

# Endgültig mit dem Rauchen aufhören



Rauchen Sie oder jemand, den Sie lieben? In diesem Monat werfen wir einen Blick auf die Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören, und stellen Ihnen einige Möglichkeiten vor, wie Sie erfolgreich aufhören können.

Raucher werden aus unterschiedlichen Gründen zum Raucher. Für einige ist es eine Entscheidung für den Lebensstil, vielleicht als soziale Aktivität, während andere feststellen, dass sie damit Stress abbauen können. Wenn Sie Raucher sind, können Sie sich erinnern, warum Sie angefangen haben?

Es gibt viele Dinge, die Ihnen helfen können, wenn Sie erfolgreich mit dem Rauchen aufhören wollen. Es mag Sie überraschen, dass die besten Methoden in der Regel mit etwas Besonderem oder Persönlichem in Ihrem Leben zu tun haben.

## Was sagt der Arzt?

Es gibt keine eindeutige Kausalbeziehung zwischen Rauchen und Stress. Jeder von uns empfindet Stress anders, und die Gründe dafür sind oft persönlich. Rauchern fällt es jedoch oft schwer, in stressigen Zeiten mit dem Rauchen aufzuhören, und umgekehrt führt häufiges Tabakrauchen zu körperlichem Stress. Schädliche Inhaltsstoffe in Zigaretten, wie Teer und andere Verunreinigungen, können zu langfristigen Gesundheitsproblemen führen.



## Die wichtigsten Gründe, warum Raucher mit dem Rauchen aufhören wollen

COVID-19 hat mehr Rauchern einen Grund gegeben, mit dem Rauchen aufzuhören.

### ✓ Verhinderung von Komplikationen durch COVID-19 und andere Atemwegsviren

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben Raucher ein höheres Risiko, an COVID-19 zu erkranken und schwerere Symptome zu entwickeln als Nichtraucher.

### ✓ Schutz der Nichtraucher in der Familie

Sie können Ihre Familie vor den Gesundheitsrisiken schützen, die vom Passivrauchen ausgehen. Dies ist besonders wichtig, wenn Kinder und schwangere Frauen in Ihrem Haushalt leben.

### ✓ Begrenzte Raucherbereiche und höhere Zigarettenpreise

Vielorts wurden die Nichtraucherzonen erweitert. Einige Länder haben höhere Steuern auf Tabakerzeugnisse erhoben. Diese Maßnahmen haben einige Raucher motiviert, das Rauchen aufzugeben. Rauchen ist lästig und teuer!

### ✓ Gesundheitsprobleme zukünftig vermeiden

Viele Raucher wollen ihre Gesundheitsrisiken wie Krebs, Bluthochdruck, Emphysem und Diabetes verringern. Ein rauchfreier Lebensstil kann zu einer allgemeinen Verbesserung der Gesundheit, einer höheren Lebenserwartung und besseren Lebensperspektiven führen.

## Die erfolgreichsten Wege, wie Raucher mit dem Rauchen aufgehört haben

Eine umfassende Änderung des Lebensstils erfordert Selbstdisziplin und Konzentration. Sie können Ihre Bemühungen verstärken, indem Sie einige Techniken und Hilfsmittel anwenden, die sich für diejenigen bewährt haben, die erfolgreich mit dem Rauchen aufgehört haben.

### Treten Sie einer Selbsthilfegruppe bei

Es gibt große Online-Gemeinschaften, in denen Sie von den Problemen und Erfolgsgeschichten anderer Menschen lernen können. Sie können auch Ihre eigenen Erfahrungen teilen, sich ermutigen lassen und andere Raucher ermutigen. Ein sicherer Raum mit einer starken Unterstützung kann Sie daran erinnern, dass Sie mit dieser Herausforderung nicht allein sind.



### Virtual-Reality-Tools ausprobieren

Es werden neue Hilfsmittel der virtuellen Realität entwickelt, die helfen sollen, die Zigarettensucht zu überwinden. Sie kombinieren die virtuelle Realität und Achtsamkeitstechniken, um Menschen dabei zu helfen, ihr Rauchverhalten zu ändern und einen gesünderen Lebensstil zu führen. Die Raucher tauchen in virtuelle Realitätssitzungen ein, in denen sie Achtsamkeitsübungen und -trainings absolvieren, die ihnen bei der Bewältigung der Sucht helfen.



### Verwenden Sie digitale Apps, um den Überblick zu behalten

Inzwischen gibt es für fast alles eine App - auch für die Raucherentwöhnung! Es gibt verschiedene digitale Anwendungen, die den Drang zum Rauchen unterbinden, Ihre Auslöser erkennen und Sie an die schädlichen Auswirkungen des Rauchens erinnern. Mit einigen Apps können Sie auch die Lieferung von Medikamenten einrichten oder einen persönlichen Plan zur Raucherentwöhnung erstellen.



### Nehmen Sie eine regelmäßige Trainingsroutine auf

Bewegung ist ein hervorragendes Mittel, um die Schwere der Nikotinentzugssymptome zu lindern. Sie können jede Art von Aktivität aufnehmen, die Ihnen Spaß macht - machen Sie eine intensive Trainingseinheit in Ihrem Zimmer oder einen leichten Spaziergang in der Nachbarschaft. Auch Yoga ist eine entspannende Alternative, die Atemtechniken und Achtsamkeit beinhaltet und Ihnen hilft, den Drang zum Rauchen zu bekämpfen.



### Setzen Sie sich ein Ziel, das für Sie spannend ist

Einige Raucher haben sich die Gewohnheit abgewöhnt, indem sie sich ein großes persönliches Ziel gesetzt oder mit einem geliebten Menschen eine Vereinbarung getroffen haben, die beiden Freude bereitet. Anstatt Zigaretten zu kaufen oder einem Verlangen nachzugeben, sollten Sie beispielsweise Geld in ein kurz- oder langfristiges Ziel investieren, wie etwa eine Reise oder eine neue Ausrüstung für Ihre Hobbys.



### Fragen Sie Ihren Arzt nach einer Nikotinersatztherapie

Die Nikotinersatztherapie ist eine gängige Behandlung, die von Ärzten und Gesundheitsexperten zur Reduzierung der Nikotinsucht empfohlen wird. Bei der Nikotinersatztherapie handelt es sich um Produkte mit geringen Nikotindosen, die Entzugssymptome und das Verlangen nach einer Zigarette verringern können. Diese Produkte sind als Kaugummi, Pflaster, Spray, Inhalator oder Lutschtablette erhältlich. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie diese Option ausprobieren.



Es gibt viele Möglichkeiten, mit dem Rauchen aufzuhören und einen gesünderen Lebensstil zu führen. Beginnen Sie mit der richtigen Einstellung und haben Sie ein solides Unterstützungssystem, das Ihnen hilft, auf dem richtigen Weg zu bleiben. Wir hoffen, dass diese Tipps Ihnen auf Ihrem Weg helfen können!

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte stehen.