

*Mit uns  
für Ihre Gesundheit*



**Schluss mit dem blauen Dunst!  
10 Ratschläge Ihres Hausarztes,  
mit dem Rauchen aufzuhören**

Sehr geehrte/r Frau/Herr \$Vorname# \$Nachname#,

- **Legen Sie ein Datum fest** – und dabei bleibt es! Die meisten Raucher, die es geschafft haben, haben von einem Tag auf den anderen aufgehört – und nicht Schritt für Schritt.
- **Beschäftigen Sie sich** – dann fällt es leichter, nicht ans Rauchen zu denken! Entsorgen Sie Ihre Rauchtensilien wie Zigarettenschachteln, Feuerzeuge und Aschenbecher.
- **Trinken Sie möglichst viel!** Halten Sie stets ein Glas Saft oder Wasser bereit und nippen Sie ab und zu daran. Wechseln Sie auch mal die Geschmacksrichtung.
- **Bewegen Sie sich mehr!** Laufen Sie statt den Bus oder das Auto zu nehmen. Steigen Sie Treppen, statt den Lift zu benutzen. Körperliche Aktivität wirkt entspannend und hebt die Stimmung.
- **Positiv denken!** Entzugserscheinungen können unangenehm sein, aber Sie sind auch ein Zeichen dafür, dass der Körper sich von den Auswirkungen des Tabakkonsums erholt. Zunächst sind erhöhte Empfindlichkeit, das Verlangen zu rauchen und schlechtere Konzentrationsfähigkeit eher normal – machen Sie sich nichts daraus, denn diese Begleiterscheinungen verschwinden nach kurzer Zeit.
- **Verändern Sie Ihren Alltag** – meiden Sie den Ort, an dem Sie bisher Zigaretten besorgt haben. Vielleicht wird es auch nötig sein, zunächst Kneipen zu meiden oder Aufenthaltsräume, in denen viel geraucht wird. Suchen Sie nach neuen Wegen und überraschen Sie sich dabei selbst.
- **Keine Ausreden** – eine Krise oder auch eine gute Nachricht ist keine Entschuldigung dafür, „nur eine Zigarette“ zu rauchen. Die eine gibt es nicht, Sie werden noch eine wollen und noch eine....
- **Vergessen Sie nicht**, sich auch mal zu verwöhnen. Sparen Sie das Geld, das Sie sonst für Zigaretten ausgegeben haben und kaufen Sie sich etwas besonderes dafür – etwas, das Sie sich sonst nicht leisten würden.
- **Achten Sie auf Ihre Ernährung** – keine fettigen Zwischenmahlzeiten! Essen Sie statt dessen viel Obst oder frisches Gemüse wie Karotten, Paprika und Gurken oder wählen Sie zuckerfreien Kaugummi oder zuckerfreie Süßigkeiten.
- **Erleben Sie jeden Tag im vollen Bewusstsein**, dass Sie frei sind und Zigaretten nicht mehr nötig haben. Nehmen Sie sich einen Tag nach dem anderen vor. Jeder Tag ohne Zigaretten tut Ihnen selbst, Ihrer Gesundheit, Ihrer Familie und Ihrer Geldbörse gut!

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg

Ihre Praxis Krüger