

10-Punkte-Plan für den Weg zum Nichtraucher

1. Raucher-Tagebuch führen



Halten Sie in einem Tagebuch fest, wann und in welchen Situationen Sie zur Zigarette greifen. Diese Situationen können Sie dann in der Entwöhnungsphase bewusst vermeiden bzw. für eine Alternative sorgen.

2. Termin für Rauchstopp festlegen

Wählen Sie einen stressfreien Termin innerhalb der nächsten drei Wochen, z. B. einen Urlaubstag oder einen Tag am Wochenende, um mit dem Rauchen aufzuhören. Der Abschied von der Zigarette fällt den meisten in ruhigen Phasen leichter.

3. Den Entschluss anderen mitteilen

Teilen Sie möglichst vielen Menschen in Ihrer Umgebung mit, dass Sie jetzt Nichtraucher sind. Erzählen Sie es zum Beispiel Ihrer DiabetesberaterIn und in Ihrer Diabetes-Schulungsgruppe.

4. Um Unterstützung bitten

Fragen Sie Ihren Arzt um Rat. Er kann Ihnen bei Bedarf Medikamente zur Unterstützung verschreiben. Bitten Sie auch Familie, Freunde und Kollegen, Sie auf Ihrem Weg zum Nichtraucher zu unterstützen und Ihnen keine Zigaretten mehr anzubieten.

5. Gründe für Rauchstopp auflisten

Machen Sie sich eine Liste mit den 10 wichtigsten Gründen, warum Sie mit dem Rauchen aufhören wollen. Heften Sie dahin, wo Sie sie immer im Blick haben, zum Beispiel an Ihren Computermonitor.

6. Rauchutensilien entsorgen

Machen Sie Ihre Wohnung zur rauchfreien Zone: Entsorgen Sie Zigarettenschachteln, Feuerzeuge, Aschenbecher und alles, was Sie mit dem Rauchen verbinden.

7. Verändern Sie Ihre Gewohnheiten

Ändern Sie Ihre Rituale. Finden Sie angenehme Alternativen für die gewohnte Zigarette. Legen Sie die Füße hoch, essen Sie ein Stück Apfel, trinken Sie einen Schluck Wasser, kauen Sie Kaugummi.

Checkliste für Patienten

10-Punkte-Plan für den Weg zum Nichtraucher

8. Gönnen Sie sich eine Belohnung

Belohnen Sie sich selbst. Immerhin sparen Sie mehr als 150 Euro im Monat, wenn Sie zuvor eine Schachtel am Tag geraucht haben. Das Ersparte können Sie jetzt lustvoll investieren: Kaufen Sie sich etwas zum Anziehen, gehen Sie fein essen oder ins Konzert.

9. Bewegen Sie sich mehr

Gehen Sie zu Fuß statt mit dem Bus oder Auto zu fahren. Nehmen Sie die Treppen statt den Lift. Sie werden staunen, wie leistungsfähig Sie wieder sind. Gleichzeitig lindert Bewegung das Verlangen auf Zigaretten und wirkt einer möglichen Gewichtszunahme entgegen.

10. Essen Sie viel Obst und Gemüse



Für einen erfolgreichen Rauchstopp ohne Gewichtszunahme ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung wichtig. Verwöhnen Sie Ihre zuvor vom Rauch dauerbetäubten Geschmacks- und Geruchsnerven mit frischen Salaten und knackigem Gemüse.

Probieren Sie neue kalorienarme Rezepte.

(mod. nach <https://www.ich-werde-nichtraucher.de/tipps-116.php> und <http://www.diabetes-deutschland.de/archiv/1414.htm>)

Bildhinweise:

© underdogstudios – Fotolia.com, © Robert Taylor – Fotolia.com