

~~rauch~~ frei!

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

Einfache  
Sprache

Ja, ich werde  
rauchfrei

Die 10 besten Tipps  
zum Rauchstopp



## 1. Sammeln Sie gute Gründe für den Rauchstopp!

- Ich will aufhören, damit ich besser Luft bekomme.
- Ich will aufhören, damit ich mich fit fühle.
- Ich will aufhören, damit ich mich wieder frei fühle.
- Ich will aufhören, damit ich ein gutes Vorbild für meine Kinder bin.
- Ich will aufhören, damit ich mehr Geld habe.
- Ich will beweisen, dass ich aufhören kann.
- Ich will aufhören, damit ich nicht mehr nach Rauch rieche.

Das sind nur Beispiele. Es gibt noch mehr Gründe.

*Machen Sie eine Liste mit Ihren eigenen Gründen:*

---

---

---

## 2. Machen Sie einen Plan

Schreiben Sie einen Tag lang alle Zigaretten auf.  
Mit Uhrzeit und Ort.

### **Finden Sie heraus:**

Bei welchen Gelegenheiten rauchen Sie?

### **Planen Sie:**

So ersetzen Sie Zigaretten bei den Gelegenheiten, an denen Sie früher geraucht haben. Sie können sich zum Beispiel vornehmen, ein Glas Wasser zu trinken.

*Gehen Sie nicht an Orte, an denen geraucht wird. Planen Sie Aktivitäten ein, zum Beispiel Sport.*



### 3. Legen Sie ein Datum fest für den Rauchstopp!

Sie selbst bestimmen Ihren Aufhör-Tag. Besonders gut geeignet sind Tage, an denen Sie wenig Stress haben.

*Mein erster rauchfreier Tag ist der:*

---

#### **Bereiten Sie sich gut auf den Tag vor:**

Alle Zigaretten, Aschenbecher und Feuerzeuge müssen weg. Es reicht nicht, wenn Sie die Sachen verstecken.



*Die Vorbereitungen schützen Sie. Sie haben nirgendwo mehr Zigaretten. Sie können also gar nicht rauchen.*

## 4. Lassen Sie sich helfen

Erzählen Sie Ihrem Umfeld von diesem Tag, an dem Sie aufhören. Bitten Sie Ihre Familie, Ihre Freunde und Freundinnen um Unterstützung.

Vielleicht finden Sie jemanden, der mit Ihnen zusammen aufhört. Das ist eine große Unterstützung für Sie beide.

Unternehmen Sie Sachen, bei denen nicht geraucht wird. Unternehmen Sie Sachen zusammen mit anderen Nichtraucherern.



## 5. Hilfsmittel aus der Apotheke

Manchmal sind Hilfsmittel eine gute Unterstützung beim Rauchstopp. Besonders, wenn Sie morgens ein starkes Rauchverlangen haben. Oder wenn Sie viel geraucht haben.

Hilfsmittel gibt es in der Apotheke – zusammen mit einer Beratung. Die Hilfsmittel versorgen Ihren Körper vorübergehend mit Nikotin. So fällt das Aufhören leichter.

**Tipp**

*Hilfsmittel sind vielfältig.  
Es gibt Nikotinplaster und  
vieles anderes. Lassen Sie sich beraten!*

## 6. Machen Sie Ihr Umfeld rauchfrei!

Sie rauchen nicht mehr – jetzt bitten Sie Ihre Bekannten, Sie zu unterstützen. Bitten Sie darum, dass niemand in Ihrer Gegenwart mehr raucht. Weder in Ihrer Wohnung noch in Ihrem Auto. Das hilft Ihnen. Die Versuchung wird so geringer.

## 7. Nutzen Sie professionelle Hilfsangebote

Es gibt eine persönliche Beratung am Telefon von der BZgA. Die Beratung ist kostenfrei. Mehr Infos dazu finden Sie am Ende dieses Faltblatts.

*Der Rauchstopp fällt Ihnen leichter,  
wenn Sie Unterstützung haben.*

## 8. Das hilft gegen das Rauchverlangen

Es ist ganz normal, dass Sie noch ans Rauchen denken. Oder dass Sie manchmal gerne wieder rauchen würden. Lassen Sie sich nicht von diesem Verlangen überwältigen.

Rauchverlangen gehört dazu, aber es geht wieder vorbei.

Die Momente werden mit der Zeit weniger, an denen Sie rauchen wollen. Wenn das Verlangen sehr groß ist, können Ihnen Hilfsmittel aus der Apotheke helfen.



## 9. Ausrutscher beim Aufhören

Es ist passiert: Sie haben wieder geraucht. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Sie machen einfach weiter. Sie haben schon viel geschafft. Es war nur ein Ausrutscher. Wer ausrutscht und hinfällt, steht wieder auf. Sie sind immer noch dabei. Sie können immer noch aufhören. Ausrutschen, hinfallen, wieder aufstehen – so kann es klappen!





# Hier gibt es mehr Hilfe

Möchten Sie mit dem Rauchen aufhören?

Wir helfen Ihnen gerne.

## Telefonberatung zur Rauchentwöhnung

Die BZgA-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung hilft Ihnen kostenlos und persönlich. Hier gibt es Beratung und Unterstützung.

Sie können kostenlos anrufen unter **0800 8 31 31 31**.

Montag bis Donnerstag: 10 Uhr bis 22 Uhr

Freitag bis Sonntag: 10 Uhr bis 18 Uhr

## Online-Beratung unter [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)

Sie finden auch Infos und Hilfe im Internet auf der Seite [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de). Sie finden Beispiele von Menschen, die mit dem Rauchen aufgehört haben.

## Infomaterial online bestellen

Auf der Internetseite [www.rauchfrei-info.de/informieren](http://www.rauchfrei-info.de/informieren) können Sie weitere Informationsmaterialien bestellen oder herunterladen.

## Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Projektleitung: Katrin Baumeister

Konzeption und Gestaltung: em-faktor

Text: Peter Lindinger, Michaela Goecke

Text in einfacher Sprache: heimbüchel pr

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,  
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim  
klimaneutral gedruckt

Auflage: 2.10.04.22

Bestell-Nr.: 31350050

Bilder: Titel, S. 5, S. 8: Marina Klöss, S. 3: alter\_photo – stock.adobe.com

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben.  
Sie ist nicht zum Weiterverkauf bestimmt.

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