

Rauchstopp-Kalender von Urs Muffler

Urs Muffler, 56, raucht seit bald 40 Jahren ca. 20 Zigaretten pro Tag. Sein letzter («zaghafter») Aufhörversuch war vor 25 Jahren nach der Geburt des Sohnes. Jetzt sollen es Champix und Motivations-SMS endlich richten.

April 2012

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

Während Jahren habe ich ca. 20 Zigaretten geraucht in einem Tag.

Reduktion auf ca. 10 Zigaretten pro Tag, was eigentlich ganz gut ging.

Mai 2012

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20

Seit dem 1. Mai nicht mehr geraucht. Manchmal war das einfach, oft auch nicht. Fühle mich aber gut dabei, und hoffe nie wieder anzufangen!