

Nach 32 Jahren endlich Nichtraucher!
13/05/2005

Deutschland

„Mein Name ist Karl-Heinz Evers, ich komme aus Lübeck und bin 53 Jahre alt. Ich habe in den letzten 32 Jahren täglich 50 Zigaretten und mehr geraucht und habe die Aktion „Rauchfrei 2004“ (eine Kampagne des Deutschen Krebsforschungszentrums und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) zum Anlass genommen, meine Raucherkarriere zu beenden. Die ersten Wochen waren schwer für mich, ich war sehr nervös und habe lange Spaziergänge unternommen und auf meine Ernährung geachtet. Das Rauchertelefon hat mir gute Tipps zum Durchhalten gegeben. Ich kann mir mein früheres Leben gar nicht mehr vorstellen. Die schlechte Gesundheit, das verpaffte Geld und der ewige Gestank, der auch durch noch soviel Lüften nicht wegging, sind Schnee von gestern.“



Une initiative de l'Union Européenne

