



# Ich will nicht mehr rauchen!

Herzlichen Glückwunsch  
zu diesem Entschluss.

## Hier ein paar Tips, die beim Abgewöhnen helfen:

- Du überzeugst deine(n) Freund(in), ebenfalls mit dem Rauchen aufzuhören.
- Du steckst dir etwas zum Kauen oder Lutschen ein: zuckerfreien Kaugummi, Pfefferminz, Lakritz oder saure Drops.
- Du nimmst keine Streichhölzer, kein Feuerzeug mehr mit.
- Du meidest in der ersten Zeit Getränke, die dir Appetit auf eine Zigarette machen, vor allem Alkohol.
- Du lenkst dich ab, z.B. durch Kinobesuche, Sport, Krimi lesen.
- Du gehst in den ersten Tagen nicht dorthin, wo viel geraucht wird, auf Partys, in Kneipen, Diskotheken usw.
- Du legst das Geld, das du durch Nichtrauchen sparst, täglich beiseite.

## Wichtig:

Wenn du einmal schwach geworden bist und geraucht hast, gib nicht gleich auf, sondern wirf die angebrochene Packung fort und nimm dir

wieder ganz fest vor: Ich rauche nicht mehr. Manchmal klappt es erst beim zweiten oder dritten Anlauf. Oft hält man es auch besser durch, wenn

man sich zunächst nur vornimmt: Heute rauche ich nicht und diesen Vorsatz dann am nächsten Morgen wieder fasst.

## Für alle, die nicht loskommen von der Zigarette:

Wer das Rauchen nicht aufgeben kann oder will, sollte wenigstens folgendes tun:

- Möglichst wenig rauchen.
- Alle Zigaretten nur noch zu Hälfte rauchen.
- Weniger Lungenzüge machen, besser noch, ganz darauf verzichten.
- Zigaretten mit niedrigem Teer- und Nicotiningehalt rauchen.
- Möglichst nicht in der Freizeit rauchen.
- Nicht in der Gegenwart von Nichtrauchern rauchen.