

~~rauch~~ frei!

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

Leichte  
Sprache

## Ich höre auf zu rauchen

Die 10 besten Tipps  
zum Rauch-Stopp



## 1. Sie sammeln gute Gründe

**Hier sind ein paar Beispiele:**

- Sie bekommen besser Luft
- Sie fühlen sich fit
- Sie fühlen sich gesünder
- Sie sind ein Vorbild
- Sie haben mehr Geld
- Sie können allen Leuten zeigen: Dass Sie es können
- Sie riechen nicht mehr nach Tabak-Rauch

*Sie können hier eigene Gründe aufschreiben:*

---

---

---

## 2. Sie planen Ihre rauchfreie Zeit

### **Vor dem Aufhör-Tag:**

Sie schreiben einen Tag lang auf:

- Wann Sie rauchen mit der Uhr-Zeit
- In welchen Situationen Sie rauchen

### **Sie überlegen sich:**

Diese Sachen können Sie tun **statt zu rauchen**.

Zum Beispiel:

- Sie können ein **Glas Wasser** trinken
- Sie können **Sport** machen
- Sie können mit dem **Handy spielen**
- Sie können **3 Mal tief durchatmen**

*Wenn Sie aufgehört haben:*

*Gehen Sie nicht mehr an Orte:*

*An denen viel geraucht wird.*



### 3. Sie legen einen Termin fest

Sie überlegen sich einen **bestimmten Tag**.  
Das ist Ihr **Aufhör-Tag**.

Sie rauchen nicht mehr ab dem Datum.

*Sie tragen hier das Datum ein: An dem Sie aufhören*

---

**Sie bleiben bei dem Datum.**

Sie lassen sich nicht abbringen von Ihrem Plan.

**Sie erzählen allen:**

An diesem Tag höre ich auf mit rauchen.

*Sie räumen alle  
Zigaretten und Aschen-  
Becher und Feuerzeuge weg.*



## 4. Sie erzählen vom Aufhören

**Sie bitten Menschen um Hilfe:**

Mit denen Sie befreundet sind.

Sie suchen sich jemanden:

Der mit Ihnen **zusammen aufhört.**

**Sie unternehmen zusammen**

**mit anderen Menschen Sachen:**

Wo nicht geraucht wird.



## 5. Ausstiegs-Hilfen aus der Apotheke

Sie können Hilfe und Beratung bekommen in der Apotheke:

- Wenn Sie morgens starkes Verlangen haben nach einer Zigarette
- Wenn Sie früher viel geraucht haben

*Tip*

*In der Apotheke gibt es Sachen mit Nikotin:*

*Zum Beispiel Nikotin-Pflaster.*

*Die Sachen helfen beim Aufhören.*

*Sie können Ihren Apotheker fragen:*

*Wenn Sie mehr darüber wissen wollen.*

## 6. Ihre Umgebung wird rauchfrei

Damit es für Sie einfacher ist:

**Soll in Ihrer Umgebung nicht geraucht werden.**

Andere Menschen sollen nicht rauchen:

- In Ihrer Wohnung
- In Ihrem Auto

Sagen Sie das den anderen Menschen.

Zum Beispiel Freunden oder Kollegen.

## 7. Sie bekommen Hilfe

Es gibt Hilfe im Internet oder am Telefon.

Sie finden Adressen für Hilfs-Angebote  
auf der Seite: [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)

*Aufhören ist einfacher:*

*Wenn man nicht alleine ist.*

*Sie können Unterstützung bekommen  
von anderen Menschen.*

## 8. Das hilft gegen Rauch-Verlangen

Sie werden manchmal an das Rauchen denken:  
Auch wenn Sie aufgehört haben.

Sie werden manchmal Rauch-Verlangen haben.

Sie müssen deswegen nicht rauchen.  
Das Rauch-Verlangen geht wieder weg.

*Wenn das Verlangen sehr groß ist:*

*Sie können Hilfe bekommen  
in der Apotheke.*



## 9. Nicht aufgeben bei einem Ausrutscher

Manchmal hat man einen Ausrutscher:  
Man raucht wieder eine Zigarette.

Ausrutscher können passieren.

Das wichtigste ist:

**Rauchen Sie nicht weiter.**

Sie haben schon viel geschafft.

Wenn Sie nicht weiter rauchen:

Schaffen Sie den Rauch-Stopp.

Ein Ausrutscher kann Sie nicht stoppen.



## 10. Ihr bester Tipp

Nach ein paar Tagen haben Sie schon Erfahrung mit dem Rauch-Stopp.

Sie wissen am besten:

Diese Sachen helfen beim Rauchstopp.

Sie können hier Ihren besten Tipp aufschreiben.

*Mein bester Tipp:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Sie können sich diesen Tipp ansehen:  
Wenn Ihnen der Rauch-Stopp schwer fällt.

Und Sie können später anderen Menschen helfen mit Ihrem Tipp.

# Hier gibt es mehr Hilfe

## Telefon-Beratung beim Rauch-Stopp

Manchmal hilft es:

Wenn Sie mit jemanden reden können.

Es gibt darum eine Telefon-Beratung zur Rauch-Entwöhnung.

Die Telefon-Nummer ist **0800 8 31 31 31**.

Die Beratung ist **kostenlos**.

Sie können anrufen:

- Montag bis Donnerstag  
von 10 Uhr vormittags bis 22 Uhr nachts
- Freitag bis Sonntag  
von 10 Uhr vormittags bis 18 Uhr abends

## Hilfe im Internet

Mehr Infos über Hilfen beim Rauch-Stopp gibt es auf der Internet-Seite: [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)

## Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Projektleitung: Katrin Baumeister

Konzeption und Gestaltung: em-faktor

Text: Peter Lindinger, Michaela Goecke

Text in leichter Sprache: Büro für Leichte Sprache Köln

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,  
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim  
klimaneutral gedruckt

Auflage: 1.10.10.21

Bestell-Nr.: 31350057

Bilder: Titel, S. 5, S. 8: Marina Klöss, S. 3: alter\_photo – stock.adobe.com

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben.  
Sie ist nicht zum Weiterverkauf bestimmt.

Bitte beachten Sie: Wir schreiben oft nur Raucher.  
Aber wir meinen immer Frauen und Männer.