

## Efter 32 år: slutligen icke-rökare! 13/05/2005

Tyskland

"Mitt namn är Karl-Heinz Evers. Jag bor i Lübeck och är 53 år gammal. Jag har rökt 50 cigaretter eller mer om dagen i 32 års tid, och jag drog nytta av kampanjen 'Lev utan rök 2004' (en kampanj som bedrevs av Deutschen Krebsforschungszentrum –tyska centret för cancerforskning och Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung –federala organisationen för hälsovårdsutbildning) för att få ett slut på min 'rökarkarriär'. De första veckorna var svåra för mig. Jag var irriterad. Jag gick på långa promenader och var noggrann med dieten. Råden på telefonhjälpplinjén för rökare hjälpte mig att klara av det. Nu kan jag inte längre föreställa mig hur mitt liv var förut. Problemen med hälsan, pengar som gick upp i rök, den evinnerliga lukten som man inte kan bli av med oavsett hur mycket man vädrar, allt det tillhör det förgångna."



---

Une initiative de l'Union Européenne

