

Jetzt? Jetzt! Rauchen ade!

Ferien, Sonne, sommerliche Wohlfühlzeit – jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um mit dem Rauchen aufzuhören. Probieren Sie es aus. Die TCM-Therapeutin Nicole Schenk beantwortet brennende Fragen zum Thema.

Nicole Schenk, weshalb ist der Sommer ein guter Zeitpunkt, um mit dem Rauchen aufzuhören?

Für manche ist es einfacher, den Rauchstopp in den Ferien anzugehen. Aber auch das Erreichen eines Meilensteins, beispielsweise nach einer Prüfungszeit oder wenn ein Projekt beendet ist, kann einen positiven Ruck geben. Wichtig ist: Legen Sie ein Datum fest und halten Sie sich daran.

Wie lassen sich erste Entwöhnungssymptome lindern?

Als TCM-Therapeutin setze ich Akupunktur und Kräuter ein, um das Rauchverlangen zu mildern. Sie lindern zudem auch die anfängliche Reizbarkeit, Kopfschmerzen oder Müdigkeit.

Wertvolle Beratung bietet auch Ihre Amavita Apotheke an, beispielsweise wie Sie Kaugummi und Pflaster (Nikotinersatz) erfolgreich anwenden.

Wie überwinde ich das anfängliche Verlangen?

Das dringende Rauchbedürfnis dauert meistens nur eine bis drei Minuten an, bis es wieder vorbeigeht. Lenken Sie sich ab und warten Sie zu,

bis das Verlangen nachlässt. Gerade die Zeit im Homeoffice eignet sich gut, um mit dem Rauchen aufzuhören. Denn die Verlockung der berühmten «Zigi-Pause» mit den Arbeitskollegen fällt weg.

Gibt es Akupunktur-Druckpunkte, die ich selber aktivieren kann und mir helfen beim Rauchstopp?

Zur Beruhigung bei Nervosität, Reizbarkeit oder Schlafbeschwerden pressen Sie den Akupunkturpunkt **Herz 7**. Dieser Punkt wird auch «Tor des Bewusstseins» genannt. Es ist derjenige Akupunkturpunkt, der die stärkste Wirkung auf unsere geistige und emotionale Verfassung hat.

Ihre sechs starken Tipps: Wie bleibe ich dauerhaft standhaft?

- » Bereiten Sie etwas zum Knabbern vor: Gurken- oder Karottenstücke, Apfelschnitze, Kaugummi.
- » Kneten Sie einen Antistressball.
- » Gehen Sie an die frische Luft.
- » Tragen Sie keine Zigaretten bei sich. Entfernen Sie die Aschenbecher. Vermeiden Sie Orte, wo geraucht wird.
- » Bereiten Sie sich Freuden im Sport, spielen Sie Musik oder meditieren Sie.
- » Loben Sie sich. Jeder rauchfreie Tag ist ein Grund, stolz auf sich zu sein. Es gibt gute Apps dazu, z. B. Stop-Tabak.ch der Universität Genf.



Entspannend

zeller entspannung* – Die enthaltenen Extrakte aus Baldrian, Melisse und Passionsblume haben beruhigende und angstlösende Eigenschaften. Der Pestwurz-Extrakt zeigt krampflösende Effekte auf den Magen-Darm-Trakt.

zeller entspannung, 60 Filmtabletten, 29.50
Max Zeller Söhne AG



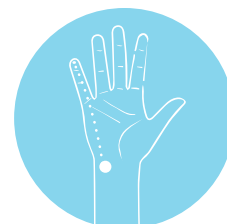
Endlich rauchfrei?

Mit viel Motivation Vorsätze umsetzen. **Nicorette®*** kann Sie dabei unterstützen. Nicorette® Kaudepot – In 3 Geschmackrichtungen. Mit Nicorette® Chancen auf erfolgreichen Rauchausstieg verdoppeln!

20% Rabatt auf Nicorette® Polar Mint, Kaudepots, 2 mg, 30 St., 14.00 statt 17.50
Johnson & Johnson Consumer Health
Care Switzerland

So finden Sie Herz 7

Ziehen Sie eine Linie vom kleinen Finger über die Handinnenfläche bis zur kleinen Vertiefung in der Handgelenksfalte. Kneten Sie den Punkt leicht mit dem Daumen. Halten Sie den Punkt, während Sie entspannt ein- und ausatmen.



* Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.