

ENDLICH NICHTRAUCHER

Ihr Leitfaden für ein rauchfreies Leben

Warum jetzt aufhören?

Der Entschluss, mit dem Rauchen aufzuhören, ist eine der besten Entscheidungen, die Sie für Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität treffen können. Schon nach wenigen Stunden beginnt Ihr Körper, sich zu regenerieren.

Die Vorteile auf einen Blick:

- Verbesserte Lungenfunktion und Kondition
- Geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Mehr Geld im Portemonnaie
- Besserer Geschmacks- und Geruchssinn

Ihre Strategie zum Erfolg

- 1 Den Tag X festlegen:** Wählen Sie ein Datum innerhalb der nächsten zwei Wochen. Bereiten Sie sich mental darauf vor.
- 2 Trigger identifizieren:** In welchen Situationen rauchen Sie? Kaffee? Stress? Alkohol? Finden Sie Alternativen für diese Momente.
- 3 Umfeld reinigen:** Entfernen Sie Aschenbecher, Feuerzeuge und alle restlichen Zigaretten aus Ihrer Wohnung und Ihrem Auto.

Tipps für die erste Zeit

Die ersten Tage sind oft die schwersten. Wenn das Verlangen kommt, nutzen Sie die 4-A-Regel:

- **Aufschieben:** Das Verlangen dauert meist nur wenige Minuten.

- **Ablenken:** Tun Sie etwas anderes (z.B. Glas Wasser trinken).
- **Abatmen:** Tief durchatmen und entspannen.

"Jede nicht gerauchte Zigarette ist ein Sieg für Ihre Freiheit."