

# SIE WOLLEN DAS RAUCHEN AUFGEBEN? WIR KÖNNEN HELFEN!



Foto: Colourbox.com

Es gibt viele Mittel und Wege,  
um dem Rauchen den Rücken zu kehren.

Rauchen gefährdet die Gesundheit! In Deutschland rauchen rund 44 Prozent der über 18- bis 25-Jährigen. Täglich werden in Deutschland rund 263 Millionen Zigaretten konsumiert. Tabak ist damit neben Alkohol das am weitesten verbreitete Suchtmittel.

Rauchen entspannt, hilft kurzfristig bei Nervosität – und nicht zuletzt ist es für viele zur Gewohnheit geworden.

Doch die positiven Wirkungen des Rauchens sind nur von kurzer Dauer, während es langfristig den Körper schädigt. Beim Rauchen einer Zigarette nimmt der Raucher nicht nur Nikotin, sondern auch diverse andere Giftstoffe in seinen Körper auf, so zum Beispiel Arsen, Teer oder Blei. Viele davon sind hochgiftig und können Krebs auslösen. Schon das Nikotin allein ist beim Rauchen sehr gefährlich, denn es ist giftig und macht zugleich süchtig.

Mit dem Rauchen aufzuhören ist sicher nicht leicht, aber auch nicht unmöglich. Fast jeder Raucher hat schon einmal daran gedacht, seinen guten Vorsatz in die Tat umzusetzen. Voraussetzung hierfür ist in jedem Fall der eiserne Wille, den Zigaretten endgültig den Rücken zu kehren. Es gibt viele Mittel und Wege, um dem Rauchen den Rücken zu kehren: Während einige Raucher mit Akupunktur gute Erfahrung gemacht haben, hilft anderen etwa ein Nikotinersatzstoff, zum Beispiel in Form eines Kaugummi.

Wer mit dem Rauchen aufhören möchte, dem es aber ohne weitere Hilfsmittel einfach nicht gelingen will, der sollte sich der zahlreichen Hilfen zur Raucherentwöhnung aus der Apotheke bedienen!

Neben Nikotinkaugummi und Nikotinplastern gibt es inzwischen viele weitere Möglichkeiten, die dabei helfen können, einen neuen Lebensabschnitt als Nichtraucher zu starten. Wenn Sie wirklich Nichtraucher werden wollen, dann helfen wir Ihnen gerne dabei.