

Tool: 07

Information

Tipps zum Aufhören mit dem Rauchen



Vorlesen
lassen!



Man kann mit dem Rauchen aufhören.
Die meisten Leute schaffen es allein.
Hier geht es um **Tipps**, die helfen damit man
mit dem Rauchen aufhören kann.
Lies Dir den Text durch.

Tipps zum Aufhören mit dem Rauchen

Sage Deinen Freunden und der Familie Bescheid.
Sage: Ich höre mit dem Rauchen auf.
Mache einen festen Termin.
Ab dann rauchst Du nicht mehr.



Fasse keine Zigarette mehr an.
Am besten ist:
Im Haus gibt es keine Zigaretten mehr.
Werfe die Aschen-Becher weg.

Überlege:
Was kannst Du ohne Rauchen tun?
Vielleicht machst Du Sport.
Oder gehe spazieren.

Belohne Dich.
Jeder Tag ohne Zigarette ist super.
Millionen Menschen haben es schon geschafft.

Das sind die Vorteile, wenn Du nicht mehr rauchst:

- Du hast mehr Geld übrig.
- Du bist gesünder.
- Du siehst besser aus.
- Du bekommst besser Luft.
- Du schmeckst das Essen und Trinken besser.
- Du kannst besser riechen.
- Du bist ein gutes Vorbild.

Quelle:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.) (2019): Rauchen ist riskant. Ein Heft in Leichter Sprache. 2. Auflage. S. 14-15.

Der Text wurde in Leichte Sprache übertragen und geprüft von:
leicht zu lesen
Traundorf 25
83313 Siegsdorf

E-Mail: luxburg@leichtzulesen.org
Internet: www.leichtzulesen.org

Übersetzerin: Isabella von Luxburg
Prüfer: Tanja Herold und Philipp Weirich (Zentrum Leichte Sprache Allgäu,
Kronenstraße 36, 87435 Kempten)