

Wie beherrschen Extraucher das heftige Verlangen nach einer Zigarette? Experten der berühmten Mayo Klinik gaben 20 Tipps, wie man eine momentan unbezähmbar erscheinende Lust auf eine Zigarette zum Verschwinden bringt:

1. Bewegen Sie sich: Machen Sie Kniebeugen oder drehen Sie eine Runde um den Häuserblock. Nach der Kurz-Aktivität sollte sich die Begierde gelegt haben.
2. Atmen Sie durch: Zurücklehnen, Augen schließen und ein paar Mal tief atmen. "Verschärfte" Version: Durch einen Strohhalm Luft inhalieren.
3. Trinken Sie: Schlürfen Sie langsam ein Glas Wasser mit Eiswürfeln. Wenn es leer ist, lassen Sie die Eiswürfel im Mund zergehen.
4. Schauen Sie in den Spiegel: Sprechen Sie sich laut vor, warum Sie aufhören wollen. Erinnern Sie sich laut an die Vorteile, die Ihnen ein rauchfreies Leben bringen wird.
5. Lachen Sie: Suchen Sie im Internet nach einem Witz oder reden Sie mit einem Kollegen über eine vergnügliche Begebenheit.
6. Erfrischen Sie Ihren Atem: Putzen und pflegen Sie Ihre Zähne, spülen Sie mit Mundwasser oder lutschen Sie ein Pfefferminz-Bonbon.
7. Holen Sie sich Unterstützung: Tun Sie sich mit jemandem zusammen, der nicht raucht und treffen Sie sich auf einen kurzen Spaziergang oder eine kleine Plauderei.
8. Aktivieren Sie Ihre Vorstellungskraft: Malen Sie sich aus, wie Ihre Lunge mit jeder Minute, die vergeht, aufatmet.
9. Rechnen Sie: Addieren Sie die Beträge, die Sie sich durch den Verzicht auf teure Tabakwaren ersparen. Machen Sie eine Liste von Dingen, die Sie sich dadurch leisten können.
10. Lenken Sie Ihren Geist ab: Lösen Sie ein Kreuzworträtsel oder widmen Sie sich einem kniffligen Spiel.
11. Halten Sie Ihren Mund beschäftigt: Kauen Sie an einer Zimtstange, einem Zahnstocher oder einem zuckerfreien Kaugummi.
12. Gehen Sie online: Lesen Sie Blogs von Ex-Rauchern oder tauschen Sie sich in Internet-Foren aus.
13. Wenn es notwendig ist, ersetzen Sie das fehlende Nikotin durch Rauchstopp-Produkte aus der Apotheke.
14. Räumen Sie Ihre Kästen auf: Entsorgen Sie Gegenstände, die durch Zigarettenrauch oder Brandlöcher verfärbt oder kaputt geworden sind.
15. Werden Sie musikalisch: Pfeifen Sie, singen Sie, spielen Sie ein Instrument oder gehen Sie mit Partner oder Partnerin tanzen.
16. Spielen Sie Ball: Dribbeln Sie mit einem Basketball oder werfen Sie einen Tennisball gegen die Wand.
17. Belohnen Sie sich: Machen Sie eine Liste mit Geschenken an sich selbst, die Sie sich für jedes überwundene Verlangen nach einer Zigarette machen können.
18. Denken Sie positiv: Rufen Sie sich in Erinnerung, dass es in Ihrer Hand liegt, mit dem Rauchen für immer aufzuhören.
19. Machen Sie sauber: Waschen Sie Ihr Auto, schrubben Sie den Boden oder baden Sie Ihr Haustier.
20. Kochen Sie sich etwas Feines: Listen Sie Speisen und Zutaten auf, die Sie schon lange probieren wollten.

Ausprobieren: Nach rund fünf Minuten lässt die Sehnsucht nach dem ungesunden Lungenzug wieder nach – auch ohne Zigarette. (Quelle: mayoclinic.com)