

Neues Nichtraucherschutz-Gesetz: Die Qual nach dem Qualm - wie man die ersten Tage ohne Zigarette übersteht!

München (OTS) - Vorschlag zur Anmoderation (live im Studio):

(Uhrzeit/Stationcall) "Nächstes Jahr gebe ich endlich das Rauchen auf." Ist das auch Ihr Vorsatz für 2008? Damit sind Sie nicht allein. Jeder dritter Raucher würde gerne aufhören. Und im neuen Jahr gibt's auch noch einen besonders guten Anlass: Ab dem 1. Januar dürfen Raucher in vielen Kneipen und Restaurants nicht mehr qualmen. Da das fast in allen Bundesländern gilt, hat mein Kollege XY Tipps für die ersten rauchfreien Tage gesammelt. Denn die sind oft die schlimmsten.

Kollege: Die Hände zittern, jeder konzentrierte Gedanke fällt schwer und die Stimmung ist am Boden. Das kennt jeder Raucher, der schon einmal versucht hat, aufzuhören. Doch das ist leider typisch am Anfang, denn der Körper vermisst das Nicotin. Da nützt ein starker Durchhaltewille allein oft nicht viel, wie Motivationstrainerin Gisela Nauruschat weiß.

O-Ton Gisela Nauruschat 01:

"Nicotin wirkt bei Rauchern wie ein Glücksbotenstoff im Gehirn. Und Sie können sich vorstellen, wenn Sie aufhören zu rauchen, fällt das weg. Und dann kommt erst einmal der ganze Organismus durcheinander. Oft ist es dann auch noch so, dass man ein bisschen zunimmt und das führt dann bei vielen dazu, dass sie sich wieder eine Zigarette anstecken."

Kollege: Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, sollte daher nichts dem Zufall überlassen werden. Denn mit dem Rauchen hört man nicht einfach nebenbei auf.

O-Ton Gisela Nauruschat 02:

"Wichtig ist, dass sich der Raucher einen Stopp-Tag setzt, den er vorher genau plant. Also, dass er Zeit hat, ein paar Dinge plant zum Entspannen, aber vielleicht auch neue, schöne Dinge ausprobiert statt der Zigarette. Dann hat er gute Aussichten, es zu schaffen."

Kollege: Doch nicht jedem hilft Ablenkung allein. Für zukünftige

Nichtraucher gibt es deswegen weitere sinnvolle Helfer.

O-Ton Gisela Nauruschat 03:

"Wenn man mit dem Rauchen aufhören will, kann man sich in der ersten Zeit mit nicotinhaltigen Pflastern, zum Beispiel von Nicotinell, oder mit Kaugummis unterstützen lassen, um die Entzugerscheinungen ein bisschen abzumildern. Ohne Angst haben zu müssen, wieder süchtig zu werden, weil der Kick einfach fehlt, den man sonst bei der Zigarette hat. Und langsam ändert sich der Stoffwechsel, gewöhnt sich an weniger Nicotin und das kann sogar dazu führen, dass man gar nicht an Gewicht zunimmt."

Kollege: Das ist gut zu wissen. Schließlich ist das Gewicht auch einer der Hauptgründe, warum viele wieder rückfällig werden.

Vorschlag zur Abmoderation (live im Studio):

Vielen Dank, XY. Und viel Erfolg für alle, die ab Neujahr endlich mit dem Rauchen aufhören wollen. Haltet durch. Wer noch mehr Informationen braucht, kann zum Beispiel unter www.stopp-das-rauchen.de reinklicken.

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Wir bitten jedoch um einen Hinweis, wie Sie den Beitrag eingesetzt haben an desk@newsaktuell.de

Audio(s) zu dieser Meldung finden Sie im AOM/Original Audio Service, sowie im APA-OTS Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

Rückfragehinweis:

Nicotinell Pressebüro
Philipp Huwe
Pleon GmbH
Tel.: 0049 (0)89/590 42 -1290
Fax: 0049 (0)89/590 42 -1100

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0006 2008-01-02/08:42

020842 Jän 08

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20080102_OTS0006