

Wenden Sie sich bitte an unsere **Beratungsstelle**, wenn Sie weiteres Informationsmaterial wünschen oder Fragen zur Rauchentwöhnung haben.

Suchen Sie Anschriften und Telefonnummern von Experten und Therapeuten, die Sie bei der Rauchentwöhnung unterstützen und/oder beim Wiedererlernen einer rauchfreien Lebensweise beraten können, fordern Sie unsere Broschüre „**Rauchentwöhnung in Berlin**“ an oder schauen Sie im Internet unter [www.nichtraucherbund.de](http://www.nichtraucherbund.de) im Menü Rauchentwöhnung nach.



**Der Nichtraucherbund wünscht Ihnen viel Erfolg auf dem Weg zum rauchfreien Leben.**



Ehrenvorsitzende  
Karin Rottscky

Postanschrift: Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin

Geschäfts- und  
Beratungsstelle: Greifswalder Str. 4  
Berlin-Prenzlauer Berg  
(nahe Alexanderplatz)  
im Haus der Demokratie u. Menschenrechte  
2. Hof, 3. OG, Zi. 1306

Verkehrsverbindung: M-Tram 4, Bus 200  
ab U / S Alexanderplatz bis  
Haltestelle „Am Friedrichshain“

Bürozeiten: Montag n. Tel. Vereinbarung  
Dienstag 13.00 - 16.00 Uhr

Telefon: (030) 204 45 83  
Fax: (030) 21 98 47 09  
E-Mail: [info@nichtraucherbund.de](mailto:info@nichtraucherbund.de)  
Internet: [www.nichtraucherbund.de](http://www.nichtraucherbund.de)

Spendenkonto: IBAN: DE04 1001 0010 0446 2481 07  
BIC: PBNKDEFF

Der Nichtraucherbund verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke.  
Beiträge und Spenden sind steuerlich absetzbar!

(F10 - e)

Bild(er): Fotolia.com

0,20 € erwünscht



## Endlich Schluss mit dem blauen Dunst



**Nichtraucherbund**  
Berlin-Brandenburg e.V.  
gegründet 1981 - gemeinnützig

## Nützliche Tipps für den Ausstieg

Eine Methode mit hundertprozentiger Erfolgs-garantie gibt es nicht, doch die folgenden Hinweise werden Ihnen beim Rauchstopp helfen.



- Legen Sie sich auf einen **bestimmten Termin** fest - z. B. Jahres- oder Urlaubsbeginn oder nutzen Sie die Gelegenheit, wenn Ihnen aufgrund einer Erkrankung die Zigaretten ohnehin nicht schmecken. Die meisten Ex-Raucher haben von einem Tag auf den anderen aufgehört.
- **Entfernen Sie** aus Ihrem Wohn- und Arbeitsbereich alle Raucherutensilien wie Zigarettenschachteln, Aschenbecher, Feuerzeuge und Streichhölzer. Waschen Sie Ihre Gardinen und Vorhänge.
- **Trinken Sie möglichst viel!** Halten Sie stets ein Glas Saft oder Mineralwasser bereit und nippen Sie ab und zu daran. Meiden Sie Getränke, mit denen zuvor Ihr Tabakkonsum in Verbindung stand. Dies gilt ganz besonders für Kaffee und alkoholische Getränke.
- **Meiden Sie Räume, in denen geraucht wird.** Meiden Sie Orte, an denen Sie sich zuvor gewöhnlich mit Tabakwaren eingedeckt haben.

- Bewegen Sie sich so viel wie möglich! **Laufen Sie**, anstatt das Auto oder den Bus zu nehmen. Steigen Sie die Treppen, anstatt den Aufzug oder die Rolltreppe zu benutzen. Körperliche Aktivitäten wirken entspannend und hellen die Stimmungslage auf. Beschäftigen Sie sich, denn das lenkt Sie vom Rauchen ab!
- Vermindertes **Konzentrationsvermögen** und das Verlangen nach einer Zigarette sind in der ersten Zeit als normal anzusehen. Diese Erscheinungen verschwinden aber nach kurzer Zeit.
- Sagen Sie sich **auf keinen Fall**, eine Zigarette kann ja nicht schaden. Sie schadet doch und es bleibt nicht bei der einen.
- **Belohnen Sie sich!** Sparen Sie das Geld, das Sie sonst für Zigaretten ausgegeben hätten, und kaufen Sie sich etwas Besonderes dafür. Haben Sie bisher z. B. 5,00 Euro täglich für Zigaretten ausgegeben, ist nach zwölf rauchfreien Monaten Ihr Sparschwein mit **1.830,- Euro** prall gefüllt.
- Achten Sie auf **Ihre Ernährung** und meiden Sie kalorienreiche Zwischenmahlzeiten. Essen Sie stattdessen viel Obst oder frisches Gemüse und halten Sie zuckerfreien Kaugummi bereit.



- Bewegung hilft auch, das **Gewicht stabil** zu halten. Außerdem lenkt Sie von dem Wunsch nach Zigaretten und evtl. Hungergefühlen ab, macht fit und verstärkt das Gefühl, etwas Gutes für den Körper zu tun.
- **Erzählen Sie** Ihrem Umfeld, dass Sie aufgehört haben. Niemand wird Ihnen dann eine Zigarette anbieten und sie können nicht so leicht wieder anfangen.

Sie haben es  
geschafft,  
wenn es Ihnen  
unbegreiflich ist,  
was Ihnen zuvor  
am Rauchen  
gefallen hat

**Jeder Tag, an dem Sie nicht rauchen, ist eine Wohltat für Sie selbst und Ihre Familie sowie eine Entlastung für Ihre Haushaltskasse.**

**Erleben Sie jeden Tag in dem Bewusstsein, dass Sie frei sind und keine Zigaretten mehr brauchen.**