

---

Subject: mit dem rauchen aufhören

Posted by [helpme007](#) on Fri, 20 Apr 2007 21:59:12 GMT

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

---

oh mann, wie manche vielleicht gelesen haben , hab ich gestern mit dem rauchen aufgehört, also donnerstag abend.

oh mann ist das hart. ich kanns echt niemandem empfehlen.

naja, ein paar gute seiten hats auch. schönere haut (was man jetzt schon sieht) , ich werd ne bessere kondition beim fussball haben, meine haare sollten etwas davon abkriegen und besser werden, gesundheit überhaupt, älteres alter erreichen, geld, kein gestank mehr, kein zigaretten besorgen und stopfen mehr. ja ist ne menge an vorteilen , nur übersieht man sie viel zu oft und raucht doch weiter.

deswegen, wer nicht raucht, fang ja nicht an!

das aufhören ist das schlimmste am rauchen, neben dem tod den man erleiden kann, wenn man nicht früh genug aufhört.

das rauchen selbst ist natürlich chillig (oder wie man das schreibt) aber die nw einfach nicht hinnehmbar.

allerdings muss ich sagen, ich hab gestern aufgehört und ich weiss nicht wie lange das noch gut geht. also ewig halt ich diesen entzug nicht aus, das ist mal klar.

hat jemand erfahrungen, wann die entzugserscheinungen aufhören? und wann hört die psychische sucht auf?

ach ja, ich sollte vielleicht nicht mehr so viel alkohol trinken, weil da will nämlich immer eine zu rauchen.

---