

Nichtraucher-Porträt

Hans Bischofberger, Jahrgang 1957
Seit 16. Februar 2004 Nichtraucher



Wie lange und wie viel haben Sie geraucht?

Gelegentlich, seit meinem 15. Lebensjahr. Regelmässig ab der Rekrutenschule. Die letzten 10 Jahre sicher ein Päckli pro Tag.

Wie haben Sie aufgehört?

Ein schlechtes Gewissen hatte ich schon lange. Die Angst um meine Gesundheit wurde immer grösser. Trotzdem rauchte ich weiter. Meine Freundin hat mich im November 2003 bei einem Heiler angemeldet. Am 16. 2.2004 war ich bei ihm für eine einmalige Behandlung. Seit diesem Moment rauche ich nicht mehr.

Wie waren die Erfahrungen danach?

Die ersten zwei Wochen habe ich mir jeden Morgen vorgenommen: Heute rauchst du nicht, oder dann sicher erst am Abend und dann auch nur eine Zigi. Danach hatte ich keine Lust mehr. Heute würde ich gerne ab und zu wieder eine rauchen, z.B. nach einem feinen Essen.

Eigentlich habe ich es mir schlimmer vorgestellt.

Persönliche Tipps

So wie ich angefangen habe zu rauchen habe ich auch wieder aufgehört – ohne einen konkreten Anlass – einfach so ...

Melden Sie Ihre Erfolgsgeschichte an das GZ Telli, Postfach 622, 5004 Aarau
Mail: gztelli@bluewin.ch, Tel 062 824 63 44