


**DR. ANDREAS
NAGLER**

Ex-Raucher,
Lungenfach-
arzt und Psy-
chotherapeut
in Mistelbach

Tipps um weniger zu rauchen oder aufzuhören

Schluss mit Rauchen (I)

Die Spatzen pfeifen es von den Dächern, dass Sie von Ihren Zigaretten umgebracht werden. Hören Sie damit auf, und zwar gleich!

Es ist das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

1. Machen Sie einen Plan

Sie wissen selbst am besten, wie Sie mit Herausforderungen umgehen müssen. Seien Sie entschlossen und vorsichtig. Entscheiden Sie sich für Aufhören oder Reduzieren und machen Sie dafür einen Zeitplan. Wenn sie nicht gleich ganz aufhören können, rauchen sie jede Woche um eine Zigarette weniger oder hören Sie probeweise einmal nur für einige Wochen ganz mit dem Rauchen auf.

Weniger Rauchen kann schwer und langwierig sein. Machen Sie sich klar, dass es einige Zeit dauern wird und haben Sie Geduld und Ausdauer: Steter Tropfen höhlt den Stein. Führen Sie ein Tabak-Tagebuch um herauszufinden, wie viele Zigaretten Sie in welchen Situationen rauchen und Sie entscheiden dann, welche Sie zuerst weglassen. Sie kennen sich selbst am besten: Finden Sie den richtigen Weg für sich heraus.

Wird fortgesetzt


**DR. ANDREAS
NAGLER**

Ex-Raucher,
Lungenfach-
arzt und Psy-
chotherapeut
in Mistelbach

Tipps um weniger zu rauchen oder aufzuhören

Schluss mit Rauchen (II)

Fortsetzung des
Themas Raucher-
entwöhnung:

2. Suchen Sie sich Unterstützung

Weniger Rauchen kann Sie ein wenig durcheinander bringen. Verschaffen Sie sich Verschnaufpausen und suchen Sie die Unterstützung von Familie und Freunden. Wenn es schwierig wird, ist es gut mit jemandem zu reden. Für das Reduzieren und das Aufhören gibt es gute und sichere Medikamente. Sie sollten speziell für Sie ausgesucht und genau dosiert werden. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, was für Sie am besten geeignet ist.

3. Vermeiden Sie Ausrutscher

Gestatten Sie sich keine Ausreden. Wenn Sie rauchen wollen, rauchen Sie und wenn sie nicht rauchen wollen, rauchen Sie nicht. Vermeiden Sie Ausrutscher, aber bereiten Sie sich darauf vor: So führen sie zu keinem Rückfall. Am nächsten Tag gehen Sie unbeirrt ihren richtigen Weg weiter. Sie haben eine Zeit lang geraucht. Jetzt ändern Sie das. Das bedeutet Anstrengung und Abenteuer. Ein Abenteuer, das dazu führt, dass Sie nur mehr das tun, was Sie wirklich wollen.

Tun Sie es jetzt!