

## Rauchstopp-Kalender von Aline Hobi

Aline Hobi raucht seit 6 Jahren ca. 15 Zigaretten pro Tag. Letzten Sommer hat sie mit dem Buch «Endlich Nichtraucher» versucht aufzuhören und 2 Monate durchgehalten. Für «Puls» hat sie an einem Rauchstoppkurs der Krebsliga Zürich mitgemacht.

### März 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			11 Zigaretten 1	11 Zigaretten 2	20 Zigaretten 3	8 Zigaretten 4
9 Zigaretten 5	11 Zigaretten 6	12 Zigaretten <b>Kursstart</b> 7	10 Zigaretten 8	13 Zigaretten 9	19 Zigaretten 10	9 Zigaretten 11
11 Zigaretten 12	11 Zigaretten 13	11 Zigaretten 14	12 Zigaretten 15	10 Zigaretten 16	20 Zigaretten 17	10 Zigaretten 18
9 Zigaretten 19	11 Zigaretten 20	11 Zigaretten 21	10 Zigaretten 22	12 Zigaretten 23	15 Zigaretten 24	9 Zigaretten 25
8 Zigaretten 26	12 Zigaretten 27	11 Zigaretten 28	10 Zigaretten 29	11 Zigaretten 30	13 Zigaretten 31	

### April 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						9 Zigaretten 1
10 Zigaretten 2	11 Zigaretten 3	12 Zigaretten 4	11 Zigaretten 5	12 Zigaretten 6	15 Zigaretten 7	8 Zigaretten 8
10 Zigaretten 9	11 Zigaretten 10	11 Zigaretten 11	11 Zigaretten 12	12 Zigaretten 13	13 Zigaretten 14	6 Zigaretten 15
9 Zigaretten 16	11 Zigaretten 17	11 Zigaretten 18	11 Zigaretten 19	11 Zigaretten 20	13 Zigaretten 21	5 Zigaretten 22
8 Zigaretten 23	11 Zigaretten 24	11 Zigaretten 25	11 Zigaretten 26	11 Zigaretten 27	16 Zigaretten <b>Kursende</b> 28	6 Zigaretten 29
7 Zigaretten 30						

## Mai 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	6 Zigaretten	7 Zigaretten	4 Zigaretten	5 Zigaretten	11 Zigaretten	10 Zigaretten
	1	2	3	4	5	6
9 Zigaretten	13 Zigaretten	0 Zigaretten *	0 Zigaretten	0 Zigaretten	0 Zigaretten	0 Zigaretten
7	8	9	10	11	12	13
0 Zigaretten						
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

*\* In der Woche vor ihrem Auftritt im «Puls» vom 14. Mai hat sich Aline auf eine Wette mit der Mutter ihres Freundes eingelassen: Wenn sie es schafft, eine Woche lang keine Zigarette zu rauchen, winkt eine Belohnung.*