



Rauchfrei starten ins neue Jahrzehnt!

Mit dem Rauchen aufzuhören bedeutet, sich und seiner Gesundheit einen großen Gefallen zu tun.

Neben dem erheblich gesteigerten Risiko einer Krebserkrankung führt Zigarettenkonsum auch zu vielen anderen Erkrankungen wie chronischer Bronchitis, Herzinfarkt, Schlaganfall, Magenproblemen, Potenzproblemen und vielem mehr.

Nebenbei spart man natürlich auch viel Geld, wenn man mit dem Rauchen aufhört!

Wie startet man den „Anfang vom Ende“ ?

Suchen Sie sich dafür eine stressfreie Zeit, evtl. das Wochenende oder den Urlaub! Entfernen Sie alle Zigaretten und meiden Sie Situationen, in denen sie immer geraucht haben! Finden Sie Alternativen zu den Rauchritualen und lenken Sie sich ab: Ideal ist Sport, um unnötige Gewichtszunahmen zu vermeiden.

Nur 5 von 100 Rauchern schaffen den Ausstieg mit reiner Willenskraft.

Nikotin verursacht körperliche und psychische Abhängigkeit, daher sollten Sie bei der Entwöhnung beide Komponenten behandeln! Nikotinhaltige Arzneimittel als Pflaster, Kaugummi, Lutschtabletten oder Inhalatoren erleichtern den Ausstieg, da sie die Entzugserscheinungen stark reduzieren.

Ohne das ständige Verlangen nach Nikotin können Sie sich darauf konzentrieren, liebgewonnene aber gesundheitsschädliche Gewohnheiten aufzugeben (zB. die Zigarette nach dem Essen).

Andere, alternative Methoden wie Hypnose, Gesprächstherapie oder Akkupunktur können auch zu guten Ergebnissen führen, da sie vor allem die psychische Abhängigkeit behandeln. Auch eine Kombination aus verschiedenen Methoden ist denkbar.

Wichtig ist der erste Schritt:

Die eigene Entscheidung, mit dem Rauchen aufzuhören, kann einem kein Angehöriger, Arzt oder Apotheker abnehmen!

Wenn sie Fragen zu diesem Thema haben, berät Sie Ihre Apotheke wie immer kompetent und ausführlich!