauchfreien Tag fällt es leichter, rauchfrei zu bleiben!