

Nikotin	Methylbenzopyren	Formaldehyd	Ammoniak	Dimethylnitrosamin
Teer	Stickoxide	Anilin	Zucker	N-Nitrosornikotin
Blei	Quecksilber	7H-DBenzocarbazol	Nitrosamine	N-Dimethylnitrosamin
Nickel	Cadmiumchlorid	Dimethylnitrosamin	Arsen	Methylnitrosamin
Hydrazin	Akrolein	N-Nitrosamine	Thorium	Staub
Vinylchlorid	Kohlenmonoxid	Dibenzanthrazen	Benzenaphthylamin	Polychlorinated Biphenyls
Benzol	Benzo(a)fluoranthren	Toluol	Benzo(a)acridin	N-Nitrosodimethylamin
Benzyphen	Acetaldehyd	4-Aminobiphenyl	Benzen	Kohlendioxid
Blausäure	Polonium 210	Dioxine	Nitrosopyrrolidin	N-Nitrosodimethylamin
Rauchstopp	Phenol	Indenopyren	Acrolein	N-Ethyl-N-Methylnitrosamin
Pyridin		Benzphenanthren	Methylchrysen	

Nichtraucher in sechs Tagen!

Bewährte Alternativen zum Rauchen

- ☞ 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.
- ☞ 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.
- ☞ Bauen Sie Stress so ab, wie es unsere fernen Vorfahren taten: mit Bewegung! Laufen 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. Der normale Arbeitsweg bietet genug Möglichkeiten, sich regelmässig zu bewegen. Nochmals: Bewegung ist das beste und wirksamste Entspannungs- und Beruhigungsmittel. Wenn Ihnen Bewegung überhaupt nicht zusagt, lernen Sie Joga oder Tai Chi.
- ☞ 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 nach der Morgenzigarette.
- ☞ 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.
- ☞ Das Auto ist eine Raucher-Falle! Entfernen Sie alles, was Sie ans Rauchen erinnert. Noch besser: Kaufen Sie sich vom Geld, das Sie bis Ende Jahr sparen werden, schon jetzt ein neues, völlig rauchfreies Auto, ohne Aschenbecher und Zigarettenanzünder.
- ☞ Auch auf dem Arbeitsweg lauern überall Auslöser-Fallen! Nehmen Sie deshalb einen anderen Weg. Das erfordert mehr Aufmerksamkeit und verhindert das Anzünden einer Zigarette am gewohnten Rotlicht oder Stau.
- ☞ Bleiben Sie nach dem Essen nicht sitzen. Stehen Sie sofort auf und putzen Sie sich die Zähne.
- ☞ In fast allen Spielfilmen wird kräftig geraucht. Im Kassenschlager «Titanic» beispielsweise gibt es 153 Rauchszenen. Schauen Sie in der kritischen Zeit andere Sendungen - oder noch besser: Reduzieren Sie Ihren TV-Konsum und entdecken Sie stattdessen ein neues Hobby.
- ☞ Gehen Sie mit Stimmungstiefs anders um. Hören Sie zum Beispiel Musik - und zwar laut! Nach neusten Erkenntnissen macht laute Musik glücklicher als leise.