

# Rauchen und die Antibabypille



**Eine explosive  
Mischung!**

**Es gibt wirksame Hilfen, um mit  
dem Rauchen aufzuhören**

## WENN DU MIT DEM RAUCHEN AUFHÖRST

### ERLEBST DU

weniger schmerzhaftes Menstruationsbluten, weniger Migräne und Kopfschmerzen.

### ERHÄLTST

ein schöneres Aussehen, einen helleren Teint, glänzenderes Haar und weniger brüchige Fingernägel.



### Um dir beim Aufhören zu helfen:

- **benutze** Nikotinersatzprodukte, Medikamente, die Rauchstopp-App;
- **besuche** Ärzte, Spezialisten;
- **beschäftige dich mit** körperlicher Aktivität, kreativen oder tröstenden Tätigkeiten;
- **nimm** dopaminproduzierende Lebensmittel zu dir: Mandeln, Walnüsse, Chiasamen, Hafer, Eier, Lachs, Kakao..

### Um schlank zu bleiben, solltest du:

- **auf eine ausgewogene Ernährung achten** mehr vollwertige Lebensmittel, Gemüse, Obst, weniger schlechte Fette und schnellen Zucker;
- **regelmässige körperliche Aktivität ausüben**
- **eine Kombination aus Nikotinpflaster und schnell wirkenden Ersatzstoffen** zur Reduzierung von Heisshungerattacken in Betracht ziehen.

Rauchen verstärkt die negativen Auswirkungen der Kombinationspille, indem es das Thrombose-Risiko sowie Herzinfakte und Hirnschläge erhöht. Entscheide dich stattdessen für eine Verhütung ohne Hormone oder gestagenhaltige Verhütung,



**Promotion santé Valais**  
**Gesundheitsförderung Wallis**

ADDICTIONS – CIPRET  
SUCHT – CIPRET

Für weitere Informationen  
[www.psvalais.ch/tabacetpilule](http://www.psvalais.ch/tabacetpilule)

