
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.

Subject: Re: mit dem rauchen aufhören

Posted by [Shibuya](#) on Fri, 20 Apr 2007 22:17:47 GMT

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

Ich habe vor 2 Jahren aufgehört, es war überraschend einfach (für mich). Meine heißen Tips:

- Substitution!

Besorge dir am besten mehrere Großpackungen TicTac! Ich habe immer pro Tag eine davon vernichtet, als Ersatz für die verdammten Zigaretten. Wenn ich Lust hatte eine zu rauchen habe ich mir einfach 6-7 TicTacs in den Mund gehauen, genossen und dann war alles ok. Das ganze solltest du etwa 3 Wochen machen.

- Vermeide große Raucherversammlungen!

Klingt vielleicht blöd aber ich meine es ernst!

Wenn du dich regelmäßig mit Kumpels triffst, die genüßlich eine nach der anderen quarren: laß es sein oder laß sie woanders quarren!

Meine Kumpels waren da recht verständnisvoll und sind zum Rauchen in die Küche gegangen.

Wenn du da keine Einschränkungen haben willst: massig TicTacs mitnehmen

- Der Wille ist das wichtigste!

Ohne einen starken Willen geht nicht viel. Posaune am besten lautstark rum das es dir ernst ist und du dieses mal definitiv aufhörst!

Wenn du dich damit selber unter Druck setzt denken deine Freunde, daß du es eh nicht schaffst! Belehre sie eines besseren!

Ich habe es auch so gemacht und was meinst du wohl wie gut es tut lauter lange Gesichter zu sehen

- Sport

Du spielst Fußball? Dann immer weitermachen! Und in der Pause: TicTac nicht vergessen

Das sind alles meine Erfahrungen, so habe ich es geschafft. Die ersten 3-4 Tage sind die schwersten, danach wird es immer leichter!

Laß dich nicht unterkriegen, du schaffst das!

Subject: Re: mit dem rauchen aufhören

Posted by [helpme007](#) on Fri, 20 Apr 2007 22:58:19 GMT

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

Shibuya schrieb am Sam, 21 April 2007 00:17Ich habe vor 2 Jahren aufgehört, es war überraschend einfach (für mich). Meine heißen Tips:

- Substitution!

Besorge dir am besten mehrere Großpackungen TicTac! Ich habe immer pro Tag eine davon vernichtet, als Ersatz für die verdammten Zigaretten. Wenn ich Lust hatte eine zu rauchen habe ich mir einfach 6-7 TicTacs in den Mund gehauen, genossen und dann war alles ok. Das ganze solltest du etwa 3 Wochen machen.

- Vermeide große Raucherversammlungen!

Klingt vielleicht blöd aber ich meine es ernst!

Wenn du dich regelmäßig mit Kumpels triffst, die genüßlich eine nach der anderen quarren: laß es sein oder laß sie woanders quarren!

Meine Kumpels waren da recht verständnisvoll und sind zum Rauchen in die Küche gegangen.

Wenn du da keine Einschränkungen haben willst: massig TicTacs mitnehmen

- Der Wille ist das wichtigste!

Ohne einen starken Willen geht nicht viel. Posaune am besten lautstark rum das es dir ernst ist und du dieses mal definitiv aufhörst!

Wenn du dich damit selber unter Druck setzt denken deine Freunde, daß du es eh nicht schaffst! Belehre sie eines besseren!

Ich habe es auch so gemacht und was meinst du wohl wie gut es tut lauter lange Gesichter zu sehen

- Sport

Du spielst Fußball? Dann immer weitermachen! Und in der Pause: TicTac nicht vergessen

Das sind alles meine Erfahrungen, so habe ich es geschafft. Die ersten 3-4 Tage sind die schwersten, danach wird es immer leichter!

Laß dich nicht unterkriegen, du schaffst das!

danke shibuya. meine oma hat auch gesagt bonbons lutschen! stimmt das mit rauchversammlungen muss ich meiden. disko, nach dem fussball eine qualmen und so, das sind harte gelegenheiten, die man meiden sollte.

die male wo ich es am längsten durchgehalten hab, da hab ich einmal einfach weil ich dumm war und dachte ich könnte nochmal EINE rauche, eine geraucht und dann war es vorbei. dann einmal war ich einen trinken mit ein paar mädels und dann in der disko und da hab ich auch eine geraucht. dann einmal wollt ich wegen dem fussball aufhören zu rauchen, dann musst ich einmal in der 2. mannschaft spielen und wir haben auch noch haushoch verloren, da war es dann acuh vorbei bei mir mit dem durchhalten.

was lernen wir daraus? erstmal der wille ist wichtig und dass man die entscheidung durchhält und nie nie nie nie aufgibt. man muss es eigentlich so halten, als ob man von der nächsten zigarette stirbt. ich weiss aus eigener erfahrung, wenn man einmal seine entscheidung über den haufen wirft, dann tut man alles dafür eine zigarette rauchen zu können. man würde sogar durch einen strömenden fluss schwimmen dafür.

und zweitens, sich von situationen fernhalten wo viel geraucht wird (einen trinken gehen, disko...) . ich hab damals dort zwar nur eine gepafft, aber das hat schon gereicht um die sucht wieder aufkommen zu lassen. deswegen seine entscheidung aufrecht erhalten, so schwer es auch sein mag.

oh mann, okay scheint so als ob die ersten 4-7 tage die schwersten sind nach dem was ich jetzt so gehört habe. ich hab bis jetzt glaub ich 3 mal durchgehalten länger als 7 tage. aber immer wieder neu angefangen. meistens hab ich meine entscheidung aufzuhören einfach irgendwann revidiert. ich glaube das war bisher mein fehler.

ich muss eben dazu bereit sein, dass was jetzt ist, in den ersten 4-7 tagen, nämlich dieser kalte entzug und die entzugserscheinungen, ich muss dafür bereit sein, das mein ganzes leben durchzustehen. wenn ich das kann, dann schaff ich es locker mit dem rauchen aufzuhören, aber ich weiss nicht ob ich wirklicih dazu bereit bin. vielleicht reicht ja auch schon weniger.

Subject: Re: mit dem rauchen aufhören

Posted by [pippo24](#) on Sat, 21 Apr 2007 08:38:00 GMT

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

Hey

also die tipps von sybuja sind falsch!

Zitat: Substitution!

Besorge dir am besten mehrere Großpackungen TicTac! Ich habe immer pro Tag eine davon vernichtet, als Ersatz für die verdammten Zigaretten. Wenn ich Lust hatte eine zu rauchen habe ich mir einfach 6-7 TicTacs in den Mund gehauen, genossen und dann war alles ok. Das ganze solltest du etwa 3 Wochen machen.

- Vermeide große Raucherversammlungen!

Klingt vielleicht blöd aber ich meine es ernst!

Wenn du dich regelmäßig mit Kumpels triffst, die genüßlich eine nach der anderen quarzen: laß es sein oder laß sie woanders quarzen!

Meine Kumpels waren da recht verständnisvoll und sind zum Rauchen in die Küche beides absoluter Blödsinn! nicht so machen.

Ich selbst hab vor einem Jahr aufgehört und ich war richtig süchtig.

Kauf dir das Bucg von allen car endlich nicht raucher-arbeite es richtig durch-es hilft wirklich.

Ansonsten sind beide oben gequoteten tipps genau falsch.

Sibja hat es trotz dieser "Tipps" geschafft aufzuhören und bestimmt nicht wegen dieser tipps.

Subject: Re: mit dem rauchen aufhören

Posted by [El Mariachi](#) on Sat, 21 Apr 2007 11:11:51 GMT

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

Um wirklich dauerhaft mit dem Rauchen aufhören zu können, brauchst du in erster Linie EIER. Damit meine ich nicht die Eier im Kühlschrank, sondern deinen Willen. Ich habe selbst etwa 20 Jahre lang recht stark geraucht, dann von einem auf den anderen Tag aufgehört und seit 12 Jahren keine Zigarette mehr angefasst. Du musst nur eben hart zu dir selbst sein; Kompromisse bringen dich hier nicht weiter.

Bis dann

Hans

Subject: Re: mit dem rauchen aufhören

Posted by [MarcWen](#) on Sat, 21 Apr 2007 13:42:15 GMT

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

helpme007 schrieb am Fre, 20 April 2007 23:59oh 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 nciht 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 psychiche sucht auf?

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

Ich habe vor 31 Jahren aufgehört... quasi noch nie angefangen

Alles bestens...

Subject: Re: mit dem rauchen aufhören

Posted by [Pansen](#) on Sat, 21 Apr 2007 14:11:19 GMT

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

hi

ich hab vor ca. 4 monaten mit dem rauchen aufgehört.
das buch von allen carr FÜR IMMER NICHTRAUCHER hat mir dabei total geholfen! ich kanns wirklich nur empfehlen. mit diesem buch ist es wirklich leicht mit dem rauchen aufzuhören! es macht sogar spaß aufzuhören

seit ca. 3 monaten gehen mir viel weniger haare aus. dafür ist auf jeden fall das nichtrauchen verantwortlich.

außerdem sind meine haare jetzt nicht mehr so matt und kraftlos. sie sehen wirklich viel gesünder aus.

nichtrauchen macht den raucher glücklich!

Subject: Re: mit dem rauchen aufhören
Posted by [Claudi](#) on Thu, 26 Apr 2007 14:41:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pansen schrieb am Sam, 21 April 2007 16:11
seit ca. 3 monaten gehen mir viel weniger haare aus. dafür ist auf jeden fall das nichtrauchen verantwortlich.

Wie viel hast denn du so am Tag geraucht?
