

## **Tipps für den Notfall!** **15/12/2005**

Sie verspüren ein unwiderstehliches Verlangen zu rauchen? Widerstehen Sie und wenden Sie alle Tipps an, die Sie dabei unterstützen, dem Verlangen nicht nachzugeben.

- Denken Sie an schöne Dinge.
- Lenken Sie Ihren Geist mit einer Zeitschrift ab.
- Essen Sie Obst, kauen Sie einen zuckerfreien Kaugummi, essen Sie etwas Süßes oder trinken Sie ein Glas Wasser...
- Halten Sie Ihre Finger in Bewegung (spielen Sie mit einem Stift, malen Sie, schreiben Sie, machen Sie Lockerungsübungen, etc.).
- Machen Sie einen kleinen Spaziergang, besuchen Sie einen Nichtraucher und erzählen Sie diesem von Ihrem Verlangen zu rauchen.
- Atmen Sie langsam und machen Sie ein paar Lockerungs- und Stretchingübungen (Nacken, Rücken, Handgelenke, etc.)

Im Laufe der Zeit werden Sie andere Tipps und Ablenkungsmaßnahmen entdecken und feststellen, dass es gut tut, hilfreiche Ratschläge mit anderen Nichtrauchern auszutauschen...

---

Une initiative de l'Union Européenne

