



Tipps zum Rauchstopp

Gratulation, dass Sie einen Rauchstopp versuchen. Vielleicht sind Sie diesem Ziel schon näher, als Sie glauben. Es lohnt sich, einen Rauchstopp gut zu planen. Wir haben für Sie ein paar Tipps zusammengestellt.

Bereiten Sie sich gut vor.

- Machen Sie sich Ihre persönlichen **Rauchgewohnheiten** bewusst. Wann und warum rauchen Sie? Dabei hilft das Führen von **Selbstkontrollblättern**.
- Sind Sie bereit, mit dem Rauchen aufzuhören? Was spricht dafür, was dagegen?
- Treffen Sie den klaren **Entscheid** zum Aufhören.
- Definieren Sie die **Rauchstoppmethode**, die zu Ihnen passt.
- Setzen Sie Ihr **Rauchstopdatum** fest, d.h. den Tag, an dem Sie mit Nichtrauchen beginnen.

Lassen Sie sich unterstützen.

- Informieren Sie Ihr **Umfeld**.
- Suchen Sie eine **Begleitperson**, die Sie beim Aufhören unterstützt.
- Beanspruchen Sie bei Bedarf **Betreuungs- und Beratungsangebote** von Fachstellen oder Ärzten und Ärztinnen.

Tricksen Sie Rückfälle aus.

- **Entfernen** Sie vor dem Rauchstopp sämtliche **Rauchutensilien** aus Ihrer Umgebung. Die gefährlichste Zigarette nach dem Rauchstopp ist immer die erste. Ein Rückfall ist aber keine Katastrophe, sondern ein Lernprozess. Freuen Sie sich am bisher Erreichten und starten Sie sogleich den nächsten Rauchstopp.
- **Antirückfalltricks** finden Sie auf der Seite von www.stop-tabak.ch
- **Meiden** Sie nach dem Rauchstopp eine Zeit lang **Orte**, an denen die Versuchung zu rauchen besonders gross ist.
- Bereiten Sie **Alternativen für die kritischen Momente** vor, insbesondere Ersatzhandlungen für Ihre «Lieblingszigaretten» und für Ihre Rauchpausen.

Tun Sie sich etwas Gutes.

- **Belohnen** Sie sich anfangs täglich für das erreichte Ziel, heute nicht geraucht zu haben.
- Nehmen Sie ein persönliches **Bewegungsprogramm** in Angriff.
- Achten Sie auf **gesunde Ernährung**