

# NIKOTINENTWÖHNUNG

## Tipps von Naturheilpraktikerin Antje Richter

1. Machen Sie sich bewusst, welche Vorteile der Verzicht auf Zigaretten mit sich bringt. Bessere Gesundheit, weil Rauchen die Blutgefäße verstopft und zur Arterienverkalkung führt, weil Rauchen das Krebsrisiko erhöht, weil Rauchen die Leistungsfähigkeit verringert, weil Rauchen zu Schlafstörungen führt usw. Außerdem schützen Sie Ihre Mitbewohner, vor allem die Kinder und sparen sehr, sehr viel Geld.
2. Notieren Sie sich, bei welchen Anlässen Sie zur Zigarette greifen und überlegen Sie, welche dieser „Rauchanlässe“ Sie ändern oder durch neue/andere Gewohnheiten ersetzen können. Finden Sie Alternativen zu Ihren Rauchritualen.
3. Meiden Sie Orte, die Sie mit dem Rauchen verbinden.
4. Trinken Sie keinen Alkohol in der Übergangsphase, da dieser zum Rauchen anregt.
5. Sorgen Sie für Ablenkung. Planen Sie Unternehmungen ein. Vor allem für die ersten Tage, wenn die „Entzugserscheinungen“ am stärksten sein können, wäre es sehr sinnvoll, sich viel zu bewegen. Viel Bewegung und Sport sind die besten Nikotinbekämpfer. Außerdem macht`s wieder Spaß – mit längerem Atem.
6. Haben Sie keine Angst vor Gewichtszunahme. Wer bewusst isst und auf fettreiche Kalorienbomben verzichtet, hat wenig zu befürchten. Erfahrungsgemäß erleichtert eine gesunde Kost mit viel Gemüse und Obst die „Entgiftung“. Trinken Sie viel (stilles Wasser, Tee, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte).
7. Denken Sie positiv, denn: Jeder Tag ohne Zigarette zählt und ist IHR Erfolg!!!
8. Legen Sie einen letzten Tag für Ihre „letzte Zigarette“ fest. Danach heißt es: „Ab jetzt keine Zigarette mehr!“. Haben Sie einen Tag für Ihre „letzte Zigarette“ festgelegt, entsorgen Sie Ihre Zigaretten, Aschenbecher, Feuerzeuge.
9. Es gibt keinen „einfachen“ Weg zur Nikotinentwöhnung. In jedem Fall ist ein erhebliches Maß an Selbstdisziplin und ein eiserner Wille erforderlich. Verzichten Sie unbedingt auf „die eine Zigarette, ausnahmsweise“: Extreme Rückfallgefahr!!! Sollten Sie dennoch „schwach“ werden, so machen Sie am nächsten Tag trotzdem weiter wie bisher. ES LOHNT SICH! SIE SCHAFFEN DAS!
10. Bitten Sie Ihre Familie, Ihre „wahren“ Freunde und wirklich „guten“ Bekannten um Unterstützung. Sagen Sie ihnen, dass Sie aufhören wollen zu rauchen. Stehen sie Ihnen aufrichtig zur Seite, dann helfen sie Ihnen und versuchen nicht noch, Sie zu „verführen“.
11. Belohnen Sie sich für Ihren Erfolg: Wer nicht raucht, spart Geld! Erfüllen Sie sich mit dem „Ersparten“ kleine Extrawünsche oder freuen Sie sich auf eine volle Sparbüchse.

Diese Liste mit Tipps zur Nikotinentwöhnung könnte noch unendlich weiter geführt werden. Ich möchte aber darauf verzichten, da man ein „Thema“ mit unglaublich vielen „Guten Ratschlägen“ auch tot reden kann. Gute Ratschläge alleine nützen wenig, wenn einem keiner Lösungen oder unterstützende Maßnahmen anbietet.

Auf Wunsch unterstütze ich Ihre Bemühungen durch Ohrakupunktur.  
Ihre Naturheilpraxis Antje Richter