

~~rauch~~ frei!



Bundesinstitut
für Öffentliche
Gesundheit

Leichte
Sprache

Ich höre auf zu rauchen

Die 10 besten Tipps
zum Rauch-Stopp



1. Sie sammeln gute Gründe

Hier sind ein paar Beispiele:

- Sie bekommen besser Luft
- Sie fühlen sich fit
- Sie fühlen sich gesünder
- Sie sind ein Vorbild
- Sie haben mehr Geld
- Sie können allen Leuten zeigen: Dass Sie es können
- Sie riechen nicht mehr nach Tabak-Rauch

Sie können hier eigene Gründe aufschreiben:

2. Sie planen Ihre rauchfreie Zeit

Vor dem Aufhör-Tag:

Sie schreiben einen Tag lang auf:

- Wann Sie rauchen mit der Uhr-Zeit
- In welchen Situationen Sie rauchen

Sie überlegen sich:

Diese Sachen können Sie tun **statt zu rauchen**.

Zum Beispiel:

- Sie können ein **Glas Wasser** trinken
- Sie können **Sport** machen
- Sie können mit dem **Handy spielen**
- Sie können **3 Mal tief durchatmen**

Wenn Sie aufgehört haben:

Gehen Sie nicht mehr an Orte:

An denen viel geraucht wird.



3. Sie legen einen Termin fest

Sie überlegen sich einen **bestimmten Tag**.
Das ist Ihr **Aufhör-Tag**.

Sie rauchen nicht mehr ab dem Datum.

Sie tragen hier das Datum ein: An dem Sie aufhören

Sie bleiben bei dem Datum.

Sie lassen sich nicht abbringen von Ihrem Plan.

Sie erzählen allen:

An diesem Tag höre ich auf mit rauchen.

*Sie räumen alle
Zigaretten und Aschen-
Becher und Feuerzeuge weg.*



4. Sie erzählen vom Aufhören

Sie bitten Menschen um Hilfe:

Mit denen Sie befreundet sind.

Sie suchen sich jemanden:

Der mit Ihnen **zusammen aufhört.**

Sie unternehmen zusammen

mit anderen Menschen Sachen:

Wo nicht geraucht wird.



5. Ausstiegs-Hilfen aus der Apotheke

Sie können Hilfe und Beratung bekommen in der Apotheke:

- Wenn Sie morgens starkes Verlangen haben nach einer Zigarette
- Wenn Sie früher viel geraucht haben

Tip

In der Apotheke gibt es Sachen mit Nikotin:

Zum Beispiel Nikotin-Pflaster.

Die Sachen helfen beim Aufhören.

Sie können Ihren Apotheker fragen:

Wenn Sie mehr darüber wissen wollen.

6. Ihre Umgebung wird rauchfrei

Damit es für Sie einfacher ist:

Soll in Ihrer Umgebung nicht geraucht werden.

Andere Menschen sollen nicht rauchen:

- In Ihrer Wohnung
- In Ihrem Auto

Sagen Sie das den anderen Menschen.

Zum Beispiel Freunden oder Kollegen.

7. Sie bekommen Hilfe

Es gibt Hilfe im Internet oder am Telefon.

Sie finden Adressen für Hilfs-Angebote
auf der Seite: www.rauchfrei-info.de

Aufhören ist einfacher:

Wenn man nicht alleine ist.

*Sie können Unterstützung bekommen
von anderen Menschen.*

8. Das hilft gegen Rauch-Verlangen

Sie werden manchmal an das Rauchen denken:
Auch wenn Sie aufgehört haben.

Sie werden manchmal Rauch-Verlangen haben.

Sie müssen deswegen nicht rauchen.
Das Rauch-Verlangen geht wieder weg.

Wenn das Verlangen sehr groß ist:

*Sie können Hilfe bekommen
in der Apotheke.*



9. Nicht aufgeben bei einem Ausrutscher

Manchmal hat man einen Ausrutscher:
Man raucht wieder eine Zigarette.

Ausrutscher können passieren.

Das wichtigste ist:

Rauchen Sie nicht weiter.

Sie haben schon viel geschafft.

Wenn Sie nicht weiter rauchen:

Schaffen Sie den Rauch-Stopp.

Ein Ausrutscher kann Sie nicht stoppen.

10. Ihr bester Tipp

Nach ein paar Tagen haben Sie schon Erfahrung mit dem Rauch-Stopp.

Sie wissen am besten:

Diese Sachen helfen beim Rauchstopp.

Sie können hier Ihren besten Tipp aufschreiben.

Mein bester Tipp:

Sie können sich diesen Tipp ansehen:
Wenn Ihnen der Rauch-Stopp schwer fällt.

Und Sie können später anderen Menschen helfen mit Ihrem Tipp.

Hier gibt es mehr Hilfe

Telefon-Beratung beim Rauch-Stopp

Manchmal hilft es:

Wenn Sie mit jemanden reden können.

Es gibt darum eine Telefon-Beratung zur Rauch-Entwöhnung.

Die Telefon-Nummer ist **0800 8 31 31 31**.

Die Beratung ist **kostenlos**.

Sie können anrufen:

- Montag bis Donnerstag
von 10 Uhr vormittags bis 22 Uhr nachts
- Freitag bis Sonntag
von 10 Uhr vormittags bis 18 Uhr abends

Hilfe im Internet

Mehr Infos über Hilfen beim Rauch-Stopp gibt es auf der Internet-Seite: www.rauchfrei-info.de

Impressum

Herausgeber: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Projektleitung: Katrin Baumeister

Konzeption und Gestaltung: em-faktor

Text: Peter Lindinger, Michaela Goecke

Text in leichter Sprache: Büro für Leichte Sprache Köln

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
umweltbewusst produziert

Auflage: 3.10.07.25

Artikelnummer: 31350057

Bilder: Titel, S. 5, S. 8: Marina Klöss, S. 3: alter_photo – stock.adobe.com

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wird vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf bestimmt.

Bitte beachten Sie: Wir schreiben oft nur Raucher. Aber wir meinen immer Frauen und Männer.