

Presseinformation

2. Januar 2007

Rauchfrei in das neue Jahr

NÖ Gebietskrankenkasse gibt Profi-Tipps zum Rauchstopp

Fast jede Raucherin, fast jeder Raucher hat den Vorsatz, mit dem Rauchen aufzuhören; schon einmal in der Silvesternacht gefasst - und schnell wieder gebrochen. Dieses Jahr, so mahnt die NÖ Gebietskrankenkasse, könnte es anders sein. Denn mit dem festen Willen zum Aufhören und der richtigen Unterstützung steht einer „Nichtraucherkarriere“ nichts mehr im Wege.

Mag. Sophie Meingassner, Expertin der NÖ Gebietskrankenkasse, gibt hilfreiche Tipps, wie man mit dem Rauchen aufhören kann: etwa das Anlegen einer Liste mit den Argumenten, die gegen das Rauchen sprechen, das Lernen aus den Erfahrungen, was beim letzten Mal dazu geführt hat, wieder zur Zigarette zu greifen, sowie das Vermeiden und Verändern dieser Risikosituationen.

Es muss aber nicht unbedingt der 1. Jänner sein. Auch in den nächsten ein bis drei Wochen lässt sich ein Zeitpunkt finden, an dem man keinen außergewöhnlichen Belastungen und Stresssituationen ausgesetzt ist, um den Rauchstopp zu planen. Vielleicht sind die ersten Tage im Jahr dafür gut geeignet, wenn der Weihnachtstrubel und die Feiern vorüber sind.

Weitere Tipps sind Unterstützung aus der Umgebung mit entsprechender Aufmunterung und Motivation, vermehrte Bewegung und bei starker körperlicher Abhängigkeit ein Nikotinersatz aus der Apotheke für die erste rauchfreie Zeit.

Weitere Informationen beim „Rauchertelefon“ unter 0810 810 013 österreichweit zum Ortstarif (Montag bis Freitag von 15 bis 18 Uhr), e-mail info@rauchertelefon.at, www.rauchertelefon.at.