



© Mark GD - fotolia.com

# SO GELINGT DER RAUCHSTOPP

Aufhören zu rauchen ist kein Kinderspiel. Es braucht einen unbändigen Willen und dazu viel Motivation. Michèle Glaus hat den Versuch gewagt und den Glimmstängel aus ihrem Leben verbannt. DROPA Balance hat die Drogistin nach zwei Monaten wieder getroffen. Lesen Sie hier, ob sie den definitiven Ausstieg geschafft hat. VON KARIN ZAHNER

Michèle Glaus rauchte seit 15 Jahren ungefähr eineinhalb Päckli Zigaretten pro Tag. Mehrmals hat sie versucht aufzuhören. Das letzte Mal am 22. August 2011. Voller Elan, mit vielen guten Vorsätzen und einer ausgeklügelten Strategie hat sie das Vorhaben in Angriff genommen. «Ich habe mich mental auf den Rauchstopp vorbereitet, mir ein optimales Datum ausgesucht und mich mit Raucherentwöhnungsprodukten eingedeckt. Zudem habe ich mir eine elektronische Zigarette gekauft», erzählt die Drogistin. Drei Wochen hat sie durchgehalten. «Dann wurde ich schwach und gab dem Verlangen nach», sagt sie. «Es gab keinen besonderen Grund, ich hatte einfach eine unbändige Lust auf eine Zigi.»

## ENTSPANNUNG HILFT

Was Michèle Glaus erlebt hat, nennen Experten Craving. Damit beschreiben sie die plötzliche unbändige Lust nach einer Zigarette. Das Craving dauert meist nur eine bis drei Minuten. Es gilt, diese Zeit zu überbrücken, um sich gegen einen Rückfall zu schützen. Eine Möglichkeit ist, während dieser Zeit ein paar Entspannungsübungen zu machen. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und machen Sie die Faust. Loslassen. Pressen Sie dann die Handflächen auf die Oberschenkel und später auf Brust-

höhe zusammen. Zwischen den drei Übungen immer wieder entspannen. Zum Schluss pressen Sie die Fusssohlen auf den Boden. Wiederholen Sie die Übung zehn Mal und halten Sie jede Muskelspannung jeweils während drei Sekunden. Die ungeteilte Konzentration auf die Muskelspannung bzw. -entspannung lenkt Ihre Gedanken für die Dauer des Craving von der Zigarette ab.

## ALLEINE IST ES HÄRTER

Da ihr Freund weitergeraucht hat, fiel der Neeracherin der Ausstieg besonders schwer. «Es wäre sicher einfacher gewesen, wenn er ebenfalls aufgehört hätte», weiss die 30-Jährige. Besonders gestört hätten sie die Stimmungsschwankungen, sie sei nicht mehr belastbar gewesen. «Körperlich ging es mir dagegen super, bereits nach drei Tagen war der Husten verschwunden, ich konnte besser atmen.» Klar sei sie enttäuscht, dass sie es nicht geschafft habe, aber der nächste Versuch komme bestimmt. Dann würde sie das Datum in die Ferien legen. Wenn der Alltagsrhythmus wegfällt, klappt es vielleicht einfacher. Michèle Glaus ist zuversichtlich: «Ich bleibe dran. Irgendwann werde ich Erfolg haben.»

Weitere Informationen finden Sie auf: [www.dropa.ch](http://www.dropa.ch)

## TIPPS FÜR EINEN ERFOLGREICHEN AUSSTIEG

Wie Michèle Glaus benötigen die meisten Raucher mehrere Anläufe, bis sie den Ausstieg schaffen. Mit den unterstützenden Massnahmen aus der DROPA fällt Ihnen der Ausstieg bestimmt etwas einfacher. Lassen Sie sich beraten.

### ■ Zum Entspannen und Beruhigen

Lassen Sie sich ein entspannendes Lavendelbad ein. Das beruhigt die Nerven. Gegen das kribbelige Gefühl untertags helfen Entspannungsdragees und Teetrinken. In der DROPA finden Sie eine grosse Auswahl an Tee. Einige wirken beruhigend, andere regen den Stoffwechsel an. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren. Damit es in der Wohnung wohlig duftet, dafür sorgen ätherische Öle. Besonders schön anzusehen sind die Modelle von Lampe Berger. Diese Lampen vernichten schlechte Gerüche sowie Tabakrauch und parfümieren erst noch angenehm.

### ■ Schöne Haut und weisse Zähne

Tragen Sie eine Entspannungsmaske auf das Gesicht auf und legen Sie sich aufs Sofa. Das beruhigt die Nerven und verleiht der Haut strahlende Frische. Für Männer gibt es ebenfalls spezielle Produkte. Fragen Sie in Ihrer DROPA. Nichts ist sexier, als wenn bei einem strahlenden Lächeln weisse Zähne aufblitzen. Mit unseren speziellen Zahnreinigungsprodukten gehören gelbe Beisserchen der Vergangenheit an.

### ■ Zum Vorbeugen

Ein bekanntes Problem: Wer aufhört zu rauchen,isst oft mehr. Das schlägt sich auf der Waage nieder. Doch dank feinen Topinambur-Toffees mit Ballaststoffen bleibt die Figur in Form. Zudem haben die Toffees einen günstigen Einfluss auf die Verdauung. Wenn das Nichtrauchen aufs Gemüt schlägt, hilft die Natur: Gegen Stimmungsschwankungen sind einige Kräuter gewachsen. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich beraten. Um vorzubeugen, kann mit diesen Produkten bereits vor dem grossen Tag gestartet werden.

### ■ Zum Unterstützen

Neben den Nikotinersatzprodukten können auch natürliche Mittel den Ausstieg erleichtern. So zum Beispiel der spagyrische Niko-Spray, der individuell gemischt wird. Er dient zur Unterstützung, wenn man keine Zigaretten mehr anzünden will. Die Kombination mit den Schüssler-Salzen Nr. 6, 7, 8, 9 und 10 hilft auf breiter Basis und unterstützt künftige Nichtraucher beim Aufhören. Raucher erkennt man oft an ihrem verschleimten Husten. Wer den Glimmstängel aus seinem Leben verbannt, kann schnell wieder freier atmen. Um den Schleim in der Lunge schneller zu lösen, bieten wir Ihnen unterstützende Mittel an.