



## Tipps um mit dem Rauchen aufzuhören

*So fällt das Aufhören leichter*

Es ist eine der schwersten Suchtkrankheiten der Welt und keiner hat im Sinn den Ursprung dieser Sucht einzudämmen: das Rauchen. Trotz starker Investitionen des Bundes und zahlreicher Aufklärungsprogramme gelingt es nicht die Sucht auszumerzen. Verwunderlich ist es nicht, weil es schwer ist davon wegzukommen und sehr leicht süchtig zu werden. Bereits ein bis zwei Monate reichen aus, damit die Sucht entsteht. Auch wenn man mit dem Rauchen aufhört, bleibt die Sucht, mit der man in seinem Nichtraucherdasein umgehen lernen muss. Oft ist das nicht ganz einfach, was auch der Grund sein dürfte, weshalb Raucher auch nach jahrelanger Abstinenz wieder anfangen.

So geht es nicht

Sehr oft wird in der Werbung die positive und assistierende Wirkung von Alternativprodukten wie Nikotinplaster und Nikotinkaugummi angepriesen. Tatsächlich werden diese Produkte auch von den meisten Menschen benutzt, die mit dem Rauchen aufhören möchte. Aufgrund der Tatsache, dass Nikotin enthalten ist, wird die Sucht nach wie vor aufrecht erhalten. Auch die elektrische Zigarette und andere Helferlein werden nicht viel bringen, wenn nach wie vor Nikotin inhaliert wird. Am besten ist es vollkommen vom Nikotin als auch von der Zigarette wegzukommen um die Erfolgchancen zu erhöhen.

Praktische Tipps zur Rauchentwöhnung

Der beste Tipp ist es die Zigaretten aus seine Umgebung sowie alles andere, das an das Rauchen erinnert, aus seiner Umgebung zu entfernen. Anschließend ist es sehr wichtig sich abzulenken indem man etwas macht, das einen nicht an Zigaretten erinnert. Am gesündesten wären natürlich sportliche Aktivitäten, aber auch Entspannungsübungen haben in Vergangenheit schon erfolgreich beweisen können, dass sie ein gutes Mittel gegen die Zigaretten sind. Die in letzter Zeit empfohlene Akupunkturmethode ist zwar offiziell nicht verantwortlich dafür, dass man mit dem Rauchen aufhört, doch kann diese entspannend wirken und dem Raucher bei der Entwöhnung stark helfen.

Seine Angewohnheiten ändern

Sehr wichtig bei der Rauchentwöhnung ist auch die Entwöhnung von seinen Angewohnheiten, die mit dem Rauchen in Verbindung stehen. Dazu gehört beispielsweise auch der Kaffee, zu dem man geraucht hat oder der Kneipenbesuch. Zumindest in der ersten Zeit, in der die Chance wieder rückfällig zu werden relativ hoch ist, sollte man auf diese Angewohnheiten verzichten. Gibt es etwas, das man nicht ändern kann, sollte man versuchen anders mit dieser Situation umzugehen. Beim Warten auf den Bus beispielsweise könnte man in den Zeiten von Smartphones ein Minispiel spielen, damit die Zeit schneller vergeht und man nicht damit beschäftigt ist an das Rauchen zu denken.

Rückfälle hinnehmen

Bei vielen Menschen ist ein Bestandteil der Rauchentwöhnung auch der Rückfall. Diesen wird es ab und an mal geben. Jedoch sollte man sich davon nicht entmutigen lassen. Man soll sich immer vor Augen führen, dass man abhängig ist und es menschlich ist schwach zu werden. Nachdem man rückfällig geworden ist, sollte man sich aber wieder auf sein Hauptziel, nämlich die Rauchentwöhnung, konzentrieren und da weitermachen, wo man aufgehört hat. Fängt man nach dem Rückfall wieder an die Zweite oder Dritte Zigarette zu rauchen, ist man definitiv auf dem Irrweg und da gilt es besonders stark zu sein und sich rechtzeitig wieder zu fangen.

## Pressekontakt

Boris Schneider

Herr Boris Schneider  
Brunnenpfad 10  
60489 Frankfurt am Main

esmokeking.de/  
boris@ultimode.com

## Firmenkontakt

Boris Schneider

Herr Boris Schneider  
Brunnenpfad 10  
60489 Frankfurt am Main

esmokeking.de/  
boris@ultimode.com

Seit 2008 professioneller Schreiber und Redakteur. Tätig für viele bekannte und kleinere Unternehmen und Nachrichtenblätter. Meine Themengebiete sind vielfältig.