

Am Anfang ist der Wille.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen, ist es immer Zeit, damit anzufangen. Ohne Ihren Willen geht es aber nicht. Nur wenn Sie vom Nichtrauchen überzeugt sind, kann der Versuch gelingen.

Es gibt viel zu gewinnen.

Dabei gibt es viel zu gewinnen. Selbst wenn Sie schon jahrelang geraucht haben. Jede ungerauchte Zigarette bedeutet ein Stückchen Freiheit und kommt Ihrer Gesundheit zugute:

- Nicht mehr zu rauchen, stärkt Ihr Selbstvertrauen: Sie wissen, Sie haben es geschafft.
- Sie werden widerstandsfähiger gegenüber Infektionen und können wieder befreit durchatmen.
- Sie handeln mit Verantwortung: Andere Menschen sind durch das Passivrauchen gesundheitlich gefährdet.
- Sie können Ihren Kindern ein Vorbild sein.
- Sie sparen Geld.
- Der Geruch des Rauches hängt Ihnen und Ihren Kleidern nicht mehr an, und Sie schmecken und riechen spürbar besser.
- Ihr Risiko, an Krebs, Herzerkrankungen oder einem Schlaganfall zu erkranken, sinkt deutlich.
- Sie bleiben länger gesund, fit und leistungsfähig.

Vor dem Tag X.

Wer aufhört, lässt sich auf eine harte Zeit ein. Entzugssymptome, Verlangen nach einer Zigarette, Reizbarkeit, Unruhe, Nervosität, Konzentrationschwäche, Hunger und Schlafstörungen können sich einstellen. Deshalb sollte das Aufhören gut vorbereitet werden:

- Legen Sie einen Tag fest, an dem Ihr Leben als Nichtraucherin oder Nichtraucher beginnen soll. Günstig sind stressfreie Zeiten wie Ferien.
- Teilen Sie Ihrer persönlichen Umgebung Ihren Entschluss mit. Andere können Ihnen dabei helfen, dass aus dem Aufhören ein rauchfreier Anfang wird.
- Versuchen Sie, sich zu motivieren. Denken Sie

sich Belohnungen für den Erfolgsfall aus. Oder hören Sie gemeinsam mit einem Kollegen oder einer Kollegin auf und schliessen Sie eine Wette darauf ab.

- Lassen Sie sich von Fachleuten beraten. Sie können Ihnen Tipps geben und Hilfsmittel anbieten.

Die harte Zeit.

Wenn eine Fachperson Sie durch die harte Zeit begleitet, steigt Ihre Chance erwiesenermassen deutlich, rauchfrei zu bleiben.

- Ihr Apotheker, Ihre Apothekerin, Ihr Arzt oder Ihre Ärztin berät Sie über alle möglichen Formen der Raucherentwöhnung. In regelmässigen Gesprächen können Sie mit ihrer oder seiner Hilfe rauchfrei werden.
- Bei verschiedenen Beratungsstellen erhalten Sie eine individuelle Beratung und Vermittlung von Angeboten zum Entrauchen (vgl. Adressen auf Rückseite).

Hilfsmittel in der harten Zeit.

Das wichtigste Hilfsmittel sind Sie. Dennoch gibt es zahlreiche Möglichkeiten, leicht durch die ersten Wochen zu kommen. So bieten manche Beratungsstellen Kurse zum Entrauchen an. Da in den ersten Wochen vor allem der Mangel an Nikotin zu Entzugssymptomen führt, kann der Nikotin-Kaugummi, das Nikotin-Pflaster oder der Nikotin-Spray in dieser Zeit dem Körper Nikotin zuführen. Auf diese Weise können Sie sich auf Ihr neues Leben als Nichtraucherin oder Nichtraucher konzentrieren; Sie spüren weniger körperliche Beschwerden des Entzugs. Übrigens: Den Kaugummi können Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke kaufen.

In einigen Apotheken der Region Basel können Sie mit einem Atemlufttest neuerdings den Gehalt an Kohlenmonoxid in Ihrem Blut messen lassen. Dieses giftige Gas inhalieren Sie beim Rauchen, und es behindert den Sauerstofftransport im Blut. Wenn Sie eine solche Messung zuerst als Raucher und dann als Nichtraucher durchführen, wird Ihr Erfolg sichtbar: Als Nichtraucher oder Nichtraucherin haben Sie kaum mehr giftiges Kohlenmonoxid im Blut.

Wenn die Lust kommt.

Es wird immer wieder Situationen geben, in denen Sie die Lust nach einer Zigarette überfällt. Überlegen Sie sich deshalb schon frühzeitig Ersatzhandlungen, damit Sie die Zigarettenlust meistern können:

- Lesen Sie in einem Buch.
- Nehmen Sie eine Dusche.
- Greifen Sie nach einem zuckerlosen Kaugummi.
- Spielen Sie Karten.
- Lenken Sie sich irgendwie ab.

Runter mit den Kalorien.

Manche Menschen nehmen an Gewicht zu, wenn sie mit dem Rauchen aufhören, denn der Körper stellt den Stoffwechsel um und verwertet Nahrungsmittel besser. Falls Sie sich wegen einer möglichen Gewichtszunahme Sorgen machen, könnten diese Hinweise helfen:

- Trinken Sie viel Wasser. Ihr Appetit wird kleiner.
- Versuchen Sie, so viel wie möglich Sport zu treiben und Treppen zu steigen.
- Vermeiden Sie fettreiche Ernährung und essen Sie dafür Früchte, Gemüse und Müesli.
- Zuckerlose Kaugummis helfen, wenn Ihr Bauch nach Süssigkeiten ruft.

Ihre Apothekerin, Ihr Apotheker berät Sie gerne, wie Sie Ihren Kalorienkonsum in den Griff bekommen.

Bleiben Sie dran.

Auch nach der harten Zeit ist es noch lange nicht vorbei. Sie werden von Zeit zu Zeit das Verlangen nach einer Zigarette spüren. Bleiben Sie hart, versuchen Sie, dranzubleiben.

Falls Sie es trotzdem nicht schaffen, lassen Sie sich nicht entmutigen. Versuchen Sie es später noch einmal. Denn Nichtrauchen ist lernbar.