

Beratungstelefon zur Raucherentwöhnung 0800/8 31 31 31



Der Kalender für die ersten 100 Tage!



Der Kalender für
die ersten 100 Tage!





Der Kalender für die ersten 100 Tage!

Impressum

Herausgegeben von der Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums
für Gesundheit.

22.35.11.16

Bestellnr.: 31350003

Dieser Kalender wird von der BZgA kostenlos abgegeben.
Er ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den
Empfänger oder Dritte bestimmt.

Der

Tag!



Respekt! Sie haben sich entschieden.
Und auf geht's in eine frische Zukunft.

Schon

2

Tage!



Sollten sich, aus welchen Gründen auch immer, noch Zigaretten in Ihrem Haushalt befinden, schützen Sie diese und sich vor unkontrolliertem Zugriff.

Schon

Tage!



Reflexartige Angewohnheiten gilt es zu erkennen
und vor allem zu vermeiden (Kekse drückt man nicht im Ascher aus).

Schon

4

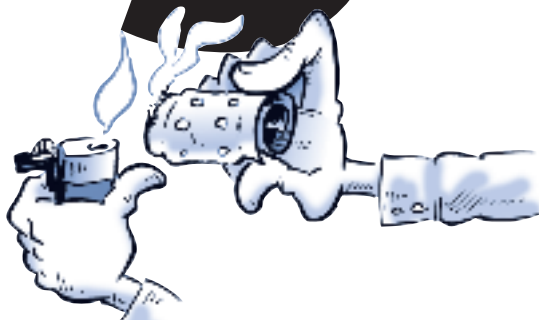
Tage!



Eine der wichtigsten Fragen frischer Nichtraucher lautet:
Wie beschäftige ich meine Hände oder wohin damit?

Schon

Tage!

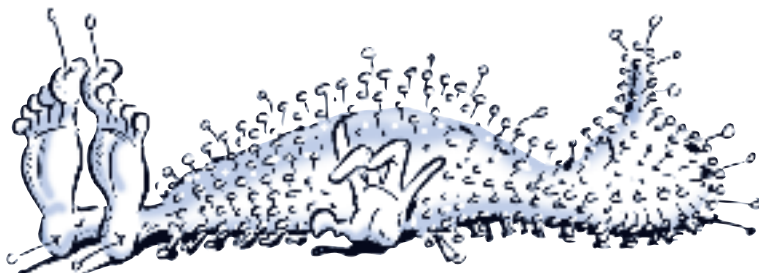


Bei unterstützenden Hilfsmitteln der Entwöhnungskur,
z.B. Nikotinplaster, empfiehlt sich ausschließlich
die vom Hersteller vorgesehene Handhabung.

Schon

6

Tage!

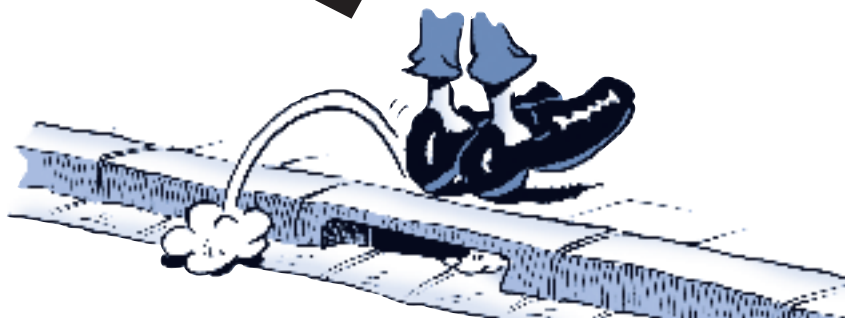


Weitere unterstützende Maßnahmen zur Bekämpfung der Sucht,
z.B. Akupunktur, gilt es auf ihre Tauglichkeit zu untersuchen.

Schon

7

Tage!



Gratulation. Die erste Hürde ist genommen. Sie sind seit einer Woche rauchfrei. Ihre Leistung signalisiert Durchhaltevermögen.

Schon

8

Tage!



Hier und da neigen Unwissende oder Unverbesserliche
noch immer dazu, Sie in Versuchung zu führen.
Bleiben Sie hart und lehnen dankend ab.

Schon

Tage!



So langsam attestiert Ihnen Ihr Umfeld Charakterstärke und für den einen oder anderen haben Sie schon jetzt Vorbildfunktion.

Schon

10

Tage!

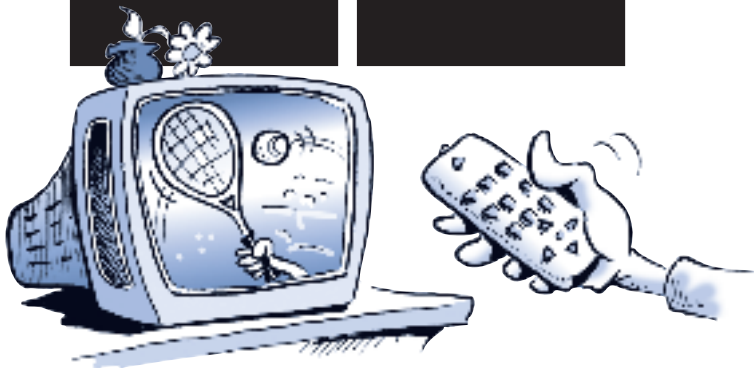


Da keine Zigarette mehr qualmt, stehen logischerweise
Sie selbst unter Dampf. Schonen Sie Ihre Umwelt
und lassen diesen so sanft wie möglich ab.

Schon

11

Tage!



Ein vielfach bewährtes Mittel ist, sich dem Entzug sportlich
entgegensustellen. Allerdings besser aktiv!

Schon

12

Tage!



Meiden Sie vorerst Situationen, in denen Sie gewöhnlich geraucht haben.
Ihr Partner wird das einmal im Jahr verschmerzen können.

Schon



Tage!

Wenn das Verlangen nach Tabakwaren immer stärker wird,
zeigen Sie, wer Chef in Ihrem Kopf ist und setzen Sie sich durch.

Schon

14

Tage!



Gratulation! Ein weiteres Kapitel Ihrer Nichtraucherkarriere ist erfolgreich abgeschlossen. Inzwischen ist schon eine gewisse Routine erkennbar.

Schon

15

Tage!



Wann immer Sie das Bedürfnis nach einer Zigarette haben:
Stillen Sie Ihre Gier mit etwas Obst.

Schon

16

Tage!



Der Kopf braucht kein Nikotin, sondern Sauerstoff zum Denken.
Führen Sie Ihr Gehirn ruhig mal spazieren.

Schon

Tage!



Begehen Sie nicht den typischen Anfängerfehler
die Droge Nikotin durch eine andere zu ersetzen.
Davon ist allein schon aus gewichtstechnischen Gründen abzuraten.

Schon

18

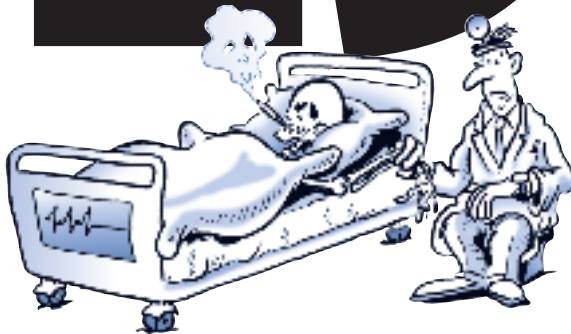
Tage!



Kommen Sie nicht auf dumme Gedanken.
Vitamine raucht man nicht.

Schon

Tage!



Im Gegensatz zum Raucher, beginnt sich Ihre Lebenserwartung drastisch zu erhöhen.

Handeln Sie weiter willensstark und zukunftsorientiert.

Schon

20

Tage!



Nach 20 durchgehaltenen Tagen ist es noch was früh,
seine ehemaligen rauchenden Artgenossen mit militantem Nichtrauchergetue
zu malträtieren. Warten Sie damit bis morgen.

Schon

Tage!



Ungeheures Wohlbefinden macht sich breit.
Mit gesundem Selbstvertrauen geht's in die vierte Woche.

Schon

22

Tage!



Da man als Nichtraucher keine Ringe aus Rauch pusten kann, muss man sein Umfeld mit anderen Darbietungen verblüffen.

Schon

23

Tage!



Wenn Sie das Geld für Ihre nicht gerauchten Zigaretten
immer schön gespart haben,
können Sie sich die ersten kleinen Wünsche leisten.

Schon

24

Tage!



Sollte Rauchen in der Öffentlichkeit
in naher Zukunft kriminalisiert werden,
stehen Sie schon lange auf der sicheren Seite.

Schon

25

Tage!



Regelmäßige Pflege vorausgesetzt,
müssten Ihre Zähne jetzt deutlich weißer strahlen.

Schon

Tage!



Juchhu! Ihre Koronararterien atmen befreiter auf und können sich bald wieder von Herzen freuen.

Schon

27

Tage!



Ihr persönliches Haushaltsunfall-Risiko durch brennende Zigaretten
vermindert sich ganz enorm.
Erste Schutzmaßnahmen können eingespart werden.

Schon

28

Tage!



Gratulation! Das war Ihre 4. Nichtraucherwoche.
Die Probezeit ist bestanden.

Schon

29

Tage!



Ihr Herzinfarktrisiko hat sich bereits deutlich verringert.
Versauen Sie diesen Vorteil nicht
durch abenteuerliche Freizeitaktivitäten.

Schon

30

Tage!



Der positive Aspekt frischen Atems durch das Nichtrauchen,
sollte nicht durch kontraproduktive Nahrungsaufnahme
zunichte gemacht werden.

Schon

Tage!

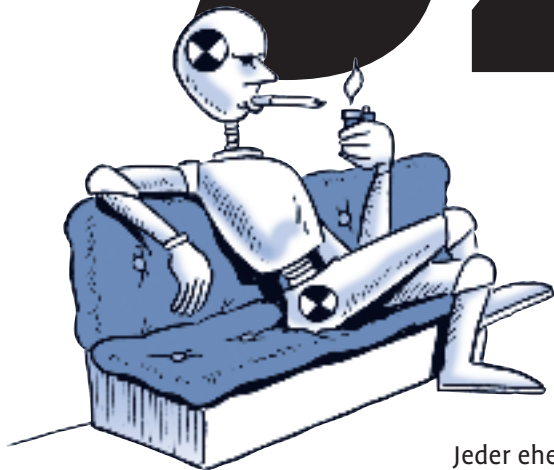


Nichtraucher machen einen gepflegteren Eindruck
und bleiben deshalb länger in Erinnerung.

Schon

32

Tage!

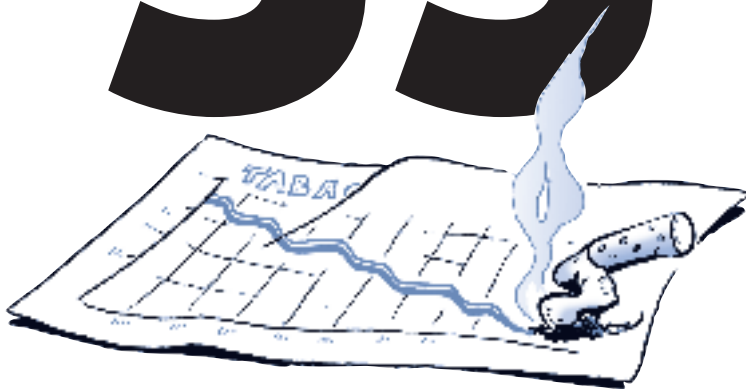


Keine Sorge.
Jeder ehemalige Raucher ist zu ersetzen.

Schon

33

Tage!



Nun, da Ihr Durchhaltewille zukunftsweisend ist,
sollten Sie etwaig verbliebene Aktien der Tabakindustrie
aus Ihrem Depot entfernen. Denn: Ihr Beispiel wird Schule machen.

Schon

34

Tage!



Die Auswüchse der Nikotinsucht Ihrer rauchenden Mitmenschen
können Sie mittlerweile milde belächeln.

Schon

35

Tage!



So langsam
hat man für fast jeden Sport
genügend Luft.

Schon

36

Tage!



Der richtige Zeitpunkt, sich kopfschüttelnd in Erinnerung zu rufen,
woran man doch früher die Zigaretten angezündet hat.

Schon

37

Tage!



37 Tage Vorsprung und keine Chance für die teuflische Sucht.

38

Schon

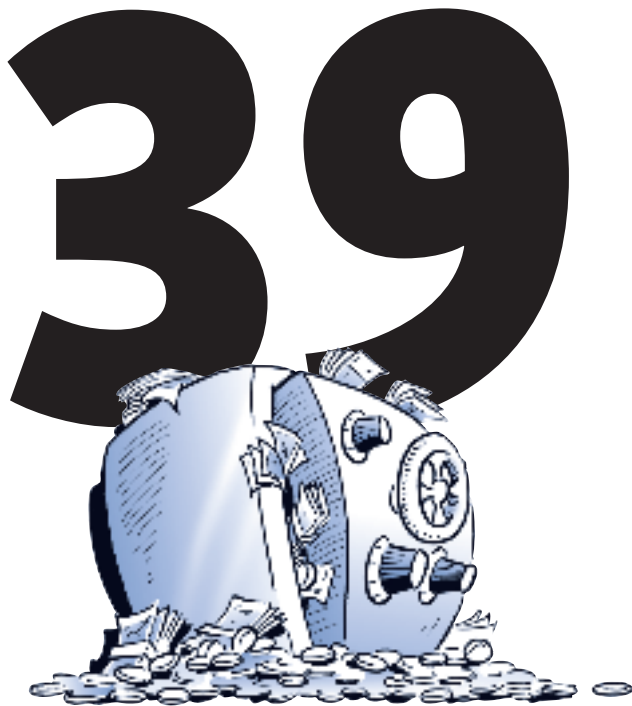
Tage!



Ein guter Tag, um mal wieder frische Luft in die Lungen zu pumpen.

Schon

Tage!



Inzwischen dürfte vom gesparten Zigarette ngeld
ein hübsches Sümmchen zusammengekommen sein.
Sie haben doch gespart. Oder?

Schon

40

Tage!



Durch das Nichtrauchen hat sich Ihr Stoffwechsel verbessert.
Unterstützen Sie das durch viel Trinken.
Natürlich alkoholfrei!!!!

Schon

41

Tage!

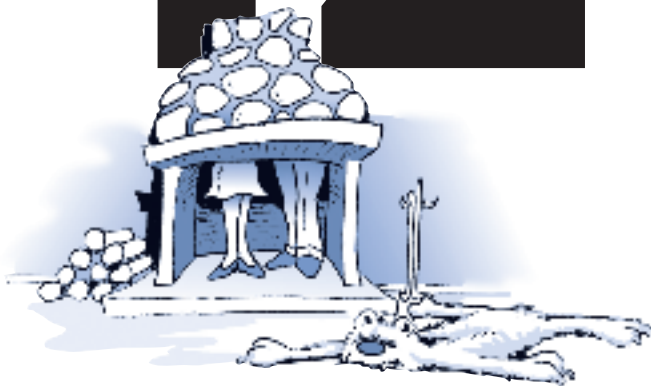


Kaugummi sind ein beliebter Ersatz fürs Rauchen.
Allerdings bitte nicht auf dem Bürgersteig austreten.

Schon

42

Tage!



Egal, wo und was man früher geraucht hat.
Heute können Sie Raum und Zeit besser nutzen.

Schon

43

Tage!



Und nicht vergessen:
Finger weg!

Schon

44

Tage!



Langsam aber sicher fassen Freunde und Bekannte Vertrauen und bieten Ihnen andere Plätze an – statt ausschließlich den Balkon.

Schon

45

Tage!



Meiden Sie weiterhin Umfeldler,
in denen Nikotinsucht nicht hinterfragt wird.

Schon

46

Tage!



Der physische Entzug ist jetzt geschafft.
Und der psychische ist auch in den Griff zu bekommen.

Schon

47

Tage!



Wohin mit den überflüssig
gewordenen Raucherutensilien?
Na, machen Sie es doch
wie die alten Griechen.

Schon

48

Tage!



Tolerant wie wir Nichtraucher nun mal sind,
überlassen wir auch den paar unverbesserlichen Rauchern
einen Platz in unserer Gesellschaft.

Schon

49

Tage!



Der Blick in die Zukunft zeigt: Sie werden es schaffen!

Schon

Tage!

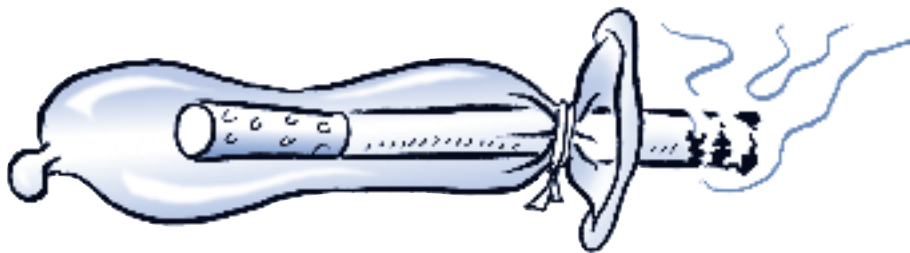


Absolut grandios!
Das wird ja immer besser mit Ihnen!

Schon

51

Tage!



Bleiben Sie standhaft.
Es gibt keinen sinnvollen Schutz gegen die Gefahren des Rauchens.

Schon

52

Tage!



Mit zunehmender Fitness stellen sich erste kleine Erfolge ein.

Schon

53

Tage!



Falsche Bescheidenheit ist fehl am Platz.
Teilen Sie ruhig allen den Status Ihres Durchhaltevermögens mit.

Schon

54

Tage!



Um wirklich als frischer Nichtraucher durchzugehen,
müssen Sie natürlich auch Ihre Kleidung entqualmen.

Schon



Tage!

Besiegen Sie den kleinen Teufel in Ihnen
und bleiben Sie weiterhin standhaft.

Schon

56

Tage!

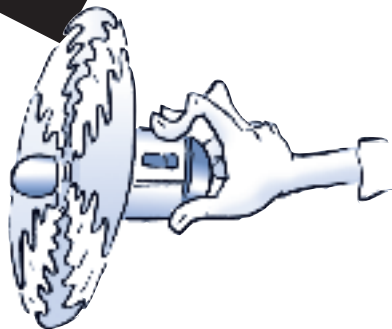


Nach 56 rauchfreien Tagen
geht Ihnen wohl nicht mehr so schnell
die Puste aus.

Schon

57

Tage!

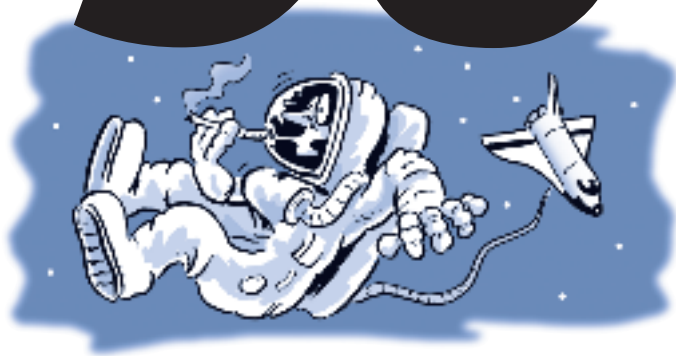


Vermeiden Sie passives Rauchen!

Schon

58

Tage!

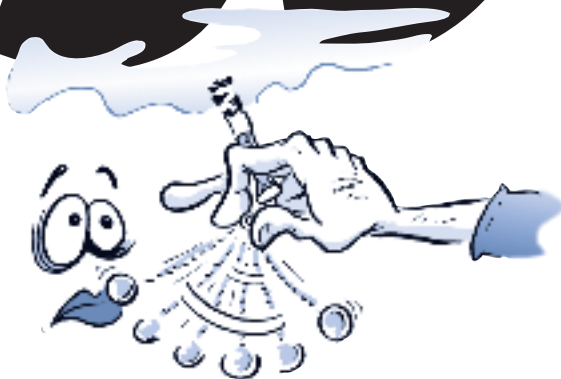


Der Entzug fällt um ein Vielfaches leichter, bewegt man sich in einem Umfeld, das ungezügelttes Rauchen eh nicht zulässt.

Schon

59

Tage!



Wenn Sie in der Hypnose Hilfe suchen wollen,
achten Sie unbedingt auf Professionalität!

Schon

60

Tage!



Na super! Gerade jetzt, da etwas gegen brennende Augen durch Zigarettenqualm erfunden wurde, hören Sie mit dem Rauchen auf.

Schon

61

Tage!



Jetzt sollte man langsam Überlegungen anstellen,
womit man Silvester eigentlich die Raketen zünden will.

Schon

Tage!



Mit dem jetzigen Abstand wird schon erkennbar,
welche Marionette der eigenen Sucht man war.

Schon

Tage!

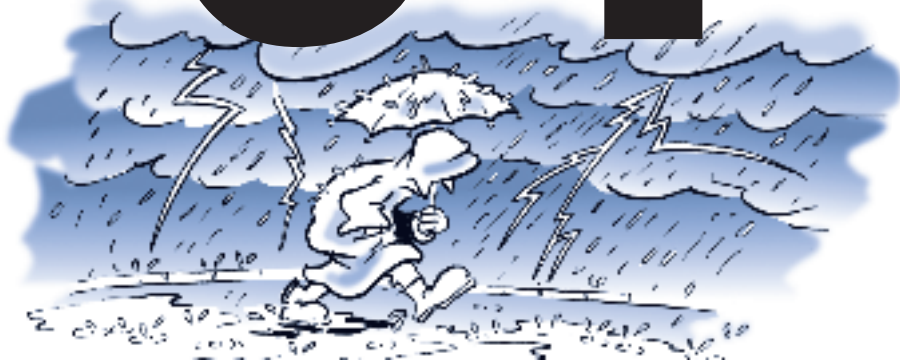


Dass man in der Anfangsphase des Entzugs zu Überreaktionen neigt, ist verständlich. Inzwischen sollte sich das aber gelegt haben.

Schon

64

Tage!



Endlich vorbei: Die Zeiten, in denen man bei Wind und Wetter raus musste, um den dringend benötigten Stoff zu besorgen.

Schon

65

Tage!



Ihre Quoten steigen Tag für Tag. Weiter so!

Schon

66

Tage!



Die Luft ist rein.
Nichtrauchende Freunde und Bekannte
können Ihre Wohnung inzwischen ohne Schutzmaßnahme betreten.

Schon

67

Tage!



Grandios!

Es gibt mehr stille Bewunderer als Sie glauben.

Schon

68

Tage!



Wenn's gefährlich wird,
lässt sich der härteste Hollywood-Star doubeln.

Schon

69

Tage!



Wofür braucht der Mensch eigentlich Zigaretten?
Vielleicht gerade mal, um Mikado zu spielen?!

Schon

70

Tage!

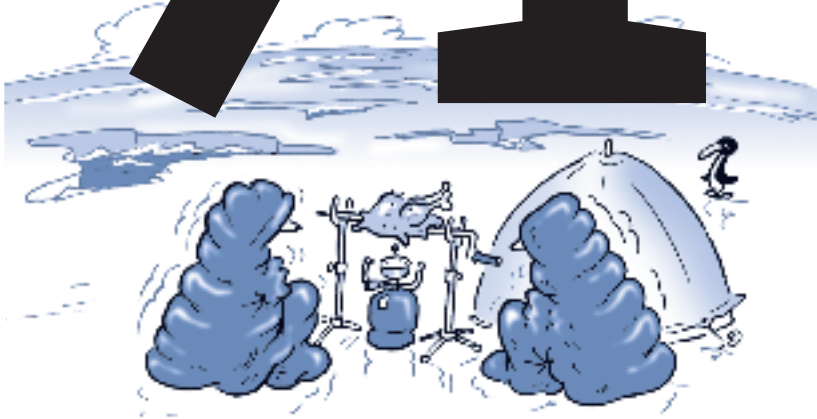


Langsam wandelt sich die Ihnen entgegengebrachte Skepsis
Ihrer ehemaligen Rauchkumpane in offene Bewunderung.
Nehmen Sie die Huldigungen gelassen entgegen.

Schon

71

Tage!



Denken Sie bei Ihrem nächsten Survivaltrip daran:
Als Nichtraucher hat man selten Feuer dabei.

Schon

72

Tage!



Jetzt, da Sie nicht mehr nach kaltem Rauch riechen,
erkennt der eigene Hund nicht mehr so einfach,
mit wem er es zu tun hat.

Schon

73

Tage!

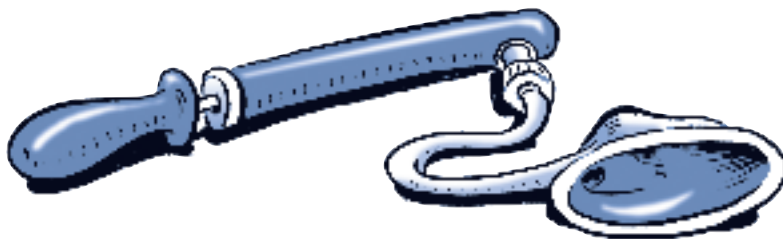


Tatsache:
Nichtraucher riechen einfach besser!

Schon

74

Tage!



Sie werden immer fitter
und können langsam Ihre Sauerstoffmaske
fürs Treppensteigen verkaufen.

75

Schon

Tage!



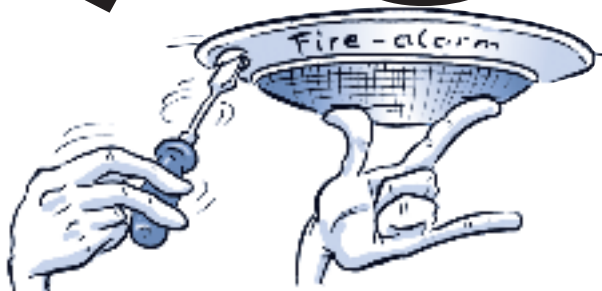
Übrigens:

Immer mehr Ärzte weigern sich, bei Rauchern Atemweguntersuchungen ohne Ohropax durchzuführen.

Schon

76

Tage!



Heute, als frischer Nichtraucher,
können Sie beruhigt einen Rauchmelder montieren.
Noch vor 76 Tagen hätte der permanent Alarm geschlagen.

Schon

77

Tage!



Gehörten Sie auch zu den Menschen,
die eine Zigarette nur wegen des guten Geschmacks rauchten?

78

Schon

Tage!



Sind Sie nicht froh,
sich von dieser Last befreit zu haben?

Schon

79

Tage!

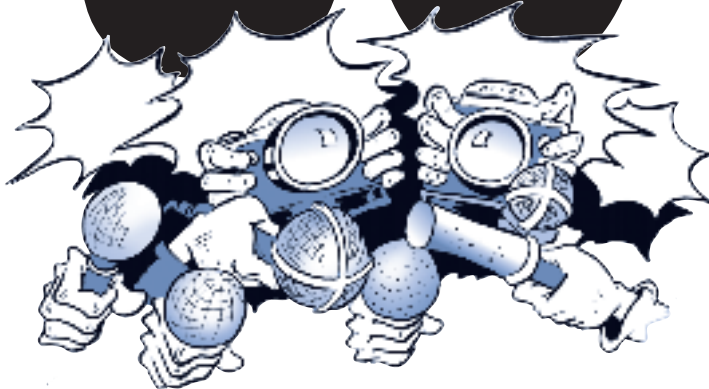


Läuft doch prima!
Oder möchten Sie zurück auf die Reservebank?

Schon

80

Tage!

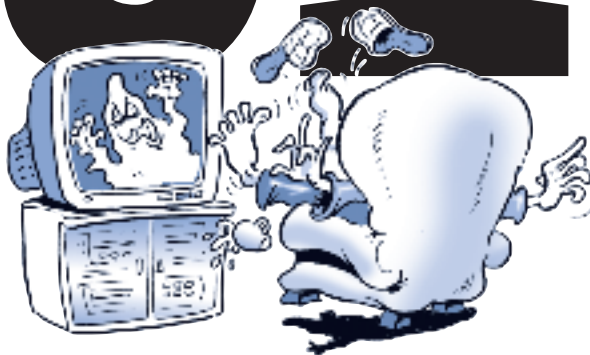


Jetzt ist schon eine breite Öffentlichkeit an Ihnen interessiert,
denn so weit wollten es schon viele Raucher geschafft haben.

Schon

81

Tage!



Ihr Herzinfarktrisiko hat sich schon verringert.
Versauen Sie diesen Vorteil nicht
durch falsche Programmwahl zum Beispiel.

Schon

82

Tage!

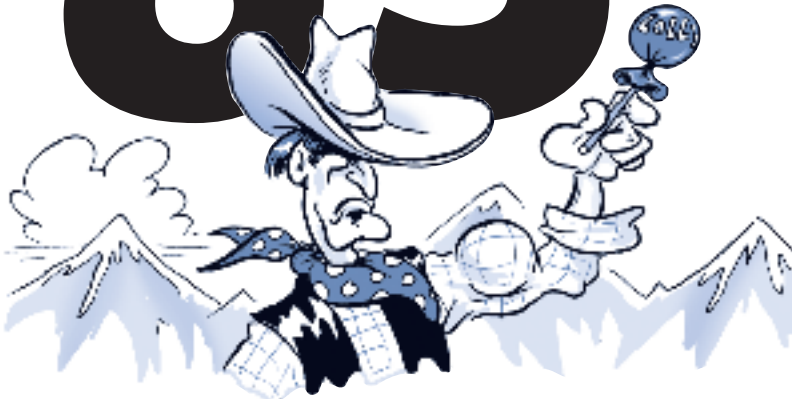


Jetzt macht sich Ihr Hausarzt langsam Sorgen.
Ihr wachsender Gesundheitszustand steht nämlich
in reziproker Relation zu seinem Kontostand.

Schon

83

Tage!

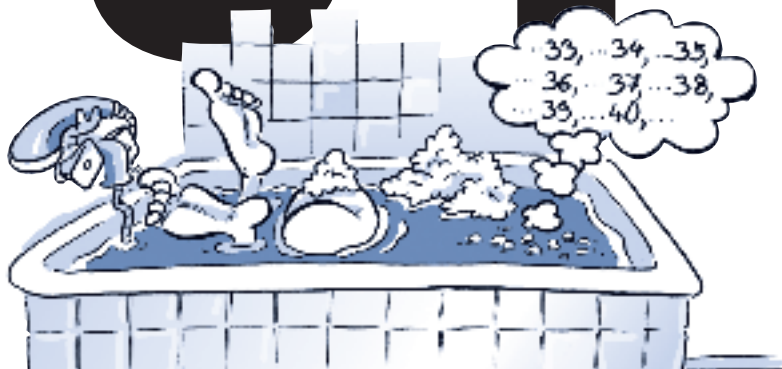


Die Zeichen der Zeit erkennend,
sehen sich klassische Protagonisten der Zigaretten-
industrie nach neuen Werbepartnern um.

Schon

84

Tage!



Gegenüber Rauchern glänzt der Nichtraucher
durch eine bis zu 30 % höhere Lungenkapazität.

Schon

85

Tage!

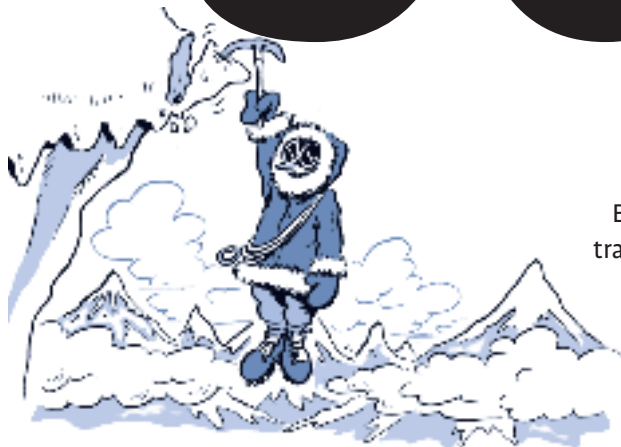


Immer mehr Raucher gehen ihrer Sucht,
mangels gesellschaftlicher Akzeptanz, im Untergrund nach.
Aber was interessiert Sie das jetzt noch?

Schon

86

Tage!



Gerade wenn die Luft
mal dünner wird:
Eine Nichtraucherlung
transportiert einfach mehr
Sauerstoff.

Schon

87

Tage!



Nur Mut!

Bei einem Entzug arbeitet die Zeit eindeutig für Sie.

Schon

88

Tage!

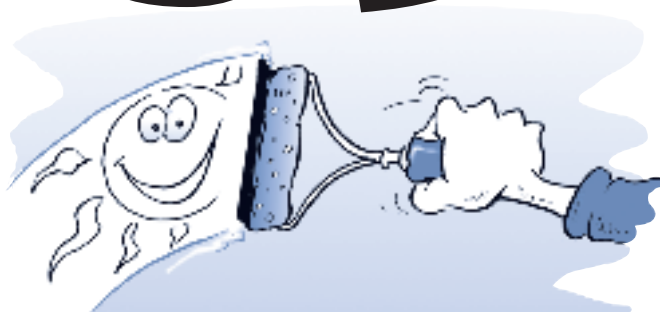


Wenn's nicht mehr klingelt, muss nicht unbedingt das Telefon kaputt sein.
Ihre Freunde sind einfach sprachlos ob Ihrer Willensstärke.

Schon

89

Tage!



Hat man den blauen Dunst erst mal entfernt, sieht man klar:
Rauchen vernebelt Geist und Sinne.

Schon

Tage!

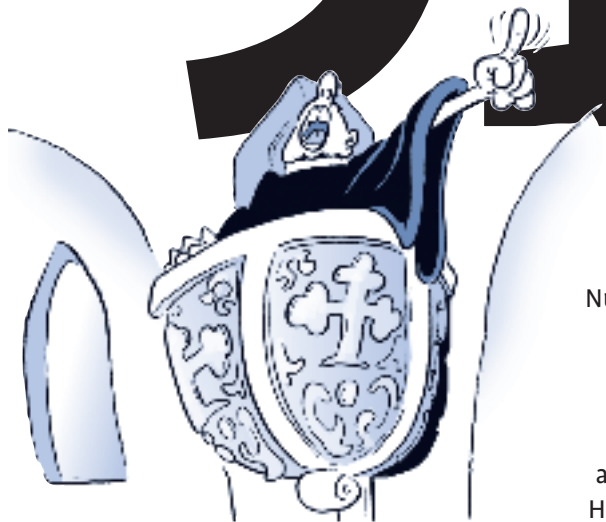


90 Tage sind doch schon was.
Kein übler Zeitpunkt, um sich feiern zu lassen.

Schon

Tage!

91



Nur wer frei von Qualm ist,
werfe die erste Kippe.
Denn: Der belehrende
Zeigefinger hat Sie zu
inhalierenden Zeiten
auch nur zu verächtlichen
Hustenanfällen veranlasst.

Schon

92

Tage!



Jetzt sind auch Ihre Geschmacksnerven wieder voll da.
Verwöhnen Sie Ihren Gaumen ruhig mal
mit einem ausgefallenen Gericht. Sie haben es verdient.

Schon

93

Tage!

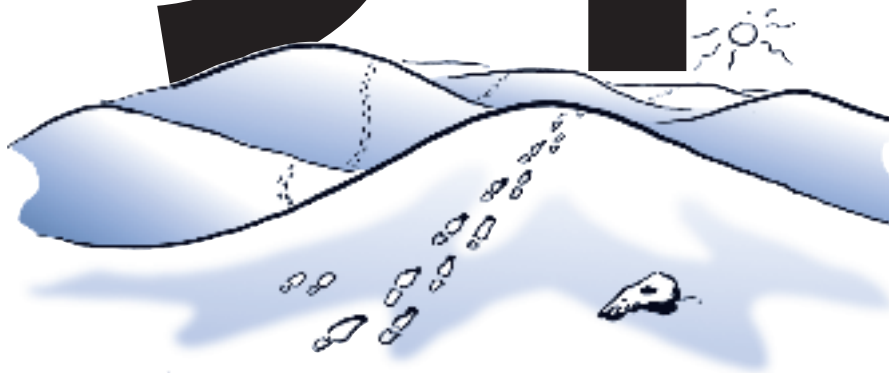


Nach wie vor ist Wachsamkeit geboten.
Die geheimen Verführungen lauern überall!

Schon

94

Tage!



Ausgedehnte Spaziergänge helfen,
Geist und Lunge vom blauen Dunst zu befreien.

Schon

95

Tage!



Wenn Sie Ihre größere Lungenkapazität
mit ein wenig Sport kombinieren, können Sie Großes leisten.

Schon

96

Tage!



Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Hustenanfall mal wieder ausgerechnet Sie zum Mittelpunkt macht, nimmt rapide ab.

Schon

97

Tage!



Bald in jedem Museum zu bewundern:
Spezies, die nicht wandlungsfähig waren.

Schon

98

Tage!

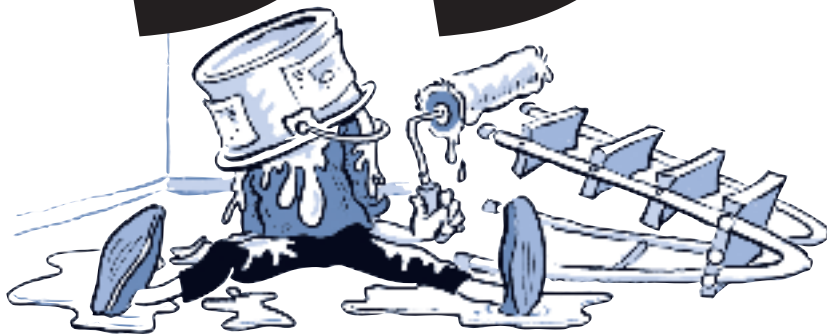


Erwischen Sie sich auch schon mal bei hemmungsloser Übertreibung
Ihres früheren täglichen Zigarettenkonsums?

Schon

99

Tage!



Ein frisches Lebensgefühl schreitet nach einer frischen Wohnung.
Wie wär's?

Schon

Tage!



Trara, trara, trara!

Jetzt sind Sie herzlich in die Riege der Nichtraucher aufgenommen.

Und wie heißt es so schön?

Immer sauber bleiben und ein schönes Leben noch.