

Wie mit Entzugserscheinungen umgehen?

Ihr Körper muss sich an das neue Leben ohne Nikotin gewöhnen. Häufig treten Entzugserscheinungen auf.

Die gute Nachricht ist: Die Entzugserscheinungen nehmen nach einigen Tagen ab und verschwinden nach zwei bis vier Wochen ganz.

Sind Sie reizbar?

- Gehen Sie draussen spazieren.
- Atmen Sie tief durch.
- Legen Sie regelmässig eine Pause ein.

Fällt es Ihnen schwer sich zu konzentrieren?

- Teilen Sie Ihre Arbeit in kleine Portionen auf.

Haben Sie Kopfschmerzen?

- Bewegen Sie sich, gehen Sie an die frische Luft.
- Gönnen Sie sich genügend Ruhe und Schlaf.

Sind Sie verstopft?

- Trinken Sie viel: Wasser, ungezuckerte Fruchtsäfte ...
- Essen Sie viele Früchte und Gemüse sowie Vollkornprodukte.

Auf www.rauchstopp.ch finden Sie im Shop unter Rauchstopp weitere Informationen, z.B. die Broschüre "Ziel Nichtraucher" zum gratis Herunterladen.

Besuchen Sie unsere Facebookseite [Rauchstoppwettbewerb](#). Profitieren Sie von den Erfahrungen anderer Raucherinnen und Raucher. Tauschen Sie sich aus und unterstützen Sie einander.