



Endlich mit dem Rauchen aufhören? 10 Tipps vom Beratungsteam der Rauchstopplinie



Suchen Sie einen persönlichen Grund, um aufzuhören!

Platzieren Sie gut sichtbar ein passendes Symbol – zum Beispiel ein strahlendes Lächeln. Sagen Sie sich: «Für meine Zähne beginne ich ein rauchfreies Leben.»



Setzen Sie ein Rauchstopdatum!

Tragen Sie es im Kalender ein. Halten Sie sich unbedingt daran.



Machen Sie einen Plan!

Wie können Sie Hände, Mund und Kopf ablenken, sobald das Rauchverlangen aufkommt? Durch welche Rituale wollen Sie langfristig Ihre Rauchgewohnheiten ersetzen? Was tut Ihnen gut?



Sprechen Sie darüber!

Informieren Sie Ihr Umfeld und bitten Sie um Verständnis, wenn Sie vorübergehend gereizt sein sollten.



Machen Sie Nägel mit Köpfen!

Geben Sie vom ersten Tag an das Rauchen vollständig auf. Das kostet Sie weniger Energie als das schrittweise Reduzieren. Dadurch erreichen Sie Ihr Ziel schneller.



Machen Sie Ihre Umgebung rauchfrei!

Entsorgen Sie vor dem Rauchstopptag überall Ihre Tabakwaren, den Aschenbecher und die Feuerzeuge. Bitten Sie das Umfeld, Ihnen keine Zigaretten mehr anzubieten.



Holen Sie medikamentöse Hilfe!

Nikotinhaltige Medikamente aus der Apotheke machen nicht süchtig, lindern aber die Entzugssymptome. Es gibt zudem verschreibungspflichtige Medikamente, die den Rauchstopp erleichtern.



Beobachten Sie Nichtraucherinnen und Nichtraucher!

Wie gehen Nichtraucher mit Stress um? Wie verbringen sie die Pausen? Was machen sie in Wartezeiten oder nach dem Essen? Ahmen Sie diese nach.



Lassen Sie sich von Ausrutschern nicht entmutigen!

Bleiben Sie bei Ihrem Entschluss und versuchen Sie es erneut. Mit jedem Versuch lernen Sie dazu und Ihre Chance steigt, es zu schaffen.



Mit professioneller Hilfe geht's leichter!

Rufen Sie die Rauchstopplinie 0848 000 181 an. Erhalten Sie wirksame Unterstützung beim Vorbereiten und Durchhalten. Am besten mit mehreren kostenlosen Gesprächen. www.krebsliga.ch/rauchstopplinie