



Der Ausstieg: Die Rauchgewohnheit ablegen

Mit dem Rauchen aufzuhören ist nicht einfach. Abgesehen von der Nikotinabhängigkeit ist das Rauchen oder Dampfen oft eine tief verwurzelte Gewohnheit, die schwer zu durchbrechen ist.

Aber oft ist das Gute im Leben schwer zu erreichen! Es gibt viele Hilfsmittel, die Ihnen helfen können, mit dem Rauchen aufzuhören - Programme, Telefon-Hotlines, Coaches, Websites, Apps und andere Hilfsmittel - und viele davon sind kostenlos oder kostengünstig.

Es wird Sie vielleicht überraschen, dass die Vorteile der Rauchentwöhnung bereits 20 Minuten nach der letzten Zigarette oder der letzten Verdampfung einsetzen! Je früher Sie mit dem Rauchen aufhören, desto eher verringern Sie Ihr Risiko für Krebs, Herz- und Lungenkrankheiten und andere mit dem Rauchen zusammenhängende Gesundheitsprobleme.

Der erfolgreichste Weg wie Raucher mit dem Rauchen aufgehört haben



Mit dem Rauchen aufzuhören bedeutet, den Kreislauf der Nikotinsucht zu durchbrechen. Das ist eine große Umstellung des Lebensstils und erfordert Selbstdisziplin, Konzentration und einen Plan, um Verlangen und Auslöser zu überwinden. Sie können Ihre Ziele erreichen, indem Sie einige bewährte Techniken und Hilfsmittel anwenden, die sich für diejenigen bewährt haben, die erfolgreich mit dem Rauchen aufgehört haben.

1. Erzählen Sie es Familie und Freunden

- Beziehen Sie Ihr soziales Umfeld mit ein, um positive Energie und Ermutigung zum Aufhören zu bekommen. Sie können Ihnen helfen, die schwierigen Zeiten zu überstehen und Sie auf dem Weg zum endgültigen Ausstieg zu unterstützen.

2. Treten Sie einer Gruppe bei Social Media bei, die sich mit dem Thema befasst

- Es gibt große Online-Gemeinschaften, in denen Sie von den Kämpfen und Erfolgsgeschichten anderer Menschen lernen können. Sie können sich in diesen Gemeinschaften engagieren, um Ihre eigenen Erfahrungen mitzuteilen, sich ermutigen zu lassen und Gleichgesinnte zu unterstützen. Ein sicherer Raum mit einem starken Unterstützungsnetz hilft Ihnen, sich daran zu erinnern, dass Sie mit dieser Herausforderung nicht allein sind.

3. Schauen Sie sich an, was die virtuelle Welt zu bieten hat

- Es gibt neue Virtual-Reality-Geräte (VR), die dabei helfen sollen, die Zigarettensucht zu überwinden. Diese Geräte kombinieren VR und Achtsamkeitstechniken, um Menschen dabei zu helfen, ihr Rauchverhalten zu ändern und einen gesünderen Lebensstil zu führen.

4. Verwenden Sie 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 eindämmen, Ihre Auslöser identifizieren 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.

5. Beginnen Sie mit einem regelmäßigen Trainingsprogramm

- 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 zuhause oder machen Sie einen leichten Spaziergang in der Umgebung. Auch Yoga ist eine entspannende Alternative, die Atemtechniken und Achtsamkeit beinhaltet und Ihnen hilft, den Drang zum Rauchen zu bekämpfen.

6. Setzen Sie sich ein besonderes Ziel

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

7. Fragen Sie Ihren Doktor nach einer Nikotinersatztherapie

- Nikotinersatztherapie (NRT- Nicotine replacement therapy) ist eine gängige Behandlung, die von Ärzten und Gesundheitsexperten zur Reduzierung der Nikotinsucht empfohlen wird. Bei der Therapie handelt es sich um Produkte mit geringen Nikotindosen, welche die Entzugserscheinungen und das Verlangen nach Zigaretten 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.

Zusätzliche Ressourcen:

[QuitAssist quitting resources](#)

[CDC how to quit](#)

[World Health Organization Quitting Tobacco Activities](#)

Haftungsausschluss: Die hier zur Verfügung gestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem ihrer Produkte.