

Tipps und Strategien Für Nichtraucher

Man sollte einen bestimmten Zeitpunkt festlegen, ab dem man nicht mehr raucht. "Die meisten Raucher, die es geschafft haben, nikotinfrei zu leben, haben von einem Tag auf den anderen aufgehört - und nicht Schritt für Schritt".

- Rauchtensilien wie Zigarettenschachteln, Feuerzeuge und Aschenbecher sollten entsorgt werden, da sie immer wieder in Versuchung führen.
- Bloß keine Langeweile aufkommen lassen ! Kurzfristig lenkt ein zuckerfreier Kaugummi vom Griff zur Zigarette ab, ein Buch lesen, und ausreichend Bewegung auch mehrere kurze Spaziergänge erfüllen ihren Zweck.
- Füllen Sie sich in aller Ruhe ein Glas Wasser. Trinken Sie nur kleine Schlucke. Behalten Sie das Wasser jeweils 3 Sekunden im Mund.
- Versuchen Sie in einem ersten Schritt die Auslöser zu überlisten, indem Sie sich gar nicht in solche Auslöser-Situationen begeben. Typische Situationen sind: Alkohol- und Kaffeekonsum und die Gesellschaft von Rauchern. Orte, an denen viel geraucht wird, sollte man anfangs meiden.
- Beschäftigen Sie sich! Mit was, ist völlig egal. Wichtig ist in den ersten Tagen einzig, dass Sie immer etwas tun! Beschäftigen Sie Ihre Hände und Ihren Mund. Streichen oder massieren Sie einen Finger nach dem anderen aus. Pfeifen oder singen Sie oder kauen Sie einen Kaugummi. Beschäftigen Sie Ihre Hände, am PC oder mit einem Knetball.
- Bauen Sie Stress so ab, wie es unsere fernen Vorfahren taten: mit Bewegung! Laufen/gehen Sie 20 bis 30 Minuten so, dass sich Ihr Atem spürbar beschleunigt, am besten jeden Tag. Sagen Sie jetzt nicht, Sie hätten dazu keine Zeit. Nochmals: Bewegung ist das beste und wirksamste Entspannungs- und Beruhigungsmittel.
- Atemübung: Atmen sie tief und bewusst ein und aus, Stellen sie sich zunächst vor, sie inhalieren die Luft in die oberen Lungenflügel und füllen diese aus, stellen sie sich weiter vor sie atmen blaue Luft ein, halten den Atem 2-3 Sekunden an, und lassen die Luft in ihren Lungen in ihren Vorstellung rot werden. Dann atmen sie langsam und gleichmäßig die Luft aus, und stellen sie sich nun weiß vor. Diesen Durchgang wiederholen sie 3-4-mal für die oberen Lungenflügel. Dann wiederholen sie diesen Vorgang und konzentrieren sich auf die unteren Lungenspitzen, in dem sie in ihren Bauch atmen. Auch dort lassen sie die Luft und Sauerstoff blau einströmen, rot werden in der gefüllten Lunge , und weiß und gleichmäßig ausatmen. Diese Übung können sie bedenkenlos wiederholen so oft sie möchten. Auch hat diese Übung eine beruhigende und antidepressive Wirkung.
- Wenn Sie Ihre Zigarette bereits kurz nach dem Aufstehen geraucht haben, trinken Sie während einiger Wochen am Morgen Tee statt Kaffee. Oder trinken Sie selbst gepresste Fruchtsäfte. So vermindern Sie das Verlangen.
- Das morgendliche Ritual – Aufstehen, Kaffeetrinken und Rauchen – können Sie auch durchbrechen, wenn Sie sofort unter die Dusche gehen und sich danach ein Frühstück mit frischen Früchten machen, die Sie am Vortag gekauft haben.
- Bleiben Sie nach dem Essen nicht sitzen. Stehen Sie sofort auf und putzen Sie sich die Zähne.
- Gehen Sie mit Stimmungstiefs anders um. Hören Sie zum Beispiel Musik - und zwar laut! Nach neusten Erkenntnissen macht laute Musik glücklicher als leise