
Subject: Die Sache mit dem Rauchen

Posted by [oerchen](#) on Wed, 07 Jun 2006 09:36:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu ihr Lieben,

Seit 1 Jahr und 5 Tagen Rauchfrei !!!!!!! Nach 22 Jahren 20-30 Ziggis am Tag und es gab kein Tag ohne.

Wie ich es geschafft hab, nein kein Heiler, Smileys oder Spritzen

Eine gute Vorbereitung auf den Tag X , unterstützt durch ne website www.rauchfrei-online.de
Nikotinkaugummi= sie schmecken wie die Hölle persönlich

Wie es mir damit geht, klar der Wunsch eine zu rauchen ist immer mal da, aber ich mach mir nichts vor ich war süchtig und bin ansich süchtig nach diesem Mistnikotin, was heißt Finger weg.

(Auch wenn ich den Eindruck habe, seit ich aufgehört hab fing der Stress mit den Haaren an. Was natürlich Blödsinn ist.)

Ich hab nicht viel zugenommen, vielleicht 1 oder 2 Kilo, hab allerdings auch angefangen regelmäßig Sport zu machen, heute könnte nicht mehr ohne.

Es tut einfach gut nicht mehr nach Ziggis wühlen zu müssen, zu schauen ob die Ziggis noch langen für den abend oder ob man nochmal los muss welche zu kaufen usw. Und ihr glaubt nicht wie klasse es ist sagen zu können, nein danke bin Nichtraucher.

He probiert es einfach und nicht unterkriegen lassen. Es tut gut wenigstens in einem Bereich mal was tun zu können. Den die HA-Geschichte ist ja oftmals mit allem anderen als wirklichem Erfolg gekrönt.

Grüße