
Subject: E-Zigarette als Alternative ?

Posted by [olimp](#) on Mon, 21 Mar 2016 20:49:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey !

Will mir nach knapp 8 Jahren Rauchen, das Rauchen abgewöhnen. Ich fühle mich so einfach nicht mehr gesund und muss auch ehrlich sagen, dass ich total an Kondition verloren habe. Das kann ich mir in meinen Jahren so nicht antun.

Suche aus diesem Grund auch nach einer Alternative zum Tabakrauchen und am besten auch zu Tipps wie ich ganz aufhören kann.

Wie habt ihr es geschafft ?

Subject: Aw: E-Zigarette als Alternative ?

Posted by [tiki](#) on Thu, 24 Mar 2016 16:25:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Servus

Wenn man mit dem Rauchen aufhören will, dann sollte man auf alle Fälle genügend Willen und Ausdauer mitbringen.

Weil wenn man sich selbst nicht sicher ist, ob man es will, dann braucht man auch nicht anfangend

Ich zum Beispiel habe schon einige Male versucht aufzuhören aber hat nie so geklappt.

Dann habe ich nach einer Alternative gesucht und bin auf die E-Zigarette gestoßen. Dabei habe ich mich im Netz schlau gemacht und viele Infos gefunden.

Unter anderem habe ich bei <https://www.e-zigarette.de/einsteigertipps-fuer-die-e-zigarette/> geschaut. Ist eigentlich ne richtig gute Alternative zum Tabakrauchen.

Vielleicht kannst du ja so auch anfangen und dann nach und nach die Kippen weglassen. Viel Glück

Subject: Aw: E-Zigarette als Alternative ?

Posted by [betzim](#) on Wed, 30 Mar 2016 13:48:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

eZigaretten sind genauso schädlich. Ich hab übrigens mit dem Rauchen nicht angefangen

Subject: Aw: E-Zigarette als Alternative ?

Posted by [Marlen](#) on Mon, 11 Apr 2016 07:22:01 GMT

Hallo Olimp,

ich kenne niemand, dem E-Zigaretten wirklich dabei helfen - zumindest wenn man lange geraucht hat. Aber ich persönlich mag auch Shishas nicht so gerne, von daher ist das vielleicht auch Geschmackssache.

Ich persönlich habe es mit einer Ernährungsumstellung und Sport geschafft, laut Arzt sollte sich dann auch mein Hautbild verbessern - das war für mich Argument genug

Anfangs hatte ich Angst an Gewicht zuzulegen, wenn ich mit dem Rauchen aufhöre. Deswegen habe ich erstmal eine Ernährungsumstellung gemacht. Als Ergänzung dazu haben mir Homeda Gonadotropin C 30 Globuli geholfen. Die gibt es z.B. in der Online Apotheke meines Vertrauens: <https://www.mycare.de/online-kaufen/homeda-gomeda-c30-hcg-gl-obuli-11344151>. Im Gegensatz zur E-Zigarette sind die Globuli rein pflanzlich und man bekommt dadurch nicht so schnell Heißhunger auf Süßes oder Fettiges.

Bei 1-2 Mal die Woche Sport habe ich jetzt gar kein Verlangen mehr nach Zigaretten. Außerdem dankt es mir neben meiner Figur und Kondition auch meine Akne, die ist dadurch deutlich weniger geworden Kann ich also nur weiterempfehlen!

Subject: Aw: E-Zigarette als Alternative ?
Posted by [Marsi](#) on Tue, 12 Apr 2016 18:38:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke man braucht einen enormen Willen, wenn man mit dem Rauchen aufhören will. Und wenn man den hat, dann braucht man nicht noch Geld für eine E-Zigarette auszugeben, dann schafft man das auch so. Ich kenne niemanden, der von der E-Zigarette mit dem Rauchen aufgehört hat

Subject: Aw: E-Zigarette als Alternative ?
Posted by [Lovena](#) on Wed, 03 Jan 2018 12:51:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eine E-Zigarette ist meiner Meinung nach auf jeden Fall eine gute Alternative. Ich habe selber mal geraucht und mit starkem Willen aufgehört zu rauchen, als Ersatz habe ich mir dann aber die elektrische gekauft. Läuft super

Ebenso hat man ja auch die freie Wahl im Bereich Liquid. Man kann selber mischen, man kann aber auch gemischte kaufen .. ich habe mir ne liquidbox zugelegt, da sind echt tolle Aromen drin, muss man versucht haben

Außerdem ist es ja auch nicht so schädlich ^^

Subject: Aw: E-Zigarette als Alternative ?
Posted by [Mica](#) on Wed, 25 Jul 2018 10:46:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn dann rauche richtig oder lass es sein. Diese E-Zigaretten sind auch nicht ohne!

Subject: Aw: E-Zigarette als Alternative ?
Posted by [AntjeGoclenius](#) on Mon, 24 Sep 2018 10:26:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hello!

Ja, ich denke schon auf jeden Fall, dass die Anschaffung einer E-Zigarette eine ganz gute Alternative wäre.

Falls du bis heute noch keine gefunden haben solltest, würde ich an deiner Stelle mal online diesen E-Zigarette Test etwas genauer unter die Lupe nehmen. Da solltest du dann schnell eine hochwertige E-Zigarette für dich finden.

Lg
