

Was kann ich anstelle vom Rauchen tun?

- viel Wasser trinken
- wenn ich Heißhunger habe, trinke ich Wasser
- ich denke an die fünf Obst- und Gemüseahlzeiten
- Sport treiben – Spaziergang/Joggen an frischer Luft
- Öffters zu Fuß gehen statt mit dem Auto fahren
- Treppe benutzen anstelle des Aufzugs
- zuckerlosen Kaugummi kauen oder Bonbons lutschen
- einige Male langsam und tief durchatmen
- Entspannungsübungen (Meditationen, Yoga, TaiChi)
- ein Glas Wasser oder Fruchtsaft trinken
- rohes Gemüse oder Apfel genießen
- die Hände beschäftigen, z. B. mit Kugelschreiber, Würfel
- mit jemandem telefonieren:
- meine Angehörigen und Gäste bitten, bei mir zu Hause nicht zu rauchen
- mit Kindern spielen
- ins Kino / Theater /Museum gehen
- die Atemwege beschäftigen, z. B. musizieren, pfeifen
- den ärztlichen Rat befolgen:
- Dusche oder Bad nehmen
- jemanden ansprechen
- anderes: