



Aktion 1

Schreiben Sie auf was für Sie die Vor- und Nachteile vom Rauchen sind:

Vorteile des Rauchens für mich	Nachteile des Rauchens für mich

Wiegen Sie nun alle Vor- und Nachteile gegeneinander auf. Welche Vorteile wiegen für Sie als schwerstes.

Vorteile	Nachteile

Der Beschluss

Sie haben nun die Abwägung der Vor- und Nachteile aufgestellt. Es ist nun an der Zeit einen Beschluss zu fassen. Es ist ein Beschluss hinter den Sie selbst stehen müssen und für den Sie selbst verantwortlich sind.



Aktion 2

Durch Beobachtung einiger oder mehrerer Tage in welchen Situationen Sie rauchen erhalten Sie Einsicht in Ihr Rauchverhalten. Dieses hilft Ihnen bei der Nikotinentwöhnung.

Machen Sie sich Aufzeichnungen wann Sie sich eine Zigarette anstecken oder wenn Sie Verlangen nach einer Zigarette haben. Warten Sie mit dem Ausfüllen der Liste nicht bis Sie eine Anzahl von Zigaretten geraucht haben oder bis zum Ende des Tages. Füllen Sie Liste möglichst zeitnah aus, anders vergessen Sie womöglich Informationen zu notieren.

Datum:

Zigarette	Zeit	Situation	Alleine? Mit anderen?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

Aktion 3

Viele Menschen wissen sehr wohl, dass sie nicht mehr rauchen möchten. Es macht das Aufhören und rauchfrei bleiben ein Stück einfacher wenn Sie wissen was Sie erreichen möchten. **Wie sehen Sie sich selbst und wie sieht Ihr Leben aus wenn Sie rauchfrei sind?**

Motivation alleine ist nicht genug um mit dem Rauchen aufzuhören und rauchfrei zu bleiben. Auch wenn Sie noch so motiviert sind, Sie müssen wissen wie Sie Ihr Ziel erreichen möchten. Wichtig ist es, zu wissen, dass es verschiedene Situationen geben wird, mit denen Sie vielleicht zurechtkommen müssen. Auf dem Weg zu Ihrem Ziel können Ihnen verschiedene Hindernisse im Weg stehen. Diese sind für jeden verschieden.

Schreiben Sie auf, welche Hindernisse Ihnen entgegenkommen könnten.

.....

Bedenke Sie nun, was Ihnen helfen kann, diese Hindernisse zu nehmen:

.....



Empfehlungen für den „Stopptag“

Entfernen Sie alles aus Ihrer Umgebung was mit dem Rauchen zu tun hat: Zigaretten, Tabak, Aschenbecher, Feuerzeuge etc.

Haben Sie einen besonderen „Rauchstuhl“, stellen Sie diesen an einen anderen Ort.

Viel Wasser während der Nikotinentwöhnung trinken ist in mehrer Hinsicht gut:

- Ihre Nieren haben Wasser nötig um Reste von Nikotin und andere Abfallstoffe abzuführen
- Ein Glas Wasser trinken ist ein (psychologisches) Hilfsmittel in dem Moment in dem Sie ans Rauchen denken
- Wasser gibt Ihnen schnell einen anderen Geschmack in Ihren Mund
- Wasser hat keine Kalorien, Sie werden nicht dick davon

Situationen in den Sie Alkohol oder Kaffee trinken können riskant sein. Koffein und Alkohol weckt das körperliche Verlangen an Nikotin. Viele Raucher waren es gewohnt, bei einem Glas Alkohol oder bei einer Tasse Kaffee zu rauchen. Darum ist es verständlich in den ersten Wochen vorsichtig mit dem Genuss von Alkohol und Kaffee zu sein. Kaffee gibt auch sehr viel Abfallstoffe ab und das Trinken von Kaffee erhöht das Risiko von Kopfschmerzen einige Zeit nach dem Nikotinentzug (wenn Sie es gewohnt sind, viel Kaffee zu trinken sollten Sie die Anzahl der Tassen langsam zurückstufen).

Es ist sinnvoll, weniger Zucker zu gebrauchen. Obst essen ist gesund. Es beinhaltet viele Vitamine und hilft Ihren Körper in einer guten Kondition zu halten. Obst hilft Ihnen auch durch die schwierigen Momente. Es kann Ihnen z.B. helfen, Ihre Lust auf Süßes zu bezwingen.

Laufen Sie die nächsten Tage regelmäßig an der frischen Luft und atmen Sie die frische Luft tief in Ihre Lungen. Die Lungen und das Blut eines Rauchers beinhalten sehr viel Kohlenmonoxid und zu wenig Sauerstoff. Der Sauerstoff gibt Ihnen eine bessere Kondition und ein gutes Gefühl.



Die Entzugserscheinungen

Die am häufigsten vorkommen Entzugserscheinungen sind:

Lust zu Rauchen (Craving)

Reizbarkeit

Angespanntheit

Ruhelosigkeit und Ungeduld

Verminderte Konzentration

Zunehmende Esslust

Schlafstörungen, Mühe beim Einschlafen, leicht und unruhiges Schlafen und häufiges

Wachwerden

Kopfschmerzen

Schüttelfrost

Hustenanfälle

Magen- und Darmstörungen, Sodbrennen, träger Stuhlgang

Sehen Sie die Entzugserscheinungen nicht als Schwäche oder Versagen. Sie gehören dabei. Es ist ein Zeichen dafür, dass Sie eine Nikotinentziehung machen. Ihr Körper ist aus seinem normalen Rhythmus, er gewöhnt sich an ein neues Eigengewicht.