

# Nichtraucher Ebook

**In wenigen Tagen Nichtraucher werden**



Copyright© Stan Lougani. Alle Rechte vorbehalten  
Überarbeitete Neuauflage

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung. Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Gesundheitsproblemen oder Symptomen immer den Rat Ihres Arztes oder anderen geschulten medizinischen Fachpersonals ein. Mißachten Sie niemals professionellen ärztlichen Rat und verschieben Sie keinen notwendigen Arztbesuch aufgrund von irgendetwas, das Sie gelesen haben.

Als Leserin und Leser diese eBooks möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

Die innerhalb dieses eBooks genannten oder gezeigten Schutzmarken oder Handelsnamen sind Eigentum der jeweiligen Inhaber. Die Nennung von Markennamen oder Warenzeichen erfolgt unter ausdrücklicher Anerkennung aller Rechte der jeweiligen Rechteinhaber, auch wenn diese nicht unmittelbar gekennzeichnet sein sollten. Für den Fall, das Inhaber eine ungenügende Kennzeichnung bemängeln sollten, bitten wir um entsprechende Benachrichtigung und sichern eine Abstellung zu.

# **Inhalt**

<b>Vorwort.....</b>	<b>5</b>
<b>Beeindruckende Zahlen gegen das Rauchen.....</b>	<b>9</b>
<b>Warum rauchen Menschen?.....</b>	<b>10</b>
<b>Neue Trends beim Rauchen.....</b>	<b>15</b>
<b>Ist Rauchen eine Sucht?.....</b>	<b>20</b>
<b>Warum es so schwer ist aufzuhören.....</b>	<b>25</b>
<b>Wie wirkt Nikotin?.....</b>	<b>26</b>
<b>Chemische Prozesse beim Rauchen.....</b>	<b>28</b>
<b>Welche Schäden Rauchen verursacht.....</b>	<b>29</b>
<b>Ist Passivrauchen wirklich so schädlich?.....</b>	<b>38</b>
<b>Welche Risiken hat das Passivrauchen konkret?.....</b>	<b>39</b>
<b>Schwangere und Rauchen.....</b>	<b>41</b>
<b>Noch ein wichtiger Grund dagegen.....</b>	<b>47</b>
<b>Was spricht noch gegen Nikotingenuss?.....</b>	<b>48</b>
<b>Wege aus der Nikotinsucht.....</b>	<b>49</b>
<b>Treffen Sie eine bewusste eigene Entscheidung.....</b>	<b>51</b>
<b>Die Kraft positiver Gedanken.....</b>	<b>54</b>
<b>Programmieren Sie sich selbst um!.....</b>	<b>57</b>
<b>Wie sind die ersten konkreten Schritte?.....</b>	<b>60</b>
<b>Bereiten Sie Ihr Umfeld vor.....</b>	<b>62</b>
<b>Sich selbst gut präparieren.....</b>	<b>62</b>
<b>Action statt Langeweile.....</b>	<b>65</b>
<b>Bewegung hilft immer.....</b>	<b>66</b>

<b>Was ist die Tröpfchen-Therapie?.....</b>	<b>67</b>
<b>Wie wirkt ein Nikotinpflaster?.....</b>	<b>68</b>
<b>Sind Nikotinpflaster wirkungslos?.....</b>	<b>70</b>
<b>Medizin gegen das Rauchen?.....</b>	<b>71</b>
<b>Weitere unterstützende Maßnahmen.....</b>	<b>73</b>
<b>Vorsicht mit dem Gewicht!.....</b>	<b>74</b>
<b>Ändern Sie Ihr Verhalten.....</b>	<b>75</b>
<b>Gönnen Sie sich einen Urlaub.....</b>	<b>76</b>
<b>Versuch ´s mal mit den kleinen Kügelchen.....</b>	<b>77</b>
<b>Rauchentwöhnung in einem Tag durch Hypnose?.....</b>	<b>79</b>
<b>Raucherfrei durch Akupunktur?.....</b>	<b>82</b>
<b>Gibt es eine Rauchfrei-Spritze?.....</b>	<b>84</b>
<b>Online-Rauchentwöhnung, Nichtraucher-Portal.....</b>	<b>85</b>
<b>Rauchfrei in 90 Minuten?.....</b>	<b>89</b>
<b>Schlusswort.....</b>	<b>90</b>

## Vorwort

Mit dem Rauchen aufzuhören, sei alles nur Kopfarbeit. Das behaupten diejenigen, die das Laster Rauchen nur mit dem eigenen Willen und Wollen besiegen möchten. Man muss selbst so überzeugt sein, nicht mehr rauchen zu wollen, dass man sein eigenes Handeln quasi in Form einer Eigen-Gehirnwäsche umprogrammiert. Ob das überhaupt geht, werden Sie später erfahren.

Andere meinen, jemandem das Rauchen abzugewöhnen, gehe nur durch knallharten Druck und eine Schocktherapie. „Ich gebe Ihnen noch maximal drei Jahre, wenn Sie nicht sofort damit aufhören!“ Manche schmeißen die restlichen Zigaretten sofort weg und reagieren darauf. Andere sieht man hingegen noch im Rollstuhl mit der Kippe im Mundwinkel, den nahen Tod schon vor Augen.

So unterschiedlich sind wir Menschen gestrickt. Der eine reagiert auf leichten Druck, den anderen können Sie mit nichts umhauen. Er macht es trotzdem – oder gerade deswegen, weil er sich seine letzten Tage nicht auch noch vermiesen lassen möchte. Aber es gibt auch Menschen, die Druck von außen brauchen. Der Arzt im weißen Kittel ist eine Autoritätsperson. Der glaubt man. Und wenn der einem mit voller Wucht einen solchen Satz vor den Kopf knallt, dann hören wir auf zu rauchen. Das kann funktionieren, braucht aber auch besondere Umstände, etwa einen drohenden Infarkt oder gerade einen Asthma-Anfall mit Erstickungs-Tendenz. Dann noch den Satz des Arztes obendrauf, das könnte es sein. Die Nikotin-Entwöhnung hätten Sie ohne diesen Druck nie geschafft.

Viele meinen, dass Rauchen eine Sucht ist. Und wie heilt man eine Sucht? In den meisten Fällen ist sie nämlich mit herkömmlichen

Methoden unheilbar. Es gibt unterschiedliche medizinische Ansätze, die aber dennoch alle von einem gewissen Effekt ausgehen. Vielleicht kennen Sie den Film „Jim Carroll – In den Straßen von New York“ mit Leonardo DiCaprio. Der Streifen ist ein sehr beeindruckendes und brutales Beispiel, wie man mit Sucht umgeht, sie aber auch heilen kann. Die eigene Mutter hat am Ende ihren drogensüchtigen Sohn auf die Straße gesetzt und die Polizei gerufen. Manchmal scheint es nicht anders zu funktionieren. Man muss alle Kontakte abbrechen, den Drogensüchtigen total versumpfen lassen und so selbst zur Vernunft bringen. Nur er selbst kann sich daraus wieder befreien – oder eben nicht. Versucht man einen Süchtigen mit Druck davon zu befreien, ohne seinen Willen, dann wird er wahrscheinlich nie von der Droge ablassen. Abhängige sind sehr trickreiche Überlebenskünstler. In dem Film hat Jim Carroll alle Stationen durchgemacht: vom erfolgreichen Basketballspieler bis zum Penner, der sich am Ende als Stricher seinen letzten Schuss verdient. Erst im Knast kam er zur Besinnung und fand einen guten Freund, der ihn durch den grausamen Entzug mit Härte begleitete. Am Ende schaffte er den Weg aus der Abhängigkeit und fand einen Job in der Drogenberatung, zeigte Kindern an Schulen, wie verhängnisvoll Drogen und Sucht sind.

Ein erfahrener Arzt sagte einmal, er sei davon überzeugt, dass man Menschen nur durch eine Gehirnwäsche von Sucht befreien könne. Man müsse Junkies ihren eigenen Willen nehmen, sie brechen, um sie dann auf einen ganz neuen, anderen Weg zu bringen, zurück in ein Leben ohne Abhängigkeit. Ob das gelingt, ist eine andere Frage. Und ob solche Menschen danach glücklicher sind, eine andere. Man gibt ihnen ja einen neuen Weg, der nicht unbedingt der ihre sein muss. Gehirnwäsche hat immer auch etwas Manipulatives. Man setzt eigene Interessen gegen die des Manipulierten durch.

Völlig unabhängig davon muss erst einmal auf die Schädlichkeit der Nikotinsucht hingewiesen werden. Welchen Schaden richtet die Volksdroge Rauchen mit der eigenen Gesundheit an und in ihrer Umgebung, aber auch in der Gesellschaft, die es ja auch belastet? Dass Rauchen Schaden verursacht, zeigt ja nicht erst der verschärfte Nichtraucherschutz, mit dem insbesondere die Gesellschaft vor passivem Rauchen geschützt werden soll. Allein das hat schon bewirkt, dass heute nicht mehr in Kneipen, Cafés oder Restaurants gepafft wird, was das Zeug hält.

In Amerika gibt es sogar Bundesstaaten, in denen nicht einmal mehr in der Öffentlichkeit geraucht werden darf. In Singapur wird man für das Wegwerfen einer Kippe verhaftet. Sie sehen also: Die Sensibilität für das Thema Rauchen erfasst den ganzen Erdball. Weil Rauchen so schädlich ist und alle bisherigen Kampagnen bis zur Beschriftung auf Zigarettenspackungen („Rauchen ist tödlich“) – in anderen Ländern geht das noch drastischer bis hin zur Abbildung von Raucherlungen oder anderem – nichts gebracht haben, unterliegen Raucher mittlerweile den schärfsten Restriktionen weltweit. Zwar findet die Raucher-Lobby immer noch Schlupflöcher, etwa mit speziellen Raucherzimmern in Kneipen oder mit Raucherkabinen auf Flughäfen. Doch auch hier drohen weitere Maßnahmen. Es kommt die Zeit, wo auch selbst auf dem Oktoberfest in München draußen vor dem Zelt nicht mehr geraucht werden darf. Das Rauchverbot in den Festzelten war ja schon eine mittelprächtige Revolution. Nordrhein-Westfalen hat jetzt angekündigt, auch mit den Raucher-Hinterzimmern in Kneipen Schluss zu machen.

Obwohl es erwiesen ist, dass Rauchen Lungen- und anderen Krebs verursacht, reden sich die Raucher selbst das Rauchen immer noch schön. Oder sie nehmen sich ein Beispiel an solchen zweifelhaften Vorbildern wie dem Ex-Kanzler Helmut Schmidt, den man auch mit 93

Jahren immer noch eine Zigarette nach der anderen im TV paffen sieht. Betroffen zitieren häufig auch Beispiele von Leuten, die nie eine Zigarette geraucht haben und dennoch an Lungenkrebs gestorben sind. Gut, Ausnahmen bestätigen bekanntlich die Regel. Gehen wir aber von den wissenschaftlichen Erkenntnissen aus, und die weisen eindeutig nach, dass der Nikotinkonsum schädlich, wenn nicht tödlich ist.

Was würden Sie tun, wenn man Ihnen sagt: Die Brücke, über die Sie gerade gehen wollen, ist morsch. Die Gefahr, dass sie einstürzt, ist groß, wenn Sie die jetzt betreten. Gehen Sie trotzdem rüber? Wohl eher nicht! Oder wenn man Ihnen rät, nachts nicht das dunkelste Rotlichtmilieu einer Großstadt zu betreten. Würden Sie trotzdem hineingehen und sich der Gefahr eines Überfalls aussetzen? Nein, natürlich nicht. Es sei denn, Sie sind sowieso ein Borderliner, ein Grenzgänger, der das Risiko sucht und ohne den Kitzel der Gefahr nicht auskommt. Es gibt solche Menschen. Das sind aber Hasardeure. Die fallen auch im Leben öfter auf die Schnauze. Sie sehen also: Das Rauchen ist ein extremes Risiko, das Sie an den Rand des Todes bringen kann. Das ist jetzt keine Schwarzmalerei. Sie werden sehen, was wir später durch wissenschaftliche Ergebnisse untermauern. Nur diesen einen Satz nehmen wir vorweg: Rauchen ist ein tödliches Risiko, buchstäblich das Spiel mit dem Feuer.

Und weil Rauchen eindeutig eine Sucht ist, gehen wir das Thema über diesen Weg an und unterstützen Sie mit diesem eBook, in wenigen Tagen zum Nichtraucher zu werden. Das Buch allein gibt keine Garantie. Sie bekommen aber wichtige Hilfen und Werkzeuge an die Hand, vom Rauchen wieder abzukommen. Nur so viel vorab: Jeder kann es schaffen, auch Sie!



## **Beeindruckende Zahlen gegen das Rauchen**

Rund sechs Millionen Tote jährlich durch das Rauchen von Zigaretten sind nach einer Langzeitstudie weltweit zu beklagen. Davon sterben allein in Deutschland etwa 150.000 Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. Und es ist immer noch nicht erkennbar, dass sich daran etwas grundlegend ändert. Das Statistische Bundesamt hat herausgefunden, dass das durchschnittliche Sterbealter von Rauchern infolge von Lungen- und Bronchialkrebs etwa sieben Jahre unter dem mittleren Sterbealter von rund 77 Jahren liegt.

Die Deutschen rauchen am Tag rund 360 Millionen versteuerte Zigaretten und zahlen somit täglich über 50 Millionen Euro in die Bundeskasse ein. Durch Rauchen allein nimmt der Bund über 15 Milliarden Euro jährlich ein. Jeder Raucher gibt über 1000 Euro im Jahr für seinen Nikotinkonsum aus. Etwa 50 Prozent mehr Männer als Frauen rauchen. Rund dreiviertel der Raucher qualmen jeden Tag 5 bis 20 Zigaretten. Der Nikotinkonsum in Deutschland allein betrug über 130 Milliarden Zigaretten, rund 4 Milliarden Zigarren und Zigarillos, über 25.000 Tonnen Feinschnitt/Drehtabak und etwa 730 Tonnen Pfeifentabak. Man geht davon aus, dass 25 Prozent der erwachsenen Bevölkerung regelmäßig raucht. Ein gefährlicher Trend hält seit langem an: Der Anteil der erwachsenen Raucher nimmt ab, während immer mehr Jugendliche rauchen. Für jeden Erwachsenen, der mit dem Rauchen aufhört oder gar an den Folgen des Nikotinkonsums stirbt, fängt ein Jugendlicher mit dem Rauchen an. Das durchschnittliche Einstiegsalter der Raucher wird immer jünger und liegt mittlerweile schon bei elf Jahren. Erschreckend ist, dass immer mehr junge Mädchen mit dem Rauchen anfangen. Durch das Rauchen werden in Deutschland jährlich 1,5 Millionen Jahre Lebenserwartung zerstört.

Allein 90 Prozent der Lungenkrebs-Fälle sind auf Nikotinkonsum zurückzuführen. Aber es gibt auch einen positiven Trend. Zu keiner Zeit war die Zahl der Jugendlichen, die noch nie geraucht haben, so hoch. Sie ist stetig von 36 Prozent bis auf rund 50 Prozent angestiegen. Hier hat die umfangreiche Aufklärung über den gesundheitlichen Schaden des Rauchens positive Wirkung gezeigt. Die Zahlen zeigen also überwiegend, wie schädlich das Rauchen ist und welche astronomischen Summen dahinter stehen.

Man schätzt, dass eine Packung Zigaretten zum Preis von etwa fünf Euro tatsächlich das Zehnfache, nämlich über 50 Euro kostet – wenn man alle Folgeschäden von direkten und indirekten Gesundheitskosten einrechnet. Und selbst dann fehlen noch Kosten der Passivraucher, der Umweltzerstörung und den Kohlendioxid-Ausstoßes. Nach seriösen Berechnungen betragen die Kosten der medizinisch behandelten Folgeschäden weit über zehn Milliarden Euro im Jahr. Und die indirekten Kosten durch Produktionsausfälle, frühzeitige Verrentung Krebskranker und anderer Kranker infolge des Nikotinkonsums sowie die Kosten der Krankenversicherungen gehen weit über 25 Milliarden Euro im Jahr.

## **Warum rauchen Menschen?**

Warum rauchen Menschen eigentlich Zigaretten? Ein naheliegender Grund dafür ist die **Neugier Jugendlicher**. Sie wollen unbedingt etwas probieren, was Erwachsene oder Jugendliche gleichen Alters auch tun. Es hat etwas Magisches, das Gefühl von Freiheit und Cliquen-Zugehörigkeit. Alles, was verboten ist, übt eine gewisse Anziehungskraft aus, es doch einmal zu probieren.

Und es ist doch so leicht, dieses Verbot zu umgehen. Nicht umsonst haben Zigaretten-Automaten in der Öffentlichkeit jetzt einen Zugangsmechanismus über Personalausweis oder Führerschein. Man versucht halt, die letzten Schlupflöcher zu stopfen. An Kiosken und in Geschäften darf das Personal keine Zigaretten an unter 18-Jährige verkaufen. Der Reiz des Neuen, die „schlechten Vorbilder“ in Familie, Freundeskreis und Öffentlichkeit und das strikte Verbot schlechthin lassen Menschen zum Glimmstängel greifen. Dazu kommt eine aggressive **Werbung**, die zwar immer mehr aus den Medien verschwindet, aber dennoch bei Großereignissen wie z.B. der Formel 1 optisch sehr präsent ist. Gelegentlich sieht man auch noch die hübschen Girls in knappen Hotpants oder offenen Blusen, die Zigaretten-Proben in Fußgängerzonen verteilen.

Das kann es aber nicht alles sein, warum Menschen rauchen. Vom **Gruppenzwang** haben wir schon gesprochen. Man sitzt zusammen mit Kollegen oder Freunden, feiert gemeinsam, trinkt ein Bier – und dann bekommt man eine Zigarette angeboten. Alle rauchen, nur man selbst bleibt außen vor? Der Zwang zum „Mitspielen“ wird übermächtig. Man will schließlich nicht Außenseiter sein und mit dazu gehören. Deshalb greift man widerwillig zur Kippe und lässt sich leicht verführen. Ein klares Nein dagegen würde allerdings mehr Aufmerksamkeit herausfordern. Wow, da ist jemand, der doch tatsächlich nein sagt! Und eben nicht raucht. Alle anderen wundern sich über solchen Mut: in einer Clique dem Gruppenzwang widerstehen. Qualmerei ist bei vielen Teenagern einfach nur „cool“. Dazu rauchen gerade junge Mädchen und Frauen auch, um schlank zu bleiben. Denn Nikotin steigert den Energieumsatz des Körpers und vermindert den Appetit. Daher rührt auch die Angst von Rauchern, zuzunehmen wenn sie mit dem Nikotingenuss aufhören. Dazu später mehr.

Weitere Gründe sind **Langweile oder Stress**. Man weiß mit sich selbst nichts anzufangen und greift zur Zigarette. Sie können sich selbst nicht sinnvoll beschäftigen, etwa eine Zeitung lesen oder ein Buch, einen Spaziergang unternehmen oder den Garten pflegen und so weiter. Langweile ist der Feind allen Übels. Unter Langweile stopfen wir alles Mögliche in uns hinein und werden übergewichtig. Langweile bringt uns dem Suff näher, und eben Langweile lässt uns auch zur Zigarette greifen. Sie sehen also: Langweile gilt es zu verhindern. Sie müssen Ihren Tag klar strukturieren, und wenn Sie sich für den Müßiggang entscheiden, aber bitte nicht mit Zigarette. Langweile bedeutet: Sie wissen nichts mit sich anzufangen. Da ist doch der Nikotingenuss die willkommene Abwechslung. Die Schachtel liegt in der Nähe oder Sie haben sie in der Hosentasche, also greifen Sie auch zu. Ihnen ist zwar nicht nach Rauchen, aber Sie haben ja sonst nichts zu tun. Was brauchen Sie also? – Richtig! Action und dauernde Bewegung. Ihr Tagesplan muss ausgefüllt sein von der ersten bis zur letzten Minute. Beschäftigung verhindert, dass Sie zur Zigarette greifen. Wenn Sie einen Vortrag halten, können Sie nicht rauchen. Wenn Sie einen Waldlauf starten oder den Rasen mähen, dann ebenso nicht.

Beschäftigung hilft fast gegen alles, gegen Depression, gegen Gewichtszunahme, gegen erschlaffende Muskeln und gegen das Rauchen. Man muss absehbare Situationen der Langweile gut vorplanen, etwa lange Autofahrten mit einem Hörbuch oder bei Familienfahrten mit Liedersingen, Fernsehabende mit tollen Dips wie Möhrenstreifen in Kräuterquark. Eine große Gefahr ist langes Arbeiten am Schreibtisch. Sitzen Sie nicht in einem Großraumbüro, lassen Sie sich etwas einfallen, etwa Apfelstückchen in einer Schale, einen Tee oder von der Zigarette ablenkende Bilder wie die von Ihrer Partnerin oder den Kindern, denen Sie ja durch ein gesundes Leben noch lange erhalten bleiben möchten. Oft hilft auch ein Kaugummi.

Warum rauchen wir noch? Weil wir **Stress** haben, greifen wir hektisch zur Zigarette – in dem Trugschluss, dort Beruhigung zu finden. Doch: Das Gegenteil passiert: Die Kippe bringt unseren Körper noch mehr durcheinander, weil sie bestimmte chemische Prozesse auslöst und unseren Organismus durcheinanderbringt. Viel besser wäre es dagegen, bei Stress erst einmal kräftig durchzuatmen – ohne Nikotin, oder kurz vor die Tür zu gehen und erst einmal wieder „runterzukommen“.

Stress spielt dem Nikotinkonsum in die Arme. Deshalb muss man auf diese Gefahren gut vorbereitet sein. Denn gerade Stress ist einer der häufigsten Gründe, warum Menschen rauchen. Sie wollen diesem Zustand unbedingt entinnen – und greifen zur Zigarette. Andere nehmen sich eine Tafel Schokolade oder eine Tüte Gummibärchen.

Sie rauchen aber auch, weil Sie solche **Verhaltensmuster erlernt** haben. Damit ist gemeint, dass ein bestimmter Reiz mit dem Rauchen verbunden wird, wie etwa die so genannte „Zigarette danach“, die man nach dem Frühstück, nach oder zum Kaffee, nach der Arbeit oder eben auch nach dem Sex raucht. Das ist nichts als ein zur Gewohnheit gewordenes Ritual – und damit so ähnlich wie das Zähneputzen am Morgen und Abend, wie der Toilettengang oder die Nahrungsaufnahme – also etwas ganz Selbstverständliches, das wir einfach in unseren Tagesablauf einbauen. Wir setzen damit das Rauchen auf die Stufe lebenswichtiger Daseinsvorsorge. Merken Sie, welchen Stellenwert das Rauchen in Ihrem Leben mittlerweile eingenommen hat? – Eine ganz fatale schleichende Entwicklung, die sich aber in der Form bei den Rauchern fest verankert hat. Es gilt also, diesen Automatismus zu knacken. Rauchen darf nicht mehr Teil Ihres natürlichen Verhaltensmusters sein. Sie müssen es als etwas Unnatürliches, als eine schlechte Angewohnheit wahrnehmen. Erst dann sind die Voraussetzungen geschaffen, wirksam aufzuhören mit dem Rauchen.

Ein anderer Grund für das Rauchen ist unsere Neugierde und das anfängliche Probieren, was dann schnell in eine Abhängigkeit gleiten kann. Denn Nikotin kann schnell abhängig machen. War es anfangs noch pure Neugier, so findet man Gefallen daran und merkt gar nicht, wie schnell man in die Falle tappt.

So spendiert die Zigarettenindustrie auch bereitwillig kleine Päckchen mit drei Glimmstängeln zur Probe, um die ahnungslosen und verführten Opfer erst auf den Geschmack zu bringen. So läuft der Verdienst mit der Abhängigkeit und dem Nikotin.

Ein weiterer Grund, warum wir rauchen, ist der **gesellschaftliche Druck**, das Bedrängen durch unsere Umgebung – außerhalb des Gruppenzwangs, den wir vornehmlich von Jugend-Cliquen kennen. Sie gehen aus, treffen eine neue Partnerin oder Partner und wollen sich nicht dem Rauchen entziehen. Man möchte schlicht dabei sein, es dem anderen gleichzutun, um zu imponieren. Dagegen wäre ein striktes Nein viel imposanter. Oder Sie befinden sich im Kreis Ihrer Kollegen, auf der Weihnachtsfeier oder dem Gartenfest. Vielleicht bietet man Ihnen „nur“ eine Zigarre nach einem Fünf-Gänge-Dinner beim Sterne-Koch an. Da gehört es doch zum guten Stil mitzumachen. Schließen Sie sich da aus, gelten Sie gleich als Außenseiter. Das ist mit gesellschaftlichen Zwängen gemeint, die nicht zu unterschätzen sind – ein häufiger Grund also, warum Menschen mit dem Rauchen anfangen.

Andere Gründe liegen in einer **generellen Sucht-Problematik**, etwa wenn jemand zu viel Alkohol trinkt oder Drogen konsumiert. Dann kommt meistens noch als „Beigabe“ das Rauchen hinzu.

Auch mit einem zu **geringen Selbstwertgefühl** rutschen Sie leicht in den Nikotingenuss ab. Da ist dann das Rauchen fälschlicherweise Ausdruck von Männlichkeit oder Selbstbestätigung. Solche Menschen sind sowieso labil und leicht lenkbar. Wenn dann jemand mit Qualmen

imponiert, ist es leicht, ihm zu folgen. Und man hat etwas, was andere (gottseidank) nicht haben.

So wie es Quartalssäufer gibt, treffen wir auch auf **Gelegenheitsraucher**. Die rauchen beim Kartenspiel, beim Bier in der Kneipe oder eben bei besonderen Gelegenheiten. Es gibt tatsächlich Raucher, die monatelang nicht qualmen und dann plötzlich in einen extremen „Abusus“ (Missbrauch) starten. Das ist ähnlich wie bei Menschen, die sich alle paar Monate mal die Birne so richtig mit Alkohol vollknallen. Man findet solches Verhalten auch bei Menschen in Diät, die plötzlich eine Fresssucht nach Schokolade befällt – oder anderem. Die können sich dann nicht zusammenreißen und essen gleich eine ganze Schachtel Pralinen – alles typisches Suchtverhalten.

## **Neue Trends beim Rauchen**

Wir haben schon gehört, dass Raucher überall in der Welt auf dem Rückzug sind, beziehungsweise in immer enger werdende Rückzugsgebiete gedrängt werden, wo sie anderen nicht mehr schädlich werden können. Es steht also mehr der Schutz der Nichtraucher im Vordergrund. Wer für sich selbst entschieden hat, zu rauchen und damit seine Gesundheit aufs Spiel zu setzen, soll nicht auch noch andere gefährden dürfen. Deshalb ist das Rauchen aus öffentlichen Gebäuden, Kneipen, Bars, Restaurants, Hotels und Gaststätten verbannt. Mittlerweile darf auch nicht mehr auf Schützenfesten und anderen Festen in Zelten geraucht werden. Geplant ist sogar, dass spezielle Raucherzimmer in Restaurants und Kneipen oder Raucherkabinen an Arbeitsplätzen und in Flughäfen verboten werden sollen, auch das Rauchen in Spielkasinos gehört dann dazu. Und dennoch bilden sich vor den Türen von Kneipen, Flughäfen,

Bahnhöfen, Festzelten, Hotels und dergleichen mehr Trauben von Paffern im Freien. Es ist nur noch eine Frage der Zeit, wann auch das verboten wird. In den USA haben einige Bundesstaaten bereits das **Rauchen in der Öffentlichkeit verboten**. Stark diskutiert wird im Moment, ob Raucher in die **Krankenversicherung einen höheren (Risiko-)Beitrag** einzahlen müssen. Auch das ist nur noch eine Frage der Zeit, denn die durch Rauchen verursachten Milliarden-Kosten können nicht zu Lasten gesund Lebender auf die Allgemeinheit abgewälzt werden. Selbst eine Transfergesellschaft kann das nicht auf Dauer übernehmen, zumal es auch gegen das Gerechtigkeitsprinzip geht. Die, die nicht rauchen, sollen die Schäden der Raucher bezahlen? Auf Dauer funktioniert das nicht.

Aber die Raucher sind ja erfinderisch und greifen heutzutage schon zur so genannten **elektrischen Zigarette**. Dieses Produkt haben sich clevere Geschäftemacher ausgedacht, die die Anti-Raucher-Gesetze genau studierten. Bei der **E-Zigarette** handelt es sich um ein Gerät, das in seiner äußeren Form fast wie eine Zigarette aussieht, aber aufgrund seiner elektrischen Bestandteile wie Batterie, Flüssigkeitsampulle und Heizstäbchen schwerer ist. Man nennt sie fälschlicherweise auch rauchlose Zigarette. Das stimmt aber nicht ganz. Denn der Raucher inhaliert eine Art Nebel oder Dampf, wie er bei Nebelmaschinen entsteht. Und er atmet auch entsprechend Dampf aus. Der hat aber nicht den typischen Geruch von Zigaretten- oder Nikotinrauch. Die Erfinder haben einen in Konsistenz und sensorischer Wirkung ähnlichen Dampf entwickelt, der dem Raucher das Gefühl einer echten Zigarette gibt. Die Funktionsweise läuft folgendermaßen: Entweder durch äußeren Druck auf die Zigarette oder aber durch den Saugmechanismus beim Inhalieren springt quasi die E-Zigarette an. Man sieht am Ende einen Glimmstrahl wie bei einer echten, glühenden Zigarette, und man inhaliert Qualm, aber keinen Nikotinrauch. Es



brennt nämlich nichts wie Feuer bei einer echten Zigarette, sondern ein winziger Heiz-Stab wie bei einem Tauchsieder verdampft Flüssigkeit. Die E-Zigarette enthält nämlich eine kleine so genannte „Liquid-Ampulle“. Und genau um die ist jetzt ein Streit entbrannt. Einerseits soll die Flüssigkeit (die auch Nikotin enthalten kann) oder zumindest einige davon gesundheitsschädlich sein. Andererseits gibt es immer mehr Forderungen, sie wie ein Medikament zu behandeln und nur durch Apotheken vertreiben zu lassen. Die amerikanische Gesundheitsbehörde FDA hat inzwischen den Stoff als Medikament eingestuft. Bei uns finden darüber noch Diskussionen statt. Zurzeit verkaufen diese Ampullen Tabakläden.

### **Zwei Fragen beschäftigen die Nutzer der E-Zigarette:**

- Wenn ich bereits nikotinabhängig bin, kann mir dann überhaupt eine E-Zigarette helfen? – Nein! Denn Sie brauchen ja Nikotin, sonst machen sich bei Ihnen Entzugerscheinungen bemerkbar. Es sei denn, Sie nehmen Kartuschen mit nikotinhaltigen Flüssigkeiten, die es auch gibt.
- Kann ich eine E-Zigarette in geschlossenen Räumen wie Kneipen oder auch Flugzeugen rauchen? – Jein! Einige Fluggesellschaften erlauben zwar die Mitnahme von Flüssigkeiten für E-Zigaretten, verbieten aber das Pseudo-Rauchen während des Fluges. Ein einheitliches Urteil hat sich noch nicht gebildet, weil auch noch nicht mit letzter Klarheit bestimmt ist, wie die Passivwirkung des Nebels aus E-Zigaretten ist. Es gibt nämlich Flüssigkeiten, die sehr bedenkliche Stoffe enthalten. Selbst davon kennt man noch nicht genau die Wirkung auf die Lunge des Inhalierenden und noch weniger die Wirkung des ausgeschiedenen Dampfes auf unbeteiligte Nachbarn. Die Kartuschen mit den zu verdampfenden Flüssigkeiten enthalten auch Propylenglykol, Glycerin,

Lebensmittel-Aromen. Trägerflüssigkeit ist zum größten Teil Propylenglykol, das als Lebensmittelzusatzstoff E 1520 zugelassen ist. Liquide kann man auch mit Nikotin in verschiedenen Stärken bekommen. Es gibt aber auch nikotinfreie und nicht aromatisierte Flüssigkeiten in Kartuschen oder zum Nachfüllen in größeren Behältern.

Der Trick bei der Zigarette ist, dass sie nach einem Zug wieder abschaltet. Sie qualmt also nicht weiter vor sich hin. Sie springt immer nur an, wenn ich an ihr sauge. Und dann hat man etwas fast Identisches wie bei einer echten Zigarette: Sie glimmt, wenn ich inhaliere, und man pustet auch Qualm aus. Eine E-Zigarette glimmt aber nicht vor sich hin – und kann dementsprechend auch nicht für Zimmerbrände verantwortlich gemacht werden. Sie verpestet nicht die Luft, sondern ist immer dann „aktiv“, wenn ich sie brauche. Insofern ist hier auch das Problem des Passivrauchens nicht in der Form wie bei der echten Zigarette gegeben.

Sollten schließlich die **Elektrozigarette als Medizinprodukt** und die **Liquids als Arzneimittel** definiert werden, dann müssten sie die umfangreiche **Zulassungsprozedur** durchlaufen. **Klinische Studienreihen** wären dabei der größte Kosten- und Zeitfaktor. Davor fürchtet sich die Industrie am meisten. Das wird am ehesten durch Ergebnisse von Forschungen festgestellt, die jetzt einsetzen. Nachdem bereits schädigende Wirkungen mancher Liquids vermutet werden, sind erste Warnhinweise im Umlauf. Es gibt Mixturen auf dem Markt, die angeblich sehr gesundheitsschädigend sein können. Hier ist ein Produkt auf den Markt gekommen, das clevere Entwickler auch als Waffe im Kampf gegen immer rigorosere Nichtrauchergesetze sehen. Auch die **exzessive Besteuerung von Zigaretten** hat ja so manche Stilblüte hervorgebracht und macht erfinderisch. Da wird mit **Hüllen** und **Rolls**

getrickst, mit Tabak und Papier, um die hohe Zigarettensteuer zu umgehen. Der Umgang mit dem Gebrauch von E-Zigaretten ist in Deutschland von Bundesland zu Bundesland verschieden. Eine einheitliche Regelung gibt es (noch) nicht. Die FDA in Amerika will sie wie Tabakwaren behandeln. Die Schweiz will E-Zigaretten von der Tabaksteuer befreien. E-Zigaretten im Handel sind relativ frisch. Man kann sagen, dass ihre Bekanntheit erst 2011 so richtig durchstartete.

Unter den neuen Trends beim Rauchen muss an dieser Stelle auch auf den **Zigaretten-Schmuggel** hingewiesen werden. Einerseits entgehen hier dem Staat Milliarden Steuereinnahmen durch Schwarzmarkt-Zigaretten, die meistens aus osteuropäischen Staaten wie Polen, der Ukraine, Weißrussland und dem Balkan mit immer trickreicheren Methoden geschmuggelt werden. Über 25 Milliarden Zigaretten werden jährlich illegal ins Land gebracht und auf dem Schwarzmarkt verkauft. Man schätzt den volkswirtschaftlichen Schaden allein für die Bundesrepublik auf über sechs Milliarden Euro im Jahr. Der Zoll greift zwar immer mehr illegale Transporte auf, doch da das nur die Spitze des Eisberges ist, kann man erahnen, welche mafiöse Schattenwirtschaft hier am Werk ist.

Andererseits werden seriöse Marken mit **Schrottware kopiert**. Da werden Weltmarken mit billigstem Tabak und schädlichen Abfallprodukten gestreckt, nur um noch mehr Gewinn abzuschöpfen. Die Raucher solcher Waren gehen also ein **hohes Risiko** beim Konsum ein. Diese illegalen Zigaretten unterliegen keiner Qualitätskontrolle. Dem Raucher wird eine seriöse Marke suggeriert, und in Wirklichkeit inhaliert er ein hoch bedenkliches Kraut, billige Streck- und Abfallprodukte. Das ist so, als wenn ich Kokain mit Mehl oder Kleister strecke und diesen gefährlichen Schrott dann auch noch spritze. Das kann tödlich sein. Aber das interessiert die Zigaretten-Mafia nicht. Für

die zählt nur der größte mögliche Profit – wie bei allen süchtig machenden Drogengeschäften.

Für die Zukunft ist zu erwarten, dass die **Rauchergesetze** weltweit noch mehr **verschärft** werden, wobei es regionale Unterschiede gibt. In Entwicklungsländern oder im großen chinesischen Reich werden sie eher **lasch gehandhabt**. In arabischen und islamischen Gegenden kommt dem Rauchen wie bei den Indianern früher eine **kulturell-gesellschaftliche Bedeutung** zu wie das Rauchen der Friedenspfeife oder aus der **Wasserpfeife**, die reihum geht. Wer sich da verweigert, gehört einfach nicht mit dazu oder verletzt die Gefühle der Gastgeber. Ferner darf man auch nicht übersehen, dass Rauchen oft der **Transporteur für Drogenkonsum** ist. Manche Drogen wie Marihuana, Hasch, Gras oder auch Crack und andere werden geraucht oder inhaliert.

## **Ist Rauchen eine Sucht?**

Auf jeden Fall – und eine der **schlimmsten und gefährlichsten** obendrein! Aus dem Rauchen von Zigaretten, Zigarillos, Zigarren oder Tabak, auch mit Cannabis vermischt, entwickelt sich **Abhängigkeit**, und zwar von dem Stoff **Nikotin**. Der stellt sich nämlich durch den Konsum von Tabakwaren ein. Nikotin hat ein extrem hohes Abhängigkeitspotenzial. Es kann deshalb sehr schnell zu einem abhängigen Verhalten führen. Nach Meinung des Schweizer Bundesamtes für Gesundheit (BAG) und auch anderer wie der sehr strengen amerikanischen Gesundheitsbehörde FDA ist das Abhängigkeitspotenzial von Nikotin mit dem von **Heroin vergleichbar**. Nach Meinung der Wissenschaft reichen schon **wenige Zigaretten**

oder **wenige Tage** mit kleinem Zigarettenkonsum, bis eine körperliche Abhängigkeit erreicht ist.

Suchtverhalten ist allerdings **nicht rational**. Auch wenn man die Risiken und Kosten kennt, zählt das für jemanden nicht, der raucht, wenn er innerlich nicht bereit ist aufzuhören. Überredungsversuche und Druck von außen bringen nichts. Sie führen eher zum Gegenteil, nämlich die eigene Sucht zu verfestigen. Viele Raucher scheuen die von ihnen vermutete schwere Zeit der Entwöhnung. Dabei weiß man, dass der **körperliche Entzug nur vier bis sechs Wochen** anhält. Die schlimmsten Symptome lassen sogar schon nach wenigen Tagen nach.

Raucher überschätzen auch oft die Stärke der Symptome. Die Angst vor dem Entzug ist oft schlimmer als der Entzug selbst. Typisch für Raucher ist ihre **innere Zerrissenheit**. Sie finden immer neue Ausreden, warum sie jetzt gerade nicht aufhören wollen oder können. Im Grunde sind es **faule Ausreden**. Denn mehrere Versuche aufzuhören sind normal, sagen selbst erfahrene Ex-Raucher. Man muss es einfach konsequent weiterversuchen und darf sich nicht gleich bei der ersten Schlappe unterkriegen lassen. Schlimm ist nicht, dass man es nicht geschafft hat. Schlimm ist nur, wenn man nicht wieder aufsteht und ganz aufgibt. Denn die erste Niederlage ist die Regel. Suchtexperte Professor Mühling ist davon überzeugt: „Jeder kann vom Rauchen loskommen, wenn man es wirklich will und verstanden hat, wie man Sucht überwindet.“

Schaut man in Blogs und Foren, gehen die Meinungen über die Suchtgefahr des Rauchens weit auseinander. Die einen wollen das über die Menge der Zigaretten definieren. Andere sprechen bereits ab der ersten Kippe von einer Sucht. Dabei ist Sucht aber auch etwas ganz Individuelles. Der eine ist stark genug zu sagen: Ok, ich probiere es mal. Danach bin ich aber auch stark genug, es wieder zu lassen. Der

andere ist eher labil und findet schnell Gefallen an Neuem. Es kommt also auf die persönliche Konstitution an. Sucht ist Abhängigkeit. Abhängig kann ich auch von Personen sein. Bin ich jemandem verfallen, emotional abhängig? Wir müssen also zwischen **psychischer** (geistiger, seelischer) und **physischer** (körperlicher) Abhängigkeit unterscheiden. Das eine ist die Gefühlsebene und das andere ist das, was ich tue, konsumiere, meinem Körper zuführe. Ist man erst einmal süchtig, verwischen sich häufig diese Grenzen. Dann kann zu einer Drogensucht auch eine emotionale Sucht kommen. Abhängigkeit und der Entzug davon drückt sich durch typische Symptome wie Schweiß auf der Stirn, Schwitzen, Zittern, Kopfschmerzen oder Kreislaufstörungen (Schwindel) aus. Psychische Symptome können dabei auch Ängste und Depressionen, Halluzinationen, surreale Bilder und Träume sein – letztendlich auch Schlaflosigkeit.

Die Gefahr beim Rauchen ist ja vor allem, dass viele sie **nicht als Sucht wahrhaben** wollen. Nehme ich Heroin oder Marihuana, weiß jeder, dass man davon süchtig werden kann. **Nikotin verharmlosen** wir geflissentlich und weisen eine mögliche Abhängigkeit als zusätzliches Gefahrenpotenzial neben den Gesundheitsschäden weit von uns. Sie nehmen die Suchtgefahr einfach nicht zur Kenntnis und verdrängen sie. Natürlich sind durch medizinische Studien die Auswirkungen des Rauchens auf unsere Gesundheit in den Fokus gerückt. Auch die Werbung auf den Zigarettenschachteln reduziert sich zwangsläufig auf den gesundheitlichen Aspekt: „Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit“. Der Suchtgedanke ist leider allzu oft ausgeblendet. Und doch ist das Suchtrisiko am gefährlichsten.

Man unterschätzt es. Wie beim Kokain macht Nikotin vom ersten Zug an abhängig. Beobachten Sie doch einmal starke Raucher ganz genau. Das ist typisches Suchtverhalten, wenn nach stundenlangem Flug der

Raucher eiligt in die Raucherkabine des Flughafens eilt oder sich eine Kippe außerhalb des Airports vor der Tür anzündet. Es soll auch schon Leute gegeben haben, die es ohne Rauchen während eines Langstreckenflugs nicht ausgehalten und heimlich auf der Bordtoilette geraucht haben. Sie werden sofort durch die sensible Flugzeugtechnik erkannt, und das hat strenge Folgen. Bei der Ankunft wartet nämlich die Polizei, und sie müssen wegen Gefährdung des Luftverkehrs mit einer saftigen Anzeige rechnen. Starke Raucher halten es nicht lange ohne Zigaretten aus. Sie eilen aus der Sitzung, werden gegen Ende schon ganz kribbelig. Ihnen zittern die Hände. Der Schweiß bricht auf der Stirn aus – das sind alles Sucht-Symptome, die sie leistungsschwächer machen.

**Rauchen ist eine Sucht!** Wann sie anfängt, darüber kann man streiten. Das ist wie gesagt auch Typ-abhängig. Es gib sicher zig Beispiele, in denen jemand mal aus Neugier einen Joint geraucht hat, dann aber für sich entscheidet: Nein, das ist nichts für mich. Für den hat sich das Thema damit erledigt. Vielleicht empfand er es nicht als berauschend. Das tiefe Inhalieren war ihm sogar unangenehm. Er hatte danach einen fürchterlichen Husten. Wie ja auch so mancher nach dem ersten Vollrausch sagt: Nie wieder! Das war nicht mein Ding. Danach meidet er dann solche Situationen. Man ist quasi geheilt, und das Thema Sucht hat sich erledigt. Also einmal probiert und dennoch nicht süchtig.

Aber allzu oft ist der erste **Joint** auch der Beginn einer Sucht-Karriere. Genau so kann die erste Zigarette eine Nikotinsucht begründen. Vor allem ist die Droh- und Sanktionskulisse nicht so gefährlich. Drogenbesitz allein schon ist strafbar, in größeren Mengen sogar zum sofortigen Vollzug berechtigt. Denn dann gilt man gleich als Dealer. Wenn ein Jugendlicher aber eine Kiste Bier oder eine Flasche Wodka

bei sich hat, wird ihm der Alkohol lediglich abgenommen. Oder wird ein Heranwachsender mit Zigaretten erwischt, bestehen die Sanktionen auch nur daraus, ihm die Kippen wegzunehmen. So unterschiedlich wird mit süchtig machenden Drogen umgegangen. Das die Gesundheit mehr schädigende **Nikotin** wird gegenüber Haschisch und Alkohol **verharmlost**. Alles führt zu einer Abhängigkeit, auch Tabletten übrigens, die man ebenfalls als Droge einstufen muss. Natürlich sind die Auswirkungen des Tabakkonsums erst später sichtbar. Heroin lässt den Körper schneller zerfallen. Aber dann greift man auch schneller ein und kann mehr retten. Die einmal festgestellten Auswirkungen des Rauchens wie Krebs zum Beispiel sind oft so schlimm, dass man sie manchmal gar nicht mehr wieder zurückdrehen kann.

Übrigens, **Nikotinpflaster** haben fast gar kein **Suchtpotenzial**. Sie werden zur Rauchentwöhnung eingesetzt (dazu mehr später). Auch Passivrauchen soll nicht süchtig machen.

Allerdings ist in der Fachwelt noch nicht eindeutig geklärt, ob bereits der Genuss einer einzigen Zigarette **typische Symptome** von **Abhängigkeit** wie Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeit oder innere Unruhe hervorruft. Auch ist nicht klar, ob schon einmaliges Rauchen zu einem **Verlust** persönlicher Selbstbestimmung (**Autonomie**) führt. Wenn sich weitere **Entzugerscheinungen** wie **Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, Kreislaufbeschwerden** oder **Unruhe** zeigen, kann man von einer Sucht ausgehen. Stoppen Sie den Nikotingenuss, verschwinden die Symptome nach etwa 5 bis 30 Tagen wieder. Dann passiert aber folgendes: Die ständige Stimulierung des Belohnungssystems durch das Nikotin bleibt aus. Das äußert sich dann durch Gereiztheit, Aggressivität, Ungeduld, schlechte Laune bis hin zu Depressionen und Konzentrationsstörungen. Weil dieser Zustand latent Monate anhalten kann, ist ein Grund dafür, warum Ex-Raucher wieder



rückfällig werden. Warum Rauchen so gefährlich ist, liegt auch an der psychischen Abhängigkeit durch eingeprägte Verhaltensmuster. Diese haben sich im Laufe einer oft langen Raucherkarriere entwickelt. Sie können nach dem rein körperlichen Entzug noch Jahre danach anhalten. Darüber hinaus werden häufig dem Tabak Substanzen beigemischt, die die Abhängigkeit sogar noch verstärken.

## **Warum es so schwer ist aufzuhören**

Die Antwort ist ganz einfach, wie wir oben bereits gelesen haben: Weil es eine der schlimmsten Abhängigkeiten ist – eine Sucht. Mit der ersten Zigarette sind Sie „geimpft“. Der Samen für die Sucht ist gelegt – und er keimt rasend schnell. Wer nicht einen sehr starken Charakter hat, ist hier schnell in der Sucht-Falle. Weil die erste Zigarette nach einer zweiten und dritten schreit, man selbst aber absolut ahnungslos ist und sich der Gefahr nicht bewusst wird, tappt man gerade beim Nikotinkonsum schnell in die Falle. Weil es so leicht ist, an Zigaretten zu kommen, hören wir auch nicht auf. Gelegenheiten gibt es immer wieder. Weil Raucher heute mehr und mehr unter Druck geraten und gesellschaftlich ausgegrenzt werden, suchen sie sich Mitstreiter. Wie schnell wird einem eine Zigarette angeboten – nur um nicht allein zu sein und dumm angeschaut zu werden. Viel schwieriger ist es aber, seine Abhängigkeit in den Griff zu bekommen. Wir kennen das ja von Drogensüchtigen. Über 50 Prozent sind rückfällig. Haben Sie schon mal einen Menschen gesehen, der mit Methadon substituiert wird? Als Ersatz für Heroin bekommt er eine Methadon-Tablette. Die Leute eilen schon zitternd zur Ausgabe, meist früher als vereinbart. Der Entzug steht ihnen ins Gesicht geschrieben. Und doch sind sie mit dem Drogenersatz, der sie am Ende ganz von der Sucht befreien soll,

zumindest wieder teil-arbeitsfähig. In unseren Köpfen ist einfach nicht bewusst, dass Rauchen eine Sucht ist. Wir verharmlosen es und wollen die wissenschaftlich anerkannten Ergebnisse nicht wahrhaben. Und doch: Deswegen fällt es so schwer, sich von der Zigarette wieder loszusagen. Dazu kommt das Ritual: Ich brauche eben die Zigarette nach dem Essen oder zum Kaffee. Haben Sie sich schon mal Gedanken darüber gemacht, am Morgen auf Ihre Tasse Kaffee zu verzichten? Sehen Sie. Das ist nichts anderes als Ihr Ritual. Und, fällt es Ihnen leicht, darauf zu verzichten? - Wohl nicht!

Beim Rauchen trifft Sucht, Abhängigkeit auf Ritual und auf Leichtigkeit in der Beschaffung. Zigarettenerwerb ist nicht kriminalisiert. Bei Haschisch und Kokain habe ich ja noch die große Hemmschwelle der Illegalität mit Straf-Szenario. Das alles in Kombination macht es so schwer, mit dem Rauchen wieder aufzuhören.

## **Wie wirkt Nikotin?**

Sobald Sie eine Zigarette anzünden, setzt sich Nikotin in den Tabakrauch frei. Es wird an die winzigen Teerteilchen im Rauch gebunden und gelangt so beim Inhalieren in die Lunge und von dort aus ins Blut. Man hat inzwischen mit modernen Methoden auf dem Bildschirm nachgewiesen, dass Nikotinmoleküle schon nach sieben Sekunden das Gehirn erreichen, sich dort an die Nervenzellen anheften und deren Aktivität beeinflussen. Denn Nikotin besitzt die Fähigkeit, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden. Nun wird Ihnen bestimmt einiges klar. Sie haben sich gefragt, wieso das Rauchen solche Auswirkungen auf uns haben kann und uns auch psychisch so abhängig macht, welche Auswirkungen der Entzug hat. In unserem Gehirn haben wir

Rezeptoren, die auf Acetylcholin reagieren. Und das Nikotin ist diesem Neurotransmitter (Botenstoff) sehr ähnlich. Deshalb reagieren auch die Acetylcholin-Rezeptoren auf Nikotin. So nennt man diesen Rezeptortypen auch „Nikotischer Acetylcholinrezeptor“.

Nun verstehen Sie sicher auch, warum Nikotin die am schnellsten süchtig machende Substanz ist. Nikotin übersteigt auch noch die psychostimulierende Wirkung von Kokain oder Amphetamin. Denn es stößt im Gehirn die gesamte Breite der Neuromodulatoren an. Es wirkt dann quasi wie der Dirigent in einem Konzert auf viele Instrumente ein. Nikotin greift gleich an zwei verschiedenen Kompartimenten an, und zwar an den präsynaptischen und an den postsynaptischen Acetylcholinrezeptoren (Nikotinrezeptoren). Bindet sich Nikotin an die Rezeptoren, werden unterschiedliche Neurotransmitter ausgeschüttet. Das sind chemische Stoffe in unserem Gehirn, die den Informationsaustausch zwischen den einzelnen Nervenzellen regeln, wie zum Beispiel Dopamin, Serotonin, Noradrenalin und Endorphinen. Sie beeinflussen verschiedene funktionale Strukturen unseres Gehirns. Dabei gibt es individuelle Variationen. So beeinflusst beispielsweise das Nikotin über verschiedene chemische Reaktionen Hirnfunktionen wie **Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Lernen**, indem es sie **verbessert**. Dagegen haben andere Experimente nachgewiesen, dass **Gedächtnisleistungen durch Nikotinmissbrauch nachlassen**. Nachgewiesen wurde auch eine enge Beziehung zum Dopamin-Belohnungssystem. Sie wirkt nämlich auf Essen, Trinken – und Sexualität, die notwendig für die Existenz des einzelnen Menschen sind. Es ist schon verrückt: Beim Rauchen belohnt sich der Mensch genau so wie bei existenziellen Handlungen (Essen, Trinken). Man hat also als besondere Wirkung des Nikotins auf das Gehirn herausgefunden, dass es Catecholamin in den so genannten Belohnungsarealen der Großhirnrinde freisetzt. So paradox es klingen mag, aber: Dies in

Verbindung mit dem sensiblen oralen Reiz des Nikotinkonsums bewirkt eben die „positiven Gefühle“ des Rauchens. Gefährlich dabei: Zigaretten enthalten gleich mehrere Substanzen, die sich in ihrer Abhängigkeitswirkung gegenseitig potenzieren.

Noch eine Zahl zum Nikotin: Schon 60 Milligramm reines Nikotin können für Erwachsene tödlich sein. Für den menschlichen Organismus ist Nikotin hochgiftig. Trotz des Warnhinweises auf jeder Packung „Rauchen gefährdet die Gesundheit“ greifen Millionen täglich zur Zigarette. Und trotz der „bestimmungsmäßigen“ Anwendung gefährden sie unsere Gesundheit.

## Chemische Prozesse beim Rauchen

Im Papierblatt, das den Tabak umschließt und die Zigarette somit erst zum Rauchen eignet, ist **Zucker** enthalten beziehungsweise künstlich zugesetzt. Verbrennt dieses Papier nun beim Rauchen der Zigarette, dann entsteht unter anderem Acetaldehyd, das ebenfalls süchtig macht. Der Stoff reduziert das Enzym MAO-B (Monoaminoxidase B). Das baut im Gehirn den Neurotransmitter Dopamin ab. Raucher haben nach wissenschaftlichen Untersuchungen bis zu 40 Prozent weniger MAO-B als Nichtraucher. Bei Nikotinsüchtigen entsteht also dementsprechend mehr Dopamin im Gehirn. Das wirkt dann wie bei Nikotin als angenehm – und es erhöht somit das Abhängigkeitspotenzial. Übrigens, Alkohol wirkt an denselben Rezeptoren wie Nikotin. Aber Alkohol blockiert diese. Das führt bei hohem Alkoholkonsum dazu, dass eben noch mehr geraucht werden muss, um sich entspannt zu fühlen. Deshalb sieht man auch häufig Rauchen und Alkoholkonsum in Kombination – beide wirken dann

sozusagen als Brandbeschleuniger auf dem Weg zur Abhängigkeit. Je mehr ich trinke, um so mehr muss ich rauchen – fatal!

## **Welche Schäden Rauchen verursacht**

Von den Kosten haben wir ja schon gehört. Nehmen wir nur einmal das **viele Geld**, das der Nikotinkonsum in unserer eigenen Geldbörse an Löchern reißt. Rechnen Sie sich einmal aus, was Sie da verbrennen und sich stattdessen leisten könnten. So mancher hat in seinem Leben genau das Traumauto, das er immer haben wollte, verrauchte. Gehen wir von einer Schachtel Zigaretten am Tag aus. Fünf Euro mal dreihundertfünfundsechzig Tage: **über 1.800 Euro im Jahr!** Bei zwei Schachteln und zwei Rauchern in der Familie potenziert sich das entsprechend. Dann kaufen Sie sich hin und wieder Bronchial-Tropfen in der Apotheke, weil der durchs Rauchen verursachte Schleim in Ihren Bronchien sich nicht löst. Für die Zähne kaufen Sie zum Polieren teure Pasten oder lassen sich zweimal im Jahr für jeweils über 50 Euro eine professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt verpassen. Frauen nehmen Anti-Aging-Cremes gegen das vorzeitige Altern ihrer Haut durch Rauchen – und so weiter.

Neben den rein finanziellen **Schäden** kommen die viel gravierenderen **gesundheitlichen** hinzu. Und das Rauchen hat es wirklich in sich. Dass Nikotinkonsum Krebs auslöst, muss mittlerweile auf jede Schachtel stehen. Andersrum gesagt: 90 Prozent der Lungenkrebstoten in Deutschland waren Raucher. Es besteht also nachgewiesenermaßen ein direkter Zusammenhang zwischen Rauchen und Lungenkrebs. Und trotzdem paffen die meisten weiter. Diese Zahlen und Gefahren werden uns täglich in den verschiedensten Medien eingehämmert – und die

Raucher werden nicht eklatant weniger. Also muss die Faszination, die Neugier, größer sein als die Gefahr.

Um auf die tatsächlichen Kosten durch Rauchen zu kommen, wollen wir erst einmal einen Blick auf die Inhaltsstoffe werfen. Es ist ja nicht nur der Tabak in der Papierhülle. Dem Feinschnitt werden ja verschiedene Stoffe beigemischt, um Zigaretten für Endverbraucher geschmackvoll zu machen. Aromen beispielsweise. Denn jedes Volk, jeder Mensch hat ein anderes Geschmacksempfinden. Der Amerikaner braucht andere Stoffe als der Chinese, der von unseren Zigaretten beispielsweise behauptet, sie seien zu sehr parfümiert. Frauen brauchen andere Düfte als Männer. Mancher liebt Menthol in Zigaretten, andere stehen auf Naturgeschmack selbst gedrehter Zigaretten. So mögen Menschen Filter- oder filterlose Glimmstängel. Über 4800 Inhaltsstoffe in Zigaretten sind bislang bekannt. Etwa 250 davon gelten als giftig oder gar krebserregend. So sind zum Beispiel Bestandteile von Zigarettenrauch Benzol, Nikotin, Kohlenmonoxid, Ammoniak oder Blausäure, Stickoxide, Schwefeldioxid, Kohlenmonoxid, Kohlendioxid, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, Phenole, Formaldehyd, Ammoniak, Nitrosamine, Akrolein sowie Spurenelemente wie Nickel und Cadmium. Sie sind für die langfristigen Gesundheitsschädigungen verantwortlich.

Manche Stoffe entwickeln sich erst durch das Verbrennen der Papierhülle oder der Inhaltsstoffe einer Zigarette. Zum Teil sind giftige Stoffe im Nebenstromrauch sogar in höheren Konzentrationen vorhanden als im Hauptstrom – siehe Passivrauchen! Denn wegen der niedrigeren Temperatur wird nur ein geringerer Teil von ihnen verbrannt. Ganz besonders schädlich für die Lungen ist der Teeranteil, der beim Verbrennen der Zigaretten entsteht und den wir über Rauch in die Lungenflügel einatmen. Dort lagert er sich ab. Sichtbar wird das

an den dunklen Verfärbungen der beiden Lungenflügel auf Röntgenaufnahmen. Die Lunge ist genauso ein regeneratives Organ wie die Leber. Behandelt man sie eine Zeitlang gut, regeneriert sie sich auch wieder, also eine Fettleber wird dann wieder zu einer ganz normalen und die Lunge baut Teer nach ein paar Jahren der absoluten Enthaltbarkeit auch wieder ab. Das sollte man wissen. Man kann also den Fehler des Rauchens teils wieder gut machen – wenn es nicht schon durch Krebs zu spät ist.

**Welche Krankheiten kann Rauchen noch verursachen?** Die Wissenschaft hat ziemlich gesichert festgestellt, dass es sehr viele Krankheiten gibt, die unmittelbar mit dem Genuss von Nikotin und dem Inhalieren von Feinstaub der verglühenden Zigaretten zusammenhängen. Dabei ist die Gefahr umso größer, je länger Sie rauchen und je höher Ihr Zigarettenkonsum sind. Dann rauchen Sie sich quasi in eine dieser nachfolgend beschriebenen Krankheiten hinein:

**Die häufigsten Krankheiten sind:**

**Herzinfarkt.** Rauchen verengt die Blutgefäße. Weiße Blutkörperchen (Plaques) können sich an den Rändern der Arterien ablagern. Man spricht dann von einer Arterienverkalkung, einer Verengung der Blutbahnen. So sind besonders die Arterien des Herzens gefährdet, die des Gehirns und der Gliedmaßen – bei Rauchern insbesondere die Beine, was zum **Raucherbein** führen kann. Man hat dann einen ähnlichen Effekt wie bei Diabetikern, die ihr Gefühl in Füßen und Beinen zunehmend verlieren können, weil die Nervenenden absterben (Polyneuropathie). Das ist deswegen gefährlich, weil man auch keinen Schmerz mehr spürt, also Verletzungen an Füßen nicht bemerkt. Da bei Diabetikern Wunden sowieso schwerer heilen, kommt es leicht zum so genannten **diabetischen Fuß**. Im schlimmsten Fall muss er

**amputiert** werden, weil er nicht mehr heilt und Wundinfektion auf den ganzen Körper überzugreifen droht. So ähnlich kann es auch bei einem Raucherbein ablaufen. Gefäßverkalkungen führen zu lebensgefährlichen Gefäßverschlüssen. Ist das Blut dann noch zu dickflüssig, wirkt es wie ein Pfropfen, der eine Blutbahn verschließen kann – eine **Thrombose** ist die Folge, im Extremfall also **Herzinfarkt, Gehirnschlag/Schlaganfall** oder **Lungenembolie**. Rauchen führt auch zu einem **erhöhten Blutdruck**. Dies ist ein weiterer Risikofaktor für einen Herzinfarkt. Erstaunlich dennoch: Es sterben mehr Raucher an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als an Krebs.

**Raucherhusten.** Das ständige Inhalieren des Zigarettenrauchs sorgt für Ablagerungen in den Lungenbläschen, den Bronchien. Häufig haben Raucher einen chronischen Husten bis hin zu Hustenanfällen vor allem morgens und nachts. Dazu kommt brauner Auswurf beim Husten verbunden mit Atemnot. „Ich huste mir die Lunge aus dem Hals“ hört man oft von Rauchern. Chronische Bronchitis ist die Folge. Der braune Schleim kommt von den vom Teer verklebten Lungenbläschen. Schleim löst sich, man verkrampft beim heftigen Husten, und danach hat man einen stechenden Schmerz in der Brust. Hier hilft nur ein sofortiger Stopp mit dem Rauchen.

**Raucherbein.** Das Raucherbein hatten wir oben schon kurz angeschnitten. Nikotinkonsum verengt die Gefäße. Die Extremitäten wie Beine und Füße werden nicht mehr ausreichend durchblutet. Verletzungen heilen nicht mehr. Beim Gehen entstehen plötzlich starke Schmerzen, so dass man häufiger stehen bleiben muss. Man spricht hier von der so genannten Schaufensterkrankheit. Der Raucher kann nicht mehr, will das aber nicht zugeben und stellt sich öfter mal vors Schaufenster, wo er so tut, als schaue er interessiert in die Auslagen. In Wirklichkeit braucht er aber genau diesen Stopp – es geht halt nicht



mehr weiter. Wie gesagt: Solche Durchblutungsstörungen können bis zur Amputation des betroffenen Beins führen. Leider sieht man häufig genug in Kliniken leider immer noch frisch Amputierte weiterrachen. Sie haben eben nichts gelernt.

**Krebs durch Rauchen.** Der wohl schlimmste gesundheitliche Schaden, den Nikotinkonsum auslösen kann, ist Krebs, und das gleich in unterschiedlicher Form. Am eindeutigsten ist dabei der **Lungenkrebs**. Denn bis zu 90 Prozent der an Lungenkrebs Gestorbenen waren Raucher. Für die meisten Krebstoten unter Männern ist der Lungenkrebs verantwortlich. Nach Herz-Kreislauf-Todesfällen folgt der Krebs in Deutschland. Und wenn das Rauchen sowohl zu Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie auch durch Krebs führen kann, hat der Raucher hier schon einmal ein doppeltes Risiko im Gepäck.

Man muss sich beim Rauchen einmal vor Augen halten, dass **jeder Zug** an der Zigarette rund **40 krebserregende Stoffe** aus dem Tabakrauch in die Lunge befördert. Und über die Lunge gelangen diese gefährlichen Stoffe dann in die Blutbahn. Und genau dort schädigen sie nämlich unsere natürlichen Killerzellen gegen die Krebsbekämpfung in unserem Körper. Deshalb steigt durch Nikotingenuss das Krebsrisiko für alle Organe enorm, die mit dem Zigarettenrauch oder dessen Inhaltsstoffen in Berührung kommen. Nach Lunge folgen **Speiseröhre, Kehlkopf, Zunge, Rachen, Mundhöhle, Lippen, Luftröhre und Bronchien** – sie alle können durch das Inhalieren des Zigarettenrauchs von Krebs befallen werden. Ein höheres Risiko für Zunge, Mundhöhle und Rachen haben zudem **Pfeifen- und Zigarrenraucher**, die ja weniger inhalieren, dafür aber Mengen an Qualm verpaffen. Für sie liegt förmlich der Genuss im Mund: Sie nehmen dafür aber umso mehr Qualm in Mund und Rachen auf, und sie geben mehr Rauch an die

Umgebung was, was die Passivraucher stärker beeinträchtigt. Übrigens, auch **Kautabak** und **Schnupftabak** sind nicht ganz ohne. Sie gefährden ebenfalls Mundhöhle, Rachen, Zunge und Lippen mit Krebs.

Man hat darüber hinaus festgestellt, dass bei Rauchern folgende Krebserkrankungen häufiger auftreten als bei Nichtrauchern: **Magenkrebs** (manche Raucher schlucken den Zigarettenqualm), **Nierenkrebs**, **Bauchspeicheldrüsenkrebs**, **Harnblasenkrebs**, **Knochenmarkkrebs** und bei Frauen **Gebärmutterhalskrebs**. Bei allen Krebsarten erhöht sich das Risiko mit der Zahl der täglich gerauchten Zigaretten, der Anzahl der Jahre, in denen man raucht, und dem Typ der gerauchten Zigaretten, Zigarren oder Pfeifen. Allerdings sinkt auch das Risiko sofort wieder, wenn man aufgehört hat. Nach zehn Jahren Abstinenz ist das Risiko nur noch wenig höher als bei Menschen, die nie geraucht haben.

**Zahlen zu Krebs und Rauchen:** Bis zu 30 Prozent aller Krebs-Todesfälle in Deutschland sind direkt auf Nikotingenuss zurückzuführen. Selbst wer „nur“ 1 bis 9 Zigaretten täglich raucht, stirbt statistisch gesehen viermal häufiger an Lungenkrebs als ein Nichtraucher. Gleich siebenmal größer ist das Risiko bei 10 bis 19 Zigaretten, und Starkraucher (mehr als 30 Zigaretten am Tag) sterben zwanzigmal so häufig an Lungenkrebs wie Nichtraucher. Um 250 Prozent hat der Lungenkrebs in den vergangenen 50 Jahren zugenommen. Damit macht er die medizinischen Fortschritte der Heilung von Krebserkrankungen zahlenmäßig wieder zunichte. Oder salopper gesagt: So schnell wie Raucher an Krebs erkranken, kann die Forschung nicht hinterher kommen, sie zu heilen. Allein wenn man den Lungenkrebs aus der Statistik herausnimmt, ist schon eine deutliche Verbesserung der Krebs-Heilungsquote sichtbar. Und alle diese Zahlen helfen nichts: Die Menschen rauchen weiter und sehen dabei aus wie

die Lemminge, die blind ins Meer springen und sich dabei scharenweise selbst umbringen. Doch die haben wenigstens noch einen „Anführer“ – wer führt oder verführt uns eigentlich zu rauchen?

**Immunsystem.** Das Rauchen schadet vor allem unserem Immunsystem. Damit leidet unser gesamter Gesundheitszustand darunter. Sie sind durch Rauchen anfälliger für Infektionen aller Art: Grippe, Herpes, Magen-Darm-Infekt, Fieber. Raucher brauchen mehr Vitamine als Nichtraucher. Was die wenigsten wissen: Rauchen kann Osteoporose befördern, weil sich das Nikotin auf den Calciumhaushalt unseres Körpers auswirkt und damit auch die Knochen schädigen kann.

**Husten.** Klingt harmlos, kann aber bei chronischem Bronchial-Katarrh oder –Asthma bis hin zum Bronchial-Karzinom tödlich sein. Lästig ist Husten infolge des Rauchens allemal. Häufig setzt er nachts ein, wenn Sie schlafen wollen, oder morgens, wenn Sie aufstehen. Dann wird erst einmal abhustet, bis sich der braune Schleim löst und sie ihn ausspucken. Allein der Anblick sollte Ihnen schon ein deutliches Warnsignal sein.

Der Qualm kann sogar die **Psyche** und das **Gehirn** schädigen. Raucher haben laut Studien ein signifikant höheres Risiko für **Depressionen**, **Angststörungen** und sogar **Demenz-Erkrankungen**. Selbst das **Selbstmordrisiko** sei mehrfach erhöht, warnt Professor Mühling, Leiter der Raucherambulanz an der Technischen Universität Chemnitz.

Bei den so genannten **Kollateralschäden** des Rauchens oder auch den **Sekundärschäden** spricht man eine breite Palette an: von vergilbten Zähnen bis zu einer vorzeitig alternden Haut, von vergilbten Gardinen bis zu verschmutzten Fenstern, Fernseh- und Computerbildschirmen sowie Autoglasscheiben. Man kann die Liste hier nahezu unendlich fortsetzen. Der wohl wichtigste negative Nebeneffekt des

Zigarettenqualms ist aber das Passivrauchen. Nicht nur, dass ich mich selbst gesundheitlich schädige, nein, auch meine Umgebung ist massiv betroffen. Das ist so, als wenn ich mehrere Schinken in einen Rauchfang hänge, um daraus ein geräuchertes Produkt herzustellen. Unsere Umgebung – Frau, Mann, Kinder, Freunde, Arbeitskollegen, Nachbarn, Barbesucher – sind genauso vom Zigarettenqualm betroffen als wenn sie selbst konsumieren würden. Man merkt das erst, wenn man selbst als unbeteiligter Raucher draußen auf einer Parkbank sitzt. Da raucht jemand und der Wind treibt uns den Qualm ins Gesicht. Wir riechen das sofort und stellen fest, da hat jemand etwas aus den tiefsten Tiefen seiner Lunge ausgeatmet und wir bekommen es nun ab.

Raucher sehen bereits im mittleren Alter um etwa **zehn Jahre älter** aus. So haben Studien mit eineiigen Zwillingen, von denen nur einer raucht, erschreckende Bilder gezeigt: Aus dem jahrelang qualmendem Geschwister wurde so zumindest optisch der große Bruder oder die große Schwester. „Die durch Tabakrauch **negative Wirkung auf die Haut** ist Folge mehrerer Wirkmechanismen“, erklärt Dr. Martina Pötschke-Langer. Sie ist Leiterin der Krebsprävention im Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg. Das Nikotin fördere den Abbau der Kollagen-Fasern und der elastischen Fasern. Dadurch setze sich ein Schrumpfungsprozess der Haut in Gang. So entstünden Falten.

Die Spezialistin weist auf einen weiteren Nachteil hin. Im Zigarettenrauch ist außerdem das giftige **Kohlenmonoxid**, das hochdosiert zum **Ersticken** führt (Selbstmordversuche mit **Autoabgasen** in Garagen). Wenn Kohlenmonoxid in den Körper gelangt, versucht es sich an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin zu binden. Hämoglobin transportiert aber eigentlich Sauerstoff im Körper. Wenn sich nun Kohlenmonoxid an die roten Blutkörperchen klebt, werden Haut und Organe schlechter durchblutet. Nikotin macht die

Gefäße zusätzlich enger, so die Expertin. Wenn ein 40-jähriger Raucher täglich 20 Zigaretten konsumiert, dann sieht er unter Umständen zehn Jahre älter aus als ein gleichaltriger Nichtraucher. Tabakkonsum lässt Kollagenfasern schneller absterben und hemmt darüber hinaus ihre Neubildung. Und damit nicht genug: Kollagen ist auch für den raschen Verschluss einer Wunde verantwortlich. Also **heilen Wunden von Rauchern auch langsamer**. Rauchen hemmt nicht nur die Durchblutung, sondern auch die Blutbildung selbst. So entstehen auch weniger Immunzellen. Raucher haben auch ein **höheres Risiko für Entzündungen** – insbesondere bei Operationen, und dann auch noch in Kombinationen mit einer verzögerten Wundheilung. Zudem gibt es Vermutungen, dass Raucher stärker unter **Akne** und **Schuppenflechte** leiden. Raucher können auch mit Cremes oder gar Nahrungs-Ergänzungsmitteln nicht gegen das vorzeitige Altern der Haut durch Rauchen gegenwirken. Wer etwas für seine Haut und Gesundheit tun möchte, so Pötschke-Langer, für den führt kein Weg am Rauchstopp vorbei. **Falten gehen leider auch nicht wieder zurück**, wenn man mit dem Rauchen aufhört. Und doch gibt es zumindest eine gute Nachricht. Wer mit dem Rauchen aufhört, kann schon nach einigen Tagen mit einer deutlich besseren Wundheilung rechnen. Auch der durchs Rauchen beschleunigte Alterungsprozess kehrt sofort wieder in seinen normalen Zustand zurück, wenn man aufhört zu rauchen. Zum Rauchstopp kann man dem Körper zusätzlich etwas Gutes tun, um die Regeneration zu beschleunigen: viele Vitamine essen, vollwertige Kost, bei Geräuchertem und Fleischprodukten einen Gang zurückschalten, dazu sich täglich eine halbe Stunde an der frischen Luft bewegen, um zusätzlich Stoffwechsel und Durchblutung wieder anzukurbeln.

## **Ist Passivrauchen wirklich so schädlich?**

Warum sind die Anti-Raucher-Gesetze so scharf gefasst? Einzig und allein zum Schutz unbeteiligter Passiv-Raucher. Man spricht dann vom Passivrauchen, wenn Tabakrauch aus der Raumluft oder der Umgebungsluft von einem Nichtraucher eingeatmet wird. Dabei geht die Hauptbelastung von den glimmenden Zigaretten aus. Und damit hat der Passivraucher die gleiche Belastung durch Nikotin wie der aktive Raucher. Sie nehmen die gleichen Schadstoffe beim Einatmen der verunreinigten Luft auf wie der Raucher selbst. Neueste medizinische Forschungen zeigen: Passivraucher erleiden die gleichen chronischen Krankheiten wie Husten, Bronchitis – und auch das erhöhte Krebsrisiko. Denn Passivraucher nehmen die gleichen hochgiftigen Stoffe in ihren Körper auf, darunter auch die krebserregenden. Und noch eins: Nichtraucher können ahnungslos in ein Suchtpotenzial schlittern. Besonders gefährlich für Passivraucher ist der kalte Rauch: Die schädlichen Substanzen, die Zigarettenqualm enthalten, bleiben meist lange in der Luft. Sie können sich auch auf Gegenständen ablagern. Später werden sie dann wieder aufgewirbelt und eingeatmet. Zu wenige Raucher machen sich das leider bewusst. Sie denken gar nicht daran, dass sie automatisch auch Kinder und manchmal sogar schon Babys mitrauchen lassen. Bis vor ein paar Jahren war es noch selbstverständlich, in Kneipen, Restaurants, Bars und Cafés zu rauchen. Die Nichtraucher waren dem ungeschützt ausgesetzt und mussten quasi mitrauchen. Aber auch die Ablagerungen an Wänden, auf Sitzen, an Gardinen und Einrichtungsgegenständen sorgten für eine ständige Gefahr. Oder nehmen Sie das Rauchen am Arbeitsplatz. Der Nichtraucher war dem chancenlos ausgeliefert. Weil man erkannt hat, dass Passivraucher fast genauso geschädigt werden wie aktive

Raucher, sind diesen massiven Gesetzen erlassen worden – und sie sollen noch erweitert werden.

## **Welche Risiken hat das Passivrauchen konkret?**

Das passive Mitrauchen gefährdet die Gesundheit schwer. Denn Nichtraucher verfügen über keine Anpassungsmechanismen an Nikotin und an die anderen Schadstoffe, die sich Raucher in ihrer langen Karriere „erarbeitet“ – oder besser: erraucht - haben. Man nimmt inzwischen an, dass sie genau deshalb viel stärker gefährdet sind als aktive Raucher und als bisher angenommen. Kinder sind besonders schwer betroffen. Es ist erwiesen, dass Kinder von Rauchern ein höheres Asthma-Risiko haben. Sie sind natürlich auch viel anfälliger für Infektionen als Kinder von Nichtrauchern. Das haben Studien sehr eindeutig bewiesen.

Zudem machen sich sofort bei Kontakt mit Zigarettenqualm **Reizungen** der **Schleimhäute** und **Atemwege** bemerkbar. Wer sowieso schon Probleme mit Asthma hat, wird hier besonders betroffen sein. Auch leiden Passivraucher häufig unter **tränenenden** oder gar **brennenden Augen**. Wenn Sie selbst Raucher sind, kennen Sie das: Beim Inhalieren glimmt die Zigarette ja weiter und der Qualm steigt auf. Wenn Sie da direkt etwas in Ihre Augen abbekommen, dann schmerzt das sehr. Wenn sich der Schmerz löst, trânt Ihr Auge sehr. Auch wenn Sie nur kurzzeitig Passivrauchen ausgesetzt sind, besteht die Gefahr von **Hustenanfällen**. Damit verbunden sind dann oft auch **Auswurf** aus Lunge und Bronchien, **Müdigkeit**, **Kopfschmerzen**, **Schwindel** und auch **Kurzatmigkeit**. Passivraucher haben auch eine allgemein **höhere Infekt-Anfälligkeit**. Sind Sie längere Zeit dem

Nikotinqualm ausgesetzt, können sich schwerwiegende Krankheiten des **Herz-Kreislaufsystems** einstellen, auch **Krebs** und **chronische Erkrankungen** Ihrer **Atemwege**. Je länger sie vom Zigarettenrauch passiv eingenebelt werden, umso mehr kann sich Ihr Zustand mit den zuvor beschriebenen konkreten Erkrankungen verschlechtern.

Auch bei Passivrauchen erhöht sich das Risiko für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**. Das reicht von **Arteriosklerose** bis zu **koronaren Herzkrankheiten** mit Verengung der Herzkranzgefäße. Das können alles Langzeitfolgen von Passivrauchen sein. Es gibt auch Fälle, in denen niemand eine Zigarette angerührt an. Sie sterben aber doch an Lungenkrebs, Bluthochdruck oder Arterienverkalkung. Schaut man genauer hin, dann waren Sie zeitlebens dem Qualm ihres Partners ausgesetzt. Einigermaßen verlässliche Zahlen des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) besagen, dass in Deutschland **jährlich rund 3.000 Menschen an Passivrauchen sterben**, und das nicht einmal an Krebserkrankungen, sondern durch koronare Herzkrankheiten und Schlaganfälle. Zwei Prozent aller Todesfälle, die durch chronische Lungenerkrankungen bei lebenslangen Nichtraucherern ausgelöst werden, sind Folge des Passivrauchens. Das entspricht knapp 100 Todesfällen im Jahr – allein durch Passivrauchen im häuslichen Umfeld. Bei Lungenkrebs sieht es so aus: In Deutschland sind 7,5 Prozent aller Lungenkrebs-Todesfälle bei Menschen festgestellt worden, die nie geraucht haben. Das entspricht knapp 300 Lungenkrebstoten durch Passivrauchen.

Durch das Passivrauchen gilt Alarmstufe 1 für die **Atemwege**. Denn Zigarettenrauch besteht aus gasförmigen Substanzen und winzig kleinen Feinstaubpartikeln. Diese können wie Asbestfasern oder Kohlenstaub bis tief in die Lunge vordringen und dort dann das Gewebe erheblich schädigen. Allergien und Asthma lösen sie aus oder



verstärken bereits bestehende Krankheiten der Atemwege wie eine Lungenentzündung oder Bronchitis. Das Passivrauchen zerstört auch die Selbstreinigungskräfte der Lunge und fährt die Immunabwehr runter.

Nachgewiesen bei Passivrauchern ist ein **erhöhtes Krebsrisiko für Brust-, Gebärmutterhals und Nasennebenhöhlenkrebs** – ganz besonders natürlich für **Lungenkrebs**. Der Passivraucher hat gegenüber dem Nichtraucher ein um 20 Prozent höheres Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken. Natürlich steigt auch hier das Risiko mit der Menge des ausgesetzten Zigarettenqualms und der Dauer des Nikotinkonsums.

## **Schwangere und Rauchen**

**Besondere Gefahren durch Rauchen während der Schwangerschaft.** Alle Welt weiß, dass Nikotingenuss in der Schwangerschaft ganz besonders für das Ungeborene sehr gefährlich ist. Doch leider ist neben diesem allgemeinen und vagen Wissen so manch einer schwangeren Frau leider nicht bekannt, was Zigarettenqualm alles für den Fötus bedeuten kann. Dabei wäre es gerade für die richtige Motivation, während der Schwangerschaft nicht zu rauchen, doch so wichtig. Denn wenn man sich einmal mit den Folgen befasst, fällt einem automatisch der Glimmstängel aus der Hand. Allein schon die Bilder **unterentwickelter Babys** müssten jeder Frau klarmachen, was sie mit dem Rauchen ihrem ungeborenen Kind antun. Aber damit nicht genug. Vor allem Nikotin und Kohlenmonoxid wirken schädigend auf den Fötus ein. Denn Nikotin **verschlechtert die Durchblutung** insgesamt und die der **Plazenta** im Besonderen. Und

eben das führt zu einer **ungenügenden Versorgung** des heranwachsenden Babys. Die Unterversorgung ist es also, die im schlimmsten Fall sogar das Ungeborene noch im Mutterleib sterben lassen kann. Deshalb versuchen ja auch die Frauenärzte in dem dichten Netz von Vorsorgeuntersuchungen in erster Linie herauszufinden: Wie ist das Kind versorgt und entwickelt? Ist es so gewachsen wie es die errechnete Zeit erwarten lässt? Ist es eventuell nicht mehr ausreichend versorgt? – Dann müsste nämlich sofort eingegriffen werden. Denn selbst bei starken Frühgeburten, sagt man heute, kann dann außerhalb des Mutterleibes für das Kind mehr getan werden als abzuwarten. Wenn eine Schwangere raucht, wird das Baby zusätzlich **nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt**. Der chemische Prozess, der hier passiert, ist folgender: Kohlenmonoxid setzt sich in den roten Blutkörperchen fest und blockiert die Andockstellen für den Sauerstoff. Das kann für ein Ungeborenes tödlich sein.

Ganz allgemein sind uns wie oben erwähnt Bilder von **zurückgebliebenen Kindern** bekannt. Die Babies von Raucherinnen sind **kleiner**, eben in ihrer Entwicklung reduziert. Sie sind **anfälliger**, motorisch nicht so aktiv wie Kinder aus normalen Geburten von Nichtraucherinnen. Direkt nach der Geburt führt die Hebamme oder Krankenschwester einige Test mit dem Neugeborenen durch, schaut nach Reflexen und Reaktionen. Daran erkennt der Fachmann, wie weit entwickelt das Kind ist und ob eventuell gravierende Schäden sichtbar werden. Hier sind fast immer Babys von Raucherinnen im Nachteil.

**Rauchen beeinflusst Empfängnis.** Bereits vor der Schwangerschaft kann Rauchen sich negativ auswirken. Man weiß, dass die **Spermien** von Rauchern **unbeweglicher** sind. Selbst erektile Dysfunktion (**erschlaftes Glied**) kann Ursache von Rauchen sein. Urologen und andere Ärzte verschreiben nur ungern potenzsteigernde Mittel wie

Viagra, bevor der Mann nicht mit dem Rauchen aufgehört hat. Denn oft erledigt sich dann schon das Problem, wenn man auf den Nikotingenuss verzichtet. Wer also stark raucht, kann auch das Risiko eingehen, keine Kinder mehr zeugen zu können. Auch die **Fruchtbarkeit der Frau** kann durch das Rauchen sinken. Allein durch die sich bereits im Körper befindenden schädlichen und Sucht auslösenden Stoffe können selbst bei Rauchstopp vor einer Schwangerschaft noch schädliche Auswirkungen auf den Embryo bestehen. Deshalb raten Ärzte, rechtzeitig vor einer Schwangerschaft mit dem Rauchen aufzuhören. Letztlich will man damit auch erreichen, dass Entzugserscheinungen vor der Schwangerschaft überstanden sind. Denn auch ein akuter Entzug wirkt sich dann noch auf das heranwachsende Kind aus, wenn die Mutter längst nicht mehr raucht.

Eine schlechte Durchblutung der Plazenta mit mangelnder Nährstoffversorgung des Embryos – der hängt ja über die Nabelschnur ganz am Kreislauf der Mutter – **kann folgende Schäden** verursachen, **wenn man schwanger ist und dennoch raucht:**

- **Fehlgeburt**
- **Todgeburt**
- **Frühgeburt**
- **geringes Geburtsgewicht**
- **plötzlicher Kindstod**
- **Hyperaktivität (ADHS – Aufmerksamkeitssyndrom)**
- **Lernprobleme**
- **Verzögerte geistige Entwicklung**

- **Asthma**
- **Allergien**
- **Diabetes**
- **Übergewicht**
- **Erhöhtes Leukämierisiko.**

Um die Zusammenhänge mit den oben beschriebenen Folgen näher zu erläutern, hier nun **einige Erklärungen** dazu:

Eine mangelhafte Versorgung kann den Tod des Embryos auslösen, was eine Fehlgeburt zur Folge hat. Deshalb ist es so wichtig, spätestens mit Beginn der Schwangerschaft aufzuhören, Zigaretten zu rauchen. **Nikotin regt** die Tätigkeit der **Wehen an**. Deshalb kommt es bei Raucherinnen vermehrt zu **Frühgeburten**. Kinder von Raucherinnen kommen **zu früh** auf die Welt, was zum Tod führen kann, aber auch zu **lebenslangen Behinderungen**. **Todgeburten** kommen bei Raucherinnen häufiger vor als bei Nichtraucherinnen. Oft ist das Geburtsgewicht der Kinder zu gering, selbst wenn die Geburt zum errechneten Termin erfolgt. Meistens gleicht sich zwar das geringere Gewicht nach wenigen Monaten wieder aus. Doch die starke Gewichtszunahme, das relativ schnelle Aufholen des Mankos, führt im späteren Leben verstärkt zu **Übergewicht und Diabetes**. Der so genannte **plötzliche Kindstod** (SID) im ersten Lebensjahr tritt bei Kindern von Raucherinnen besonders häufig auf. Deshalb ist die Gefahr noch nicht gebannt, wenn eine Raucherin ein vermeintlich „gesundes“ Kind zur Welt bringt. Häufiger leiden auch Kinder von Raucherinnen im späteren Leben, etwa wenn sie in den Kindergarten oder in die Schule kommen, an Hyperaktivität (ADHS), dem Aufmerksamkeitsyndrom. Manche Kinder kämpfen mit Lernschwierigkeiten. Auch eine verzögerte

geistige Entwicklung wird beobachtet. Einige Forscher haben auch ein erhöhtes Risiko entdeckt, nach dem Kinder von Raucherinnen an **Leukämie** und **Lymphomen** erkranken.

Natürlich ist auch das Passivrauchen während der Schwangerschaft sehr schädlich. Schwangere sollten sich deshalb konsequent von Orten fernhalten, an denen geraucht wird. Weder in Kneipen und Restaurants mit Raucherzimmern sollten werdende Mütter gehen, noch Kontakte suchen mit solchen Personen, die rauchen. Es ist selbstverständlich für den Partner, nicht im Beisein der schwangeren Frau, Freundin oder Partnerin zu rauchen. Es wäre überdies ein starkes Zeichen, aus Solidarität ebenfalls aufs Rauchen zu verzichten. Denn der Partner trägt genauso eine Verantwortung fürs Baby wie die Mutter. Überdies erfährt er so, was es heißt, mit dem schädlichen Rauchen aufzuhören. Eine Schwangerschaft kann so auch der Anfang sein, ganz mit dem Nikotinkonsum aufzuhören. Partner sollten auch deshalb während der Schwangerschaft ganz aufhören, weil selbst das heimliche Rauchen oder der Nikotingenuss draußen vor der Tür sozusagen abstrahlen. Man hat das in den Klamotten, in den Haaren, an den Fingern – und schädigt auch so immer noch das Ungeborene. Also lassen Sie es bitte ganz. Für Schwangere gilt: Meiden Sie jeden Kontakt mit Nikotin und Qualm. Wenn Sie auch nur den Hauch von Rauch bemerken, gehen Sie sofort.

Die Angst Schwangerer, dass ihr Kind **Entzugerscheinungen** haben könnte, wenn sie mit dem Rauchen aufhören, ist **unbegründet**. Die weitaus überwiegende Zahl von Fachmeinungen dazu ist eindeutig. Wer mit dem Rauchen vor der Schwangerschaft oder direkt nach deren Bekanntgabe aufhört, braucht nicht mit Symptomen von Entzug beim Neugeborenen zu rechnen. **Allerdings:** Wenn Schwangere während der Schwangerschaft trotzdem weiterräumen, dann werden die Babys

unter Entzug leiden, weil sie ja nach der Geburt das Nikotin nicht mehr direkt in der Menge mitbekommen. Und noch eins: Fangen junge Mütter **während der Stillzeit** wieder an zu rauchen, kann auch das **Konsequenzen** für den Säugling haben. Denn das Nikotin und andere gesundheitsschädliche Stoffe geraten über die **Muttermilch** in den dann eigenständigen Organismus des Kindes. Man hat in Langzeit-Beobachtungen festgestellt, dass solche Kinder verstärkt unter **Erkrankungen** der **Atemwege, Mittelohrentzündungen** und **Bronchitis** leiden. Mütter sollten also so lange nicht rauchen, wie sie ihr Kind stillen.

Und auch hier ist wieder das Problem des **Passivrauchens** zu beachten. **Babys** sollten von jedem Zigarettenqualm ferngehalten werden. **Reinigen** Sie vorher **Wände, Tapeten, Gardinen, Decken, Polstergarnituren, Stuhlsitzauflagen** und einfach alles, wo sich der **Rauch festgesetzt** haben könnte. Sie sehen also: Sie müssen umfangreiche Vorkehrungen für das Neugeborene treffen. Sie können es sich einfacher machen, indem Sie ein neues Zimmer komplett fürs Baby einrichten. Und da wird es dann immer versorgt und hält es sich auf. Aber Sie wissen ja: So ganz **konsequent** ist man dann auch nicht immer. Es klingelt das Handy, das im Wohnzimmer liegt. Oder es kommt jemand zu Besuch und Sie müssen mit dem Baby im Arm die Tür öffnen. Die Eieruhr in der Küche rappelt, und Sie können das Neugeborene nicht auf der Wickelkommode liegen lassen. Also besser ist es deswegen: Richten Sie Ihre komplette Wohnung voll auf Baby ein – mit allen Konsequenzen. Vielleicht steht sowieso seit langem eine Renovierung der eigenen vier Wände an. Also streichen Sie komplett oder tapezieren neu. Reinigen Sie Ihre vom Nikotin verseuchte Wohnung gründlich oder kaufen gleich neue Möbel. Das Baby wird es Ihnen mit seiner Gesundheit später danken.

## Noch ein wichtiger Grund dagegen

Haben Sie sich schon einmal mit einem Raucher oder einer Raucherin eingelassen? Dann wissen Sie bestimmt auch, wie **ekelhaft** es ist, jemanden zu **küssen**, der **gerade geraucht** hat. Selbst wenn Sie selbst auch rauchen, ist der Geschmack von frischem Nikotin total abstoßend. Sie **verringern** also erheblich Ihre **Chancen** beim anderen Geschlecht, wenn Sie Zigaretten qualmen. Damit noch nicht genug. Der **Geruch** setzt sich in Ihrer **Kleidung** und Ihren **Haaren** fest. Bei einem Rendezvous will man doch angenehmen Düften begegnen – von Lavendel, Opium oder anderen Parfümen, bei Männern eher herbere, kantigere Düfte, aber auf keinen Fall Nikotingeruch. Oder sie streicheln durch die Haare der Freundin und haben klebrige Strähnen zwischen Ihren Fingern, die nach Zigaretten stinken. Wollen Sie da noch weitermachen? Das mit dem Schäferstündchen hat sich dann wohl schnell erledigt. Also, tun Sie etwas für Ihre Attraktivität, indem Sie mit dem Rauchen aufhören. Es sei denn, Sie wollen Ihr Leben allein fristen. Dann konservieren Sie sich in Ihrem Qualm.

## Was spricht noch gegen Nikotingenuss?

Neben den überzeugenden gesundheitlichen Argumenten gegen den Nikotingenuss kommt eine Vielzahl **ästhetischer Argumente**. Die **Haut altert** schneller – natürlich je nach Typ unterschiedlich. Den meisten Frauen sieht man an, dass sie lange geraucht haben. Auch bei Männern fällt das auf, aber dort eher an den **vergilbten Fingern** und Nägeln. Nikotin lässt uns insgesamt älter aussehen. Dazu kommt insbesondere bei Frauen eine oft **tiefe, raue Stimme**, die sich wenig feminin anhört. Verbunden mit Alkoholkonsum wirken starke Raucherinnen wie abgetakelte Animierdamen in einem Western-Saloon. Das ist alles **unerotisch**. Die **Zähne vergilben** und werden sehr unappetitlich. Es mag ja jemand seinen Charme haben, aber spätestens, wenn uns dieser dann mit seinem vergilbten Gebiss anlächelt, hat sich das Thema mit dem Date erledigt.

Die in der Öffentlichkeit sichtbare **Abhängigkeit** vom Glimmstängel lässt **nicht** gerade auf einen **starken Charakter** blicken. Wie armselig wirken Menschen auf uns, die nach jeder Sitzung hilflos zitternd vor die Tür rasen, um eine weitere Kippe hastig aus der Tasche zu fingern? Es sind doch wirklich **hilflose Gestalten**, die sich nicht mehr beherrschen können und von der Zigarette so sehr abhängig sind. Beobachten Sie einmal starke Raucher, die in einer Konferenz sind und nicht den Saal verlassen dürfen. Die können sich kaum noch auf das Thema konzentrieren, spielen nervös mit ihrem Kugelschreiber, den sie wie eine Zigarette zwischen ihren Fingern halten, so als wollten Sie aus ihrem Schreibgerät einen tiefen Zug inhalieren.

Halten Sie sich nur einmal den **volkswirtschaftlichen Schaden** durch die Qualmerei vor Augen: Wie viel **Arbeitszeit** geht dadurch verloren,



dass Menschen Zigarettenpausen einlegen? Das Thema ist gelegentlich von Arbeitgebern angesprochen worden. Ein Sturm der Entrüstung war die Folge. Es wird aber nicht mehr lange dauern, dann wird das zum Streit bei Tarifverhandlungen. In Amerika haben wir inzwischen viel strengere Regeln. Und es wird garantiert Leute geben, die einen Arbeitsplatz aufgeben, weil Sie keine Chance zum Rauchen mehr haben.

Es gibt so viele Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören. Der wichtigste sollte uns einfach sein, dass wir eine **Verantwortung für unser eigenes Leben** haben – und für das **unserer Partnerin, unseres Partners und unserer Kinder**. Mit dem Rauchen **werfen** wir **Lebensjahre** leichtsinnig **weg**, die wir gemeinsam verbringen könnten und die wir unsere engsten Vertrauten allein zurücklassen. Wir verkürzen unser Leben und stürzen unsere Nächsten ins Chaos, in die Verzweiflung und Trauer. Was tun wir uns und unserer Familie damit nur an? Als Raucher sind wir sehr verantwortungslos.

## **Wege aus der Nikotinsucht**

Nun haben wir eigentlich genug Argumente gehört, warum das Rauchen einerseits so schädlich ist und warum wir endlich aufhören sollten. Ziel dieses Buches ist es aber auch, Ihnen dabei zu helfen, einen Weg aus der Sucht zu finden. Und den wollen wir nun Schritt für Schritt angehen. Auch Sie können in wenigen Tagen mit dem Rauchen aufhören. Zugegeben, es ist nicht einfach, aber es ist machbar.

Wir fangen noch einmal mit dem **brutalen Beispiel** an: Jemand steht kurz vor einem Herzinfarkt. Atemlosigkeit, Hustenanfälle, Kopfschmerzen. Er schleppt sich zum Krankenhaus. Der junge Internist

macht die ersten Untersuchungen und Schnelltests, um eine akute Bedrohung auszuschließen. Bei der Abfrage der Vorerkrankungen wird deutlich, mit wem er es hier zu tun hat: Bluthochdruck, Diabetes, zu hohe Fettwerte, Übergewicht – und eben starker Raucher. Dem jungen Arzt platzt spontan der Kragen: „Kommen Sie mit auf meine Station. Da sehen Sie mindestens zehn Patienten in Ihrem Alter mit einem Herzinfarkt. Ich gebe Ihnen noch drei Jahre!“ Die Schocktherapie saß. Manche Menschen laufen nur unter Druck zur Höchstform auf. Sie brauchen die Bedrohung, um plötzlich eine Kehrtwende in ihrem Leben – auch mit dem Kopf - zu wollen und einzuleiten. Das funktioniert aber nicht immer. Dennoch zeigt das Beispiel eine Grundtendenz, die allen Aufhörwilligen gleich ist: Sie müssen es wirklich selbst wollen, mit dem Rauchen aufzuhören.

Eine verordnete Gewichtsreduktion funktioniert nicht: „Sie haben in einer Woche drei Kilo abzunehmen!“ Warum auch? Ich mag die Torten, ich liebe das Leben und den Genuss. Ich habe ja sonst nichts, also fresse ich weiter. Wer nicht selbst davon überzeugt ist, nun endlich den Anker zu werfen und für seine Gesundheit etwas zu tun, der wird nie starten. Und noch eins gleich vorweg: **Mit wachsendem Alter wird alles schwieriger**: Ob Waschbrettbauch, Abnehmen oder mit dem Rauchen aufzuhören, werden Sie älter, verfestigen sich Strukturen und Gewohnheiten immer mehr und der Weg zurück wird steiniger. Und es kommt ein gewaltiges Argument hinzu: Nun bin ich 60, da will ich mir doch die letzten paar Jährchen nicht noch Stress machen. Gut, die letzten paar Jährchen könnten nach heutiger Statistik durchaus auch noch zwei Jahrzehnte sein. Aber wer damit glücklich wird, mit 60 als Diabetiker lieber mit vollem Genuss noch zwei Jahre zu genießen, weil dem die 15 oder 20 Jahre, die er mit Kontrolle, Entbehrung und Disziplin sich abquälen müsste, zu viel sind, ok: Das ist eine bewusste Entscheidung gegen das Leben und für den Genuss. Den können Sie

auch nicht mehr überzeugen. Deshalb ist mit dem Rauchen aufzuhören erst einmal Kopfsache, und zwar die eigene.

## **Treffen Sie eine bewusste eigene Entscheidung**

Entscheiden Sie sich also erst einmal ganz bewusst: **Ja, ich will mit dem Rauchen aufhören**, Punkt! Es ist Ihre Entscheidung. Dann haben Sie schon einmal einen wichtigen Schritt getan.

Es kommt wie so häufig im Leben auf die **richtige innere Einstellung** an. Die eigene Gesundheit muss Ihnen wichtiger und natürlich die eigene Familie viel wertvoller sein als ein profaner Genuss.

Wie wollen Sie eigentlich in wirklich kritischen Situationen die richtige Entscheidung treffen, wenn die **Sucht Sie beherrscht** und Sie gnadenlos im Griff hat?

Wie wollen Sie überhaupt die **Autonomie über sich selbst** wieder zurückgewinnen? Oder wollen Sie sich ständig von fremden Kräften lenken und beherrschen lassen?

Das Ureigenste des Menschen ist doch seine **Individualität**, sein **eigener freier Wille**. Wer den „verkauft“, ist nicht mehr Herr seiner selbst. Es ist das höchste Gut des Menschen. Machen Sie sich das bewusst. Gewinnen Sie endlich Ihre **eigene Souveränität** über sich selbst, über Ihren Körper, über Ihren Willen und Entscheidung wieder zurück. Machen Sie sich diesen Zustand einmal klar, dann haben Sie bereits viel gewonnen.

Danach sollte als nächstes der Gedanke kommen, wie viel Geld Sie buchstäblich durch den Kamin jagen. Es gibt ja Menschen, die jeder

Verlockung erliegen und denen das Geld relativ locker sitzt, wie man so sagt. Die haben allerdings auch schon eine Woche vor Monatesende Probleme damit, genug zum Essen zu haben – Ebbe in der Geldbörse. Genauso geht es Ihnen mit dem Rauchen: Was schmeißen Sie nur das **Geld zum Fenster hinaus!** Sind Sie Millionär, können Sie sich das leisten? Halten Sie endlich Ihr Geld zusammen. Denn Sie haben schließlich eine Verantwortung. Sie können nicht egoistisch Ihrer Familie das viele Geld für Ihre Nikotinsucht entziehen. **Kleiner Trick:** Stellen Sie eine Spardose auf und werfen für jede Packung Zigaretten mindestens den gleichen Betrag für Ihre Angehörigen hinein – eigentlich müsste es ja der doppelte Obolus sein für die verschmutzten Wände, Gardinen und dergleichen mehr. Klingelt es bei Ihnen?

**Wer nicht will,** dem kann man auch nichts auf Auge drücke. Der wird immer ein Schlupfloch finden. Zwangsmaßnahmen haben immer zu allen Zeiten und in jedweder Situation zum Ausbruch geführt. Warum übt denn das Rauchen eine so große Faszination auf junge Menschen aus? Weil es verboten ist! Für sie ist die Zigarette der Sprung in die andere Welt so wie für einen Lottogewinner die Möglichkeit besteht, ein ganz anderes Leben zu führen. Man darf mit 18 Jahren wählen und Auto fahren, wird volljährig und tritt in eine Welt mit neuen Rechten. Bis zum Alter von 16 Jahren ist das Rauchen verboten – aber nicht mit allzu großen Strafen belegt. Wer mit 16 Auto fährt, riskiert, erwischt zu werden und dann erst später seinen Führerschein zu bekommen. Wer vor 16 mit einer Zigarette erwischt wird, erfährt nahezu keine Sanktionen. Man nimmt ihm lediglich die Zigaretten weg, verständigt vielleicht noch die Eltern, die dann je nach Lage ihre eigenen Sanktionen erlassen oder es mit einer Ermahnung ahnden. Was sollte also einen neugierigen Jugendlichen daran hindern, das Verbot des Rauchens zu durchbrechen? Junge Menschen sind neugierig. Sie kennen die Welt noch nicht in allen Details und wollen unbedingt und

überall hinter die Kulissen schauen. Insofern haben Eltern und Erzieher, aber auch die Öffentlichkeit die Aufgabe, Heranwachsende durch vernünftige Erklärungen davon zu überzeugen, es selbst nicht zu wollen. So wie ein Jugendlicher die glühende Herdplatte als eine Gefahr für seine Hand sieht, muss er auch das Rauchen als eine Gefährdung seiner Gesundheit betrachten. Als Erwachsene oder Gesellschaft kann man nur in dieser Form darauf hinarbeiten, dass auch Jugendliche eine bewusste Entscheidung für sich selbst treffen. Gerade deshalb brauchen wir starke junge Menschen, die auch beharrlich nein sagen, selbst wenn der Gruppenzwang mächtig wird.

**Nur wer selbst bewusst entscheidet**, keine Drogen zu nehmen, nicht Alkohol zu trinken und eben nicht zu rauchen, wird stark genug sein, den vielen Angeboten zu widerstehen. Wir sollten es akzeptieren, wenn Menschen kein Bier, Wein oder Schnaps trinken wollen und sie nicht zwingen. Im Gegenteil: Ziehen wir unseren Hut vor jungen Menschen, die sich widersetzen. Bestärken wir doch Jugendliche, in allem ihren eigenen Standpunkt im Leben zu finden. Es gibt junge Leute, die gerade in der heutigen Zeit meinen: keinen Sex vor der Ehe. Wir sollten sie nicht durch den Kakao ziehen und über sie hinterrücks lästern. Das ist ein starkes Zeichen – Respekt! Genauso gilt das für den Nikotinkonsum.

Natürlich ist jeder Mensch ein **Individuum mit unterschiedlichen Anlagen**. Der eine ist sehr konsequent und diszipliniert. Es gibt die introvertierten (in sich gekehrten) Typen und die extrovertierten, die alles gleich aus sich herausschreien. Ein anderer ist dagegen eher flatterhaft und leicht beeinflussbar. Genauso gibt es clevere „Verführer“, die das erkennen. Erwachsene haben die größere Lebenserfahrung und nutzen sie manchmal aus. Nur so funktioniert das Prinzip der sexuellen Verführung. Der Erwachsene mit der Raffinesse

seiner Lebenserfahrung und der Macht seiner (auch finanziellen) Möglichkeiten nutzt die Neugier Heranwachsender mit seinen Verführungskünsten aus. Deshalb ist es in der elterlichen wie in der schulischen Erziehung wichtig, auf diesen Mechanismus hinzuweisen, ihn zu entlarven, damit man nicht auf ihn hereinfällt. Dennoch bleiben Menschen labil und fest verankert, konsequent und experimentierfreudig, anfällig und robust. Umso wichtiger ist es, auch Heranwachsende auf festen Boden zu stellen, auf eigene Füße, auf denen sie ihre eigene Meinung entwickeln, zum Beispiel: „Nein, ich rauche nicht!“ Wir können ihnen noch so viel beibringen, noch so viel erzählen, wie schädlich Rauchen ist. **Sie müssen es selbst entscheiden** und den Satz aussprechen: „**Nein ich will nicht!**“ Oder positiver, bejahender und damit noch stärker ausgedrückt: „Ja, ich will nicht!“ Das ist meine eigene Entscheidung und nicht das, was meine Eltern und Lehrer mir eingepflichtet haben.

## **Die Kraft positiver Gedanken**

Es gibt eine Denkrichtung, die behauptet: **Mit der Kraft positiver Gedanken kann ich alles im Leben erreichen.** Wenn ich nur positiv genug denke, sind mir die großen Ziele im Leben möglich: Beruf, Beziehung, Erfolg, Geld, Glück und Zufriedenheit. Positive Gedanken haben eine solche Kraft, dass sie Berge versetzen können. Betrachten wir das Thema einmal umgekehrt: Ein Mensch, der immer nur negativ denkt und das Schlimmste befürchtet, dem passiert es wahrscheinlich auch meistens so. Wenn ich schon erwarte, dass mir etwas nicht gelingt, gehe ich schon gehemmt an meine neue Aufgabe heran. Wenn ich von meinen Mitmenschen immer nur Schlechtes denke, begegne ich Ihnen auch schon unfreundlich, mit herunter hängenden Mundwinkeln.

Um auf unser Thema zurück zu kommen: Wenn ich mir immer nur vorstelle, es sowieso nicht zu schaffen, die Finger von den Zigaretten zu lassen, fällt es mir umso leichter zu rauchen. Wenn ich alle Warnungen im Zusammenhang mit dem Nikotingenuss nicht ernst nehme, habe ich auch keine Gründe, warum ich es nicht doch mal probieren könnte.

Die amerikanische Erfolgsautorin Rhonda Byrne hat das Buch „**the power**“ – **die Kraft** - verfasst. Die wenigsten kennen es, obwohl es millionenfach auch in Deutsch veröffentlicht wurde. Man muss es immer wieder lesen, um die Sprengkraft dieses kleinen Büchleins zu erkennen. Sie nennt es „**Das Handbuch zur größten Kraft im Universum**“ – nämlich die Kraft, alles zu bekommen, was Sie sich wünschen. Die Kraft, es im Leben gut zu haben, liege in einem selbst. „Um alles zu verändern, brauchen Sie nur eins: the power“, sagt Rhonda Byrne in ihrem Vorspann. Sie war selbst in einer ausweglosen Lage, hatte hart gearbeitet und gekämpft, um über die Runden zu kommen. An einem bestimmten Tag wurde es so eng, dass die problematischen Umstände sie buchstäblich in die Knie zwangen. Beziehungen, Gesundheit, Karriere, finanzielle Mittel – alles war verfahren. Ihr Vater war plötzlich gestorben. Sie wusste nicht mehr weiter. Dann passierte etwas. Ihre Tochter gab ihr ein hundert Jahre altes Buch („The Science of Getting Rich“ von Wallace Wattles). Rhonda Byrne verschlang es in neunzig Minuten, die ihr ganzes Leben verändern sollten. Sie hatte nämlich ein über Jahrhunderte überliefertes Geheimnis entdeckt, von dem bisher nur wenige Menschen Kenntnis hatten. Mit einem Mal begriff sie eine unglaubliche Wahrheit. Sie hatte nämlich jahrzehntelang in dem Glauben gelebt – wie die meisten Menschen –, **dass uns die Dinge im Leben, auch das Rauchen, so einfach passieren**. Sie schuf den Film „The Secret“ und schrieb ein gleichnamiges Buch, das sich in Lichtgeschwindigkeit

verbreitete. Daraufhin haben zig Millionen Menschen in jedem Land der Welt aufgrund dieses Wissens ihr Leben auf die unglaublichste Weise verändert. Tausende erstaunlicher Geschichten erreichten sie. Sie bekam unendliche Einblicke in das Leben von Millionen, warum man sich mit so vielen Schwierigkeiten konfrontiert sieht. Aus diesen Erkenntnissen kam das Wissen über „the power“ – die Kraft. Ein Wissen, das das Leben augenblicklich verwandeln kann. Während das Buch entstand, starb ihre Mutter. Sie hinterließ Rhonda Byrne das Vermächtnis, die bestmöglichen Menschen zu sein und **bedingungslos zu lieben**, um die Welt zu verändern. Diese Rhonda Byrne ist davon überzeugt, dass man täglich immer erreichen muss, mehr positive Gedanken als negative zu haben: 51 Prozent müssen positiv sein. Mit dieser Kraft kann man sogar einen bevorstehenden Bankrott abwenden. Wenn man negative Gefühle in Zusammenhang mit Geld hat, muss man sie in positive verändern, etwa so: Sie bekommen Ihre Handy-Rechnung. Dann freuen Sie sich, weil diese Rechnung ihre Berechtigung hat. Wenn Sie es nicht schaffen, zu einem Menschen positive Beziehungen aufzubauen, durch Liebe, gutes Zureden, Gefälligkeiten – dann gehen Sie ihm aus dem Weg, ja, trennen Sie sich von ihm. Er sorgt bei Ihnen nur für negative Gedanken. Gehen Sie negativen Gefühlen aus dem Weg. Wenn Sie eine Frau verehren, dann tun Sie so, als säße sie bereits neben Ihnen. Decken Sie den Frühstückstisch für zwei, reden Sie mit ihr, als säße sie bereits neben Ihnen. Genauso ist es mit dem Rauchen.

Entwickeln Sie positive Gefühle für ein Leben ohne Zigaretten. Wie schön ist es ohne Rauchen, ohne Qualm, ein tiefes Einatmen reiner Luft. Verbinden Sie positive Gedanken mit dem Verzicht aufs Rauchen. Sie müssen Liebe für das aussenden, was Sie haben möchten, empfiehlt Rhonda Byrne das. Also senden Sie Liebe für ein Leben ohne Zigaretten aus, für die Gesundheit, die Sie dadurch erhalten, für das



Wohlbefinden, für das, was Sie damit Ihrer Familie Gutes tun. Dann können Sie es schaffen, mit dem Rauchen aufzuhören.

## **Programmieren Sie sich selbst um!**

Wie soll das denn gehen? Man weiß ja, dass bewusste Wesensveränderungen – also vom Drogensüchtigen zum Cleanen – nur durch eine **Gehirnwäsche** funktionieren. So hat man einst im Kalten Krieg Spione zum Reden gebracht. Und so ähnlich geht eine Eigen-Gehirnwäsche, oder nennen wir sie etwas weniger bedrohlich ein Selbst-Umprogrammieren, nämlich in Form der **Auto-Suggestion**. Sie sind in der Lage, **Ihr Unterbewusstsein selbst von Rauchen auf Nichtraucher umzuprogrammieren**. Das klingt jetzt relativ einfach, ist es im Prinzip auch. Aber dazu gehört schon etwas mehr Background. Unser Unterbewusstsein sendet an unser Gehirn Signale, etwa „jetzt rauchen“ oder „Zigarette genießen“ und „tiefen Zug inhalieren“. Geht es Ihnen nicht auch so, dass Sie in bestimmten Situationen instinktiv zur Zigarette greifen – nach dem Frühstück beispielsweise, zur Tasse Kaffee oder zum Bier? Ohne sich dieses Handeln wirklich bewusst zu machen oder es rational zu planen. Das sind Rituale. Wir haben uns diese Dinge angewöhnt und greifen sie jetzt wie im inneren Film aus unserem Unterbewusstsein ab. Das Unterbewusste hat sich bestimmte Verhaltensweisen gemerkt, weil wir sie hundertmal so gemacht haben. Nun gibt es Befehle, und wir reagieren so. Dieses Unterbewusstsein können Sie, haben neurologische Wissenschaftler festgestellt, trainieren und auch wieder umprogrammieren. Die Erkenntnisse dahinter sind viel komplizierter. Deshalb wollen wir sie nur verkürzt erläutern, zumindest den Mechanismus erklären, wie so etwas funktioniert. Es gibt so genannte

**Formel-Sätze** oder Formeln, die Sie selbst zurechtlegen und immer wieder laut oder leise wiederholen, etwa so: „**Nicht zu rauchen ist angenehm**“, „Rauchen schadet meiner Gesundheit“, „Ich schaffe es, keine Zigarette mehr anzufassen“, „Ich will gar nicht rauchen“, „Rauchen schmeckt gar nicht“, „Ich liebe meine Frau und deshalb rauche ich nicht“, „Ich schaffe das, nicht mehr zu rauchen“ und so weiter. Legen Sie sich Formeln zurecht, mit denen Sie besonders gut klarkommen. Sagen Sie sich diese kurzen Sätze immer wieder. Auch das muss ein Ritual werden, vor allem dann, wenn es Ihnen in den Fingern kribbelt, wieder eine Zigarette anzufassen. Gehen Sie durch den Wald und schreien diese Sätze laut aus sich heraus, immer wieder. Versuchen Sie es mal, nur eine Viertelstunde lang immer wieder diesen einen Satz zu wiederholen. Bleiben Sie bewusst dabei und denken nicht insgeheim an etwas anderes. Es macht keinen Sinn, eine Zigarette zwischen den Fingern zu halten und die Formel dabei aufzusagen. Immer, wenn der Druck besonders groß wird, sollten Sie sich auf diese Formelsätze besinnen. Aber auch zwischendurch im Müßiggang müssen sich solche Formeln wie Vokabeln, die Sie lernen, in Ihr Unterbewusstsein einbrennen – so lange, bis Ihr Unterbewusstsein sie akzeptiert hat und Sie zu einem instinktiven Handeln genau in diese Richtung treibt.

Autosuggestion ist also nichts anderes, als Ihr Unbewusstes zu trainieren, an etwas zu glauben. Die wiederholte Selbst-Affirmation (Versicherung, Beteuerung durch Formelsätze) – immer in Form einer Zustimmung oder Bejahung – ist nichts anderes als eine Selbst-Hypnose. Man kann sie auch als eine selbst vorgenommene Beeinflussung der eigenen Psyche ansehen. Am besten funktionieren solche autosuggestiven Formeln, wenn man sich die Situation auch noch mental visualisiert. Also: Sie sagen sich immer wieder „Ich höre mit dem Rauchen auf“ und stellen sich dabei vor, mit einer hübschen

Frau – Ihrer Traumfrau vielleicht – rauchfrei durch den Wald zu gehen und die reine Luft der Natur tief einzuatmen. Dann unterstützen Sie mit der Kraft Ihrer Gedanken das formelhafte Einprägen dessen, was Sie ändern möchten, und zwar so sehr, dass Sie Ihr Unterbewusstes umprogrammieren, damit das in Zukunft andere Befehle abgibt und Ihren Instinkt verändert. Bei Instinkt denken wir an Tiere. Hunde verteidigen instinktiv Ihr Herrchen durch ein Bellen, wenn jemand anderes hinzukommt. Jagdhunde rennen instinktiv Hasen oder Füchsen hinterher, greifen nach Vögeln. Es ist ihr Jagdinstinkt, den sie quasi mit der Geburt von ihrer Rasse „Jagdhund“ geerbt haben. So ähnlich muss man sich die **Angewohnheiten (Instinkte) der Menschen** vorstellen. Da Menschen denkende Wesen sind, bedeuten Instinkte für Menschen eher **niedere**, tierische **Werte**. Insofern sollte man sich auch einmal vor Augen halten, welche niederen Werte wir mit der schlechten Angewohnheit zu rauchen, eigentlich bedienen. Es sind animalische Instinkte, denen wir uns hier hingeben, eigentlich eines Menschen unwürdig, sich so vom Rauchen beeinflussen zu lassen.

## Wie sind die ersten konkreten Schritte?

Wenn Sie sich klar entschieden haben, nicht mehr zu rauchen, müssen Sie **in kleinen Schritten** arbeiten. Rom ist bekanntlich auch nicht in einem Tag erbaut worden. Viele scheitern in Ihren Träumen und Zielen daran, dass sie zu Anfang gleich alles erreichen wollen und sich einfach **zu viel auf einmal vornehmen**. Die Zauberformel sind kleine Schritte. Zum großen Ziel kommt man nur im Gänsemarsch oder manchmal auch nur im Schneckentempo. Setzen Sie sich **überschaubare Etappen**, die zu schaffen sind. Nach jeder erfolgreich geschafften Staffel haben Sie etwas erreicht, für das Sie sich erstmal belohnen dürfen. Gönnen Sie sich ein schönes Buch, ein neues T-Shirt – aber um Gottes Willen keine Zigarette. Gehen Sie in die frische Natur, in den Wald, an den Fluss und atmen reine Luft statt giftigem Dampf. Pusten Sie Ihre Lungen bis in die tiefsten Spitzen durch. Tanken Sie Sauerstoff für Ihren ganzen Körper. Sie können stolz auf sich selbst sein. Sie haben die erste Etappe geschafft. Das gibt doch gleich Auftrieb für mehr. Sie sehen, auch das schwierige Ziel, nicht mehr zu rauchen, geht nur in kleinen Schritten. Praktisches Beispiel: Die erste Etappe kann so aussehen, dass Sie Ihren Tageskonsum von zwanzig auf zehn Zigaretten reduzieren oder auf die Morgenzigarette verzichten oder auf die Kippe zum Kaffee – wie auch immer. Suchen Sie sich eine für Sie erreichbare Etappe aus. Natürlich können Sie auch gleich den kalten Entzug wählen und sofort aufhören. Manche meinen, beim Rauchen hilft nur dieser Weg. Dazu kommen wir später. Nachhaltiger und auf Dauer erfolgreich ist es, sich das Rauchen in kleinen Schritten abzugewöhnen und die Entgiftung des Körpers langsam vorzunehmen. Kriegstechnisch nennt man das, den geordneten Rückzug antreten.

Sie müssen schließlich auch an den **Entzug** denken. Denn nach langem Nikotinkonsum hat sich Ihr Körper an Nikotin und andere Stoffe gewöhnt. Er hat sich also darauf eingestellt. Nehmen Sie ihm nun diese Stoffe weg, reagiert er mit bestimmten Entzugserscheinungen wie Zittern, Schweißausbrüche, Kreislaufstörungen, Kopfschmerzen, Nervosität und anderen Reaktionen. Der Stoffwechsel hat sich nämlich durch Nikotin und andere Gifte umgestellt. Bei einem kalten Entzug – also von jetzt auf gleich – kommt das geballte Paket auf einen zu. Vielleicht kennen Sie aus Filmen Menschen im Drogenentzug. Das kann sehr grausam sein. Solche Personen leiden schrecklich. Der ganze Körper zuckt. Sie krümmen sich vor Schmerzen. Diese Menschen können kaum noch eine Tasse Tee oder Kaffee ruhig in der Hand halten. Sie winseln wie kleine Kinder um einen Schuss, eine Pille oder einen Streifen Kokain zum Schnupfen. Ihre Körper sind ausgemergelt vom langen Drogenkonsum. Sie brauchen täglich eine bestimmte Ration, und die wird immer größer. Bekommen Sie die Drogen nicht mehr, reagiert ihr Körper wie beschrieben auf den Entzug, auf das nicht mehr Zuführen der Drogen. Mit ähnlichen Bildern kann man das bei Nikotinsüchtigen beobachten. Auch ihre **Hände zittern**. Sie werden **nervös**. **Innere Unruhe, Kopfschmerzen**, ein **Brennen** in der **Speiseröhre, Schweißausbrüche** und andere Reaktionen zeigen Menschen, die plötzlich keine Zigarette mehr rauchen, wenn sie zuvor zehn, zwanzig oder mehr Kippen am Tag durch ihre Lungen gezogen haben. Der Körper hat quasi seinen Modus auf Nikotin umgestellt. Bleibt das aus, reagiert er dagegen.

## **Bereiten Sie Ihr Umfeld vor**

Bevor Sie beginnen, mit dem Rauchen Zug um Zug aufzuhören, stellen Sie Ihre Umgebung darauf ein: Ihre Wohnung, Ihre Arbeit, Ihre Freunde und Familie. Halten Sie sich möglichst von solchen Personen fern, die rauchen und Sie verführen könnten. Sagen Sie am besten Familie und Freunden: „Ich höre jetzt mit dem Nikotingenuss auf. **Unterstützt mich bitte dabei!**“ Entfernen Sie alle Aschenbecher und leeren Sie Zigarettendepots. Reinigen Sie Ihre Wohnung. Waschen Sie Gardinen und Vorhänge. Nutzen Sie die Gelegenheit und renovieren Ihre Wohnung, tapezieren neu oder streichen Decken und Wände. Wenn nicht, versuchen Sie möglichst alle Stellen in der Wohnung von Nikotinbelägen zu reinigen. Auf jeden Fall sollten Sie zuvor lange Ihre gesamte Wohnung kräftig durchlüften, auch mal ruhig einen ganzen Tag lang. Säubern Sie Teppichböden und Fliesen, Lamine oder Holzböden. Der Zigarettenrauch hat sich überall festgesetzt. Für Neustart drücken Sie jetzt auf Reinigung.

Entfernen Sie aus Ihrer Umgebung alles, was irgendwie mit Rauchen zu tun hat. Aschenbecher hatten wir bereits, auch Feuerzeuge, Streichhölzer, versteckte Depots mit der Notfall-Zigarette. Nein das geht gar nicht. Denn sonst tritt der Notfall bei Ihnen jeden Tag ein.

## **Sich selbst gut präparieren**

**Bereiten Sie sich** auch **innerlich vor** – durch **Literatur**, Informationen aus dem Internet, gute Ratschläge von Freunden, die vor Ihnen schon mit dem Rauchen aufgehört haben. Lesen Sie sich

vorher in das Thema ein, damit Sie wissen, auf was Sie sich einlassen und was auf Sie zukommt. Nur wenn Sie gut vorbereitet sind, können Sie auch optimal reagieren. Wenn Sie wissen, was alles passieren kann, erwischt es Sie nicht kalt im Schlaf. Wie der Chef seinen Mitarbeitern sagt: „Wenn Ihr Mist gebaut habt, will ich es zuerst wissen, damit ich auf Angriffe von außen vorbereitet bin. Nur so kann ich Euch auch verteidigen!“ Genauso ist es auch mit der Vorbereitung auf den Nikotinverzicht. Machen Sie sich stark, damit Sie bei aufkommenden Problemen gut dagegen halten können. Es ist ja auch ein probates Mittel, sich in die Situation des Angreifers zu versetzen. Große Konzerne präparieren sich exzellent auf Pressekonferenzen oder Aktionärsversammlungen vor, indem sie alle möglichen Fragen, die gestellt werden könnten, sich selbst vorher schon mal beantworten. Im Fall des Falles wissen sie also, wie sie reagieren müssen. Genauso bereiten Sie sich darauf vor, mit dem Rauchen Schluss zu machen. Überlegen Sie sich also vorher, was alles passieren könnte. Halten Sie die Antworten oder Gegenreaktionen parat. Dann fällt es Ihnen leichter.

Vielleicht begeben Sie sich auch in **Selbsthilfegruppen**. Diskutieren Sie mit Gleichgesinnten. Es ist immer gut, Ratschläge aus einem anderen Blickwinkel zu bekommen. Mitstreiter an der Seite machen das eigene Problem viel kleiner. Und Sie können von den Erfahrungen der anderen lernen. Sie müssen nicht immer das Rad wieder neu erfinden. Glauben Sie ruhig denjenigen, die Ihre Vorhaben mit der Rauchentwöhnung schon hinter sich haben. Die sind deswegen in der Gruppe geblieben, weil sie sich weiter stark machen wollen. Denn nicht mehr zu rauchen, ist nicht damit getan, dass man zu irgendeinem Zeitpunkt keine Zigarette mehr anfasst. **Planen Sie** – leider – auch **den Rückfall** mit **ein**. Ja, wie bei jeder Sucht gibt es leider immer wieder Rückfalltäter. Seien Sie auch darauf vorbereitet. Ein Rückfall

darf Sie nicht grundsätzlich aus der Bahn werfen. Im Gegenteil: Sehen Sie einen **Rückfall als Motivation**. Analysieren Sie, warum Sie wieder zur Zigarette gegriffen haben. Erst wenn Sie das wissen, wird es Ihnen beim nächsten Mal nicht mehr wieder passieren. Wichtig ist, dass der **Rückfall nicht nachhaltig** ist, dass Sie nicht wieder komplett mit dem Rauchen loslegen und alle Ihre guten Vorsätze gänzlich über Bord werfen. Das wäre fatal, dann hätte der kleine Rückfall-Teufel wirklich gewonnen. Deshalb ist eine gute Vorbereitung so wichtig. Stehen Sie nach einem Rückfall wieder auf und fangen erneut an, mit dem Nikotingenuss aufzuhören.

Unter Umständen müssen Sie auch den Rat eines **Psychologen** hinzuziehen. Sie brauchen nämlich eine starke Psyche, um das Projekt Rauchentwöhnung anzugehen. Sie wissen doch: Um Ziele im Leben zu erreichen, muss man stark sein. Wenn Sie psychisch labil sind oder gar psychische Probleme wie Angst, Depression oder Schlaflosigkeit haben, dann wird es schwer. Sorgen Sie also vorher für ein starkes Nervenkostüm – unter Umständen rechtzeitig vorher durch Profis. **Therapeuten** unterstützen Sie dabei, von Sucht in jeder Form loszukommen. Manchmal muss auch **stationär** in psychosomatischen oder psychologischen Kliniken (Suchtkliniken) ein so genannter „Nikotin-Abusus“ (Missbrauch) behandelt werden. Es gibt sogar spezielle **Entziehungskuren**, vor allem bei Drogenkonsum. Suchen Sie sich jemanden aus, der in Suchtproblematik firm ist. Möglicherweise hilft Ihnen Ihre Krankenkasse dabei, den richtigen zu finden. Sonst bekommen Sie Informationen im Internet, in Netzwerken, manchmal auch bei Ärzten und Psychologen auf dem Tisch des Wartezimmers oder in den Auslagen. Um Veränderungen im Leben durchzusetzen – Abnehmen, Rauchentwöhnung oder Alkoholentzug -, brauchen Sie eben diese starke Willenskraft, und das geht nur mit stabiler Psyche. Wenn Sie sich in Therapie begeben, müssen Sie



zuerst Vertrauen mitbringen. Da sind mit Suchtbewältigung erfahrene Psychologen am Werk, die schon vielen Leuten geholfen haben. Die wissen, wie man Sucht überwindet. Lassen Sie sich helfen.

Apropos **Krankenkasse**: Manche Kassen bieten sogar **Rauch-Entwöhnungskurse** an – bei nachhaltigem Erfolg sogar ganz kostenlos.

## **Action statt Langeweile**

Wir haben auch schon gehört, dass ganz **viel Beschäftigung hilft**. Lassen Sie keine Langeweile aufkommen. Wenn Sie nämlich nichts mit sich anzufangen wissen, greifen Sie wieder zur Zigarette. Bewegung und Beschäftigung sind die Mittel der ersten Wahl gegen den Rückfall und als Hilfe bei der Nikotinentwöhnung. Wer immer etwas zu tun hat – am besten dort, wo sowieso nicht geraucht werden darf -, kommt am schnellsten darüber hinweg. Der denkt erst gar nicht daran. Und bei dem machen sich auch die Entzugerscheinungen weniger bemerkbar. Wenn Sie beispielsweise joggen, werden Sie nicht gleichzeitig rauchen. Oder laden Sie Nichtraucher-Freunde ein. Dann haben Sie gleich Aufpasser im Haus. Gestalten Sie Ihren Garten neu, räumen Sie den Keller auf, kochen Sie Marmelade ein oder beschäftigen Sie sich mit Ihrer Briefmarkensammlung. Am besten sorgen Sie dafür, dass Sie nicht alleine sind. Suchen Sie Kontakte, haben Sie Menschen um sich herum. Was halten Sie mal wieder von einem Schachspiel? Mühle, Dame, Monopoly, Mensch-Ärgere-Dich-Nicht, Mau-Mau oder Poker, denken Sie nach, was Sie alles unternehmen könnten. Gehen Sie schwimmen. Organisieren Sie zu Hause ein gemeinsames Kochen. Mit Freunden könnten Sie ein Fünf-Gänge-Menü zaubern. Das wird

garantiert ein lukullischer Abend – ganz rauchfrei, außer Kartoffel- und Bratendampf. Es darf in Ihrem Tagesplan keinen Leerlauf geben.

## **Bewegung hilft immer**

Bewegung ist immer gut. Denn sie **baut** außerdem **Stress ab**. Und den werden Sie garantiert beim Nikotinentzug bekommen. Wer sich bewegt, konzentriert sich auf seine Übungen, seinen Sport, seinen Spaziergang oder was auch immer: Golf, Tennis, Minigolf, Tanzen oder mit dem Hund an die frische Luft. Apropos **Hund**. Schaffen Sie sich einen Vierbeiner an. Der fordert Sie schon automatisch auf, mit ihm Gassi zu gehen. Ein Hund ist das beste Allheilmittel, sich selbst regelmäßig zu bewegen. Sie bleiben fit und kommen erst gar nicht auf dumme Gedanken. Bewegung lenkt Sie ab. Sie müssen sich vom Müßiggang und dem Grübeln fernhalten. Eigentlich muss Ihr **Terminkalender** wie der eines Managers aussehen – jede Minute verplant! Sie sollten sich am Anfang Ihrer Rauchentwöhnung wirklich einen Plan machen und auch alle privaten Aktionen wie einen geschäftlichen Termin behandeln. Tragen Sie in die Liste Friseurbesuche ebenso ein wie Waldspaziergänge, Gassi gehen oder Kartenspiele. Sie brauchen einen **ausgefüllten Tag gegen den Rückfall**. Darüber hilft Sport Ihrem **Kreislauf** wieder auf die Beine und hält Sie gesund. Sie können natürlich auch ins Fitnessstudio gehen. Auch beim Sport ist es wichtig, einen Begleiter haben. Denn der hält Sie davon ab, ständig Ausreden zu finden, warum Sie mal wieder eine Stunde ausfallen lassen. Sie brauchen einen Antreiber. Den können Sie sich auch selbst organisieren, indem Sie etwas vorplanen. Steht am Nachmittag nach der Arbeit Sport auf Ihrem Plan, bereiten Sie die Trainingstasche schon vor der Arbeit vor. Sie erinnert Sie daran, wenn

Sie nach Hause kommen, dass jetzt Fitnessstudio auf dem Plan steht. Sie wissen doch, bevor Sie mit dem Rauchen aufhören, dass es Durchhänger gibt. Also bauen Sie auf Ihrem steinigen Weg Erinnerungshilfen ein, etwa den Anruf der besten Freundin, die Sie an das Training erinnert, oder des Fitnessstudios, wenn Sie nicht pünktlich da sind. Es gilt, so viel vorzuplanen wie es nur eben geht. Denn der Weg wird steinig, das wissen Sie. Wenn Sie sowieso ein etwas labiler Kandidat sind, dann sollten Sie noch mehr planen. In dem Fall ist es sogar ratsam, sich erstmal ein stabiles Nervenkostüm anzutrainieren. Flattern Sie nicht bei jeder Gelegenheit. Werden Sie insgesamt cooler. Dann klappt es auch eher, die Zigaretten links liegen zu lassen.

## **Was ist die Tröpfchen-Therapie?**

Ein ganz neuer Ansatz im Alkohol-Entzug könnte auch bedingt den vom Nikotin Abhängigen helfen. Dabei sollen Süchtige lernen, kontrolliert zu trinken. Das könnte insofern auch Rauchern helfen, wie man bei diesem Verfahren lernt, Schritt für Schritt seinen Konsum zu reduzieren. Der Alkoholiker soll künftig auch mit kleinen Mengen kontrolliert umgehen und sich nicht gleich wieder besaufen oder – wie bei so genannten Quartalssäufern – sich alle drei Monate die Kante zu geben. Der Raucher hingegen soll aber ganz aufhören. Da jedoch ein kalter Entzug oft grausam und nur schwer durchzuhalten ist, könnte der schrittweise Weg die Alternative sein. Insofern kann eine Tröpfchen-Therapie nur der erleichterte Einstieg in den komplett-Verzicht auf Zigaretten sein, was durchaus Sinn macht. Wer unter Anleitung Schritt für Schritt weniger Zigaretten raucht, kann eines Tages darauf leichter ganz verzichten. Es ist wie immer ein Glaubenskrieg der unterschiedlichen Meinungen. Andererseits setzen

gerade beim Nikotingenuss viele auf den **kalten Entzug**: radikal abrupt das Rauchen aufhören, komplett ohne Hintertürchen. Man soll lieber grausame erste Tage und Wochen durchstehen, als lange zu experimentieren, was ja auch nicht wirklich das Aufhören lohnend macht. Eben deshalb müssen Sie sich vorher stark machen und alles sehr gut vorbereiten. Die Entzugserscheinungen federt zum Beispiel ein Nikotinpflaster ab.

## Wie wirkt ein Nikotinpflaster?

Nikotinpflaster sehen viele aber auch als einen langsamen Entzug und eben nicht als den kalten Entzug. Denn sie haben so genannte Nikotin-Depots, die Sie auf die Haut kleben. Dann wird das Nikotin, an das sich Ihr Körper ja gewöhnt hat, durch die Pflaster an den Körper abgegeben. Sie inhalieren also nicht Nikotin zusammen mit anderen schädlichen Stoffen. Man nennt das das auch „Nikotinersatztherapie“ (**NET**) – englisch: **NRT** für nicotine replacement therapy. Sie führen also Ihrem Körper dosiert nikotinhaltige Präparate zu – als Ersatz für die durch Rauchentwöhnung fehlende Nikotinzufuhr. Man hält so einen gewissen Nikotinspiegel im Organismus aufrecht. Dies soll die Symptome eines Nikotinentzugs vermeiden oder abfedern. Dadurch soll der dauerhafte Verzicht aufs Rauchen erleichtert beziehungsweise ermöglicht werden. Man hat in Tierversuchen nachgewiesen, dass Nikotin ein sehr hohes Suchtverhalten fördert, wenn es schnell und in kurzen Stößen durch Inhalieren (oder intravenös) ins Gehirn gelangt. Nikotinpflaster haben dagegen ein relativ niedriges Suchtpotenzial, weil die Zufuhr geringer und kontinuierlicher erfolgt. So genannte Nikotinersatz-Präparate, zu denen auch Nikotinkaugummis, Nikotinlutschpastillen, Nikotin-Inhalatoren sowie Nikotin-Nasensprays

zählen, sollen helfen, das Verlangen nach Zigaretten und Nikotin zu dämpfen, indem sie langsam medizinisches Nikotin an den Körper abgeben. Der Vorteil liegt auf der Hand: Sie inhalieren dabei keine weiteren Giftstoffe wie Teer, Kohlenmonoxid und andere krebserregende Stoffe, wie sie in Zigaretten enthalten sind. Das Nikotinpflaster können Sie zudem in verschiedenen Stärken kaufen – je nachdem, wie stark Sie geraucht haben und wie viel Nikotin Sie nun als Ersatz brauchen. Man wechselt es täglich. Nikotinpflaster und andere Präparate gelten als Arzneimittel und sind nur in Apotheken erhältlich. Sie können sie frei kaufen, weil dafür kein Rezept nötig ist. Allerdings: Wer allergisch auf Pflaster reagiert, kann sie nicht verwenden. Und das sind nicht wenige Menschen. Nikotinpflaster sind außerdem relativ teuer und müssen selbst bezahlt werden. Nicht jeder kommt mit den Nikotindepots auf der Haut klar. Manchen wird davon übel.

Dennoch empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) wie auch das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen die Ersatztherapie zur Unterstützung einer Rauchentwöhnung. Ihre Wirksamkeit ist in über 130 Studien mit über 40.000 Testpersonen belegt. Natürlich weisen auch gesundheitsökonomische Studien den **Nutzen** nach: Ein Ex-Raucher kann statistisch gesehen bis zu drei Lebensjahre mit Hilfe der Ersatztherapie gewinnen. Durchschnittlich spart er außerdem über 15.000 Euro Krankheitskosten im weiteren Leben. Man kann bei der Verwendung von Nikotinplastern mit einer bis zu zweifach erhöhten Abstinenzrate rechnen. Es gibt allerdings nur **wenige Daten zur Langzeit-Abstinenz** einer Rauchfreiheit über zwei bis acht Jahre.

**Schwangere** sollten auch mit Nikotinplastern vorsichtig sein, weil immerhin auch das Nikotin in reduzierter Form auf das Ungeborene einwirkt und auch dort seine schädigende Wirkung entfaltet.

## **Sind Nikotinpflaster wirkungslos?**

Allerdings kommen aktuell warnende Hinweise aus den USA. Dabei wird der Nikotinersatztherapie jeder Nutzen abgesprochen. Sie mache es vielen sogar schwerer, mit dem Qualmen aufzuhören. Das Fachmagazin „Tobacco Control“ veröffentlichte jüngst eine Studie. Die kam zu einem ganz anderen Ergebnis. Hillel Alpert von der School of Public Health in Boston befragte zusammen mit seinen Kollegen Erwachsene, die in den vergangenen zwei Jahren mit dem Rauchen aufgehört hatten, regelmäßig immer wieder über einen Zeitraum von sechs Jahren, ob sie weiter abstinent waren oder wieder rückfällig geworden sind und welche Art von Nikotinersatztherapie sie über welchen Zeitraum genutzt hätten. Knapp ein Drittel der Teilnehmer hielt bis zur letzten Befragung durch. Fast jeder Dritte hatte am Ende der Befragung einen Rückfall. Fast 20 Prozent der Teilnehmer nutzten Nikotinpflaster oder andere Präparate, um sich den Rauchstopp zu erleichtern. Und nun kommt eine interessante Feststellung: Die meisten wendeten die Nikotinpflaster falsch an. Empfohlen ist nämlich, die Mittel acht Wochen lang zu nehmen. Die meisten hielten höchstens sechs Wochen durch. Das Ergebnis der Studie: Weder fachliche Beratung noch Nikotinersatztherapie senkten demnach das Risiko der frischen Ex-Raucher, wieder zur Kippe zu greifen. Im Gegenteil: Starke Raucher, die mehr als 20 Zigaretten am Tag rauchten und zu einem Nikotinpflaster griffen, ohne sich von einem Arzt oder anderweitig beraten zu lassen, hatten eine doppelt so hohe Rückfallquote wie starke Raucher, die nicht zu Pflastern, Kaugummis oder Sprays griffen. Die Wissenschaftler zogen das Fazit, dass Nikotinersatztherapien langfristig nicht dabei helfen, mit dem Rauchen aufzuhören. Hillel Alpert forderte deshalb, die Ergebnisse klinischer Studien, in denen sich

die Mittel als effektiv erwiesen, später bei der Nutzung in der allgemeinen Bevölkerung zu überprüfen. Gregory Conolly, Co-Autor der Studie, sagte in der New York Times, man habe etwas anderes erhofft. Er selbst hätte jahrelang ein Therapieprogramm geleitet, in das Millionen investiert worden seien. Die Forscher nehmen an, dass Ersatzprodukte nur kurzfristig beim Rauchstopp helfen. Sie linderten sonst einsetzende Entzugerscheinungen. Langfristig jedoch könnten sie eben nicht vor einem Rückfall schützen. Lois Biener, ebenfalls an der Studie beteiligt, fordert deshalb, kein Geld mehr zur Förderung solcher Nikotinersatzprodukte und stattdessen Geld für Medienkampagnen gegen das Rauchen auszugeben. Er fordert auch, dass Zigaretten künftig noch viel mehr kosten müssten.

## **Medizin gegen das Rauchen?**

Gibt es wirksame Medizin gegen das Rauchen? Bupropion ist ein verschreibungspflichtiges Medikament, das in der Schweiz zunächst nur zur Rauchentwöhnung unter dem Handelsnamen Zyban zugelassen wurde. Inzwischen wird es – auch in Deutschland – als Antidepressivum (Wellbutrin) verwendet. Da es inzwischen sogar auf der Spezialitätenliste steht, bezahlen es sogar die Kassen. Allerdings wird das Medikament ausdrücklich zur Behandlung von depressiven Episoden verschrieben. Wenn die mit einem extremen Nikotinkonsum einhergehen, könnte der Psychiater oder Neurologe das Präparat verschreiben. Aber es geht eben nur über den Weg des Facharztes. Wir haben ja bereits gelesen, wie Nikotin in unserem Gehirn wirkt. Insofern ist der Einsatz dieses Wirkstoffes logisch. Er ist nämlich ein selektiver Dopamin- und Noradrenalin-Wiederaufnahme-Hemmer (geringfügig auch ein Serotonin-Hemmer). Es hemmt also die Ausschüttung

bestimmter Hormone in unserem Hirn und sorgt so ersatzweise dafür, dass wir nicht die unbändige Sucht nach Nikotin haben. Es ist quasi ein chemischer Ersatzstoff wie Methadon beim Drogenentzug. Manche bezeichnen es deshalb als Medikament zur Rauchentwöhnung. Aber es muss mindestens die Indikation „depressive Episode“ hinzukommen, und die wird unweigerlich eintreten, wenn der Körper Entzugerscheinungen bei Rauchentwöhnung zeigt. Wie jedes Medikament haben auch solche Präparate ernste Nebenwirkungen. Deshalb muss deren Einsatz mit einem Arzt besprochen werden, der eventuell auch Wechselwirkungen zu bereits bestehender Medikation bewertet.

Manche bezeichnen als natürliche Alternativen zu chemischen Pharmazeutika so genannte **rauchfreie Tabakprodukte** wie **Kautabak** oder **Schnupftabak** zwecks Rauchentwöhnung. Natürlich sind die erheblich preiswerter und sollen angeblich das gleiche Wirkprinzip enthalten, was aber kritisch zu hinterfragen ist, weil die Chemie in dem Medikament ja bekanntlich direkt im Gehirn angreift. Der eindeutige Nachteil: Auch rauchfreie Tabakprodukte enthalten zum Teil krebserregende Schadstoffe. Sie stellen also bei längerem Genuss erhebliche Gefahren für die Gesundheit dar.



## Weitere unterstützende Maßnahmen

Eine Rauchentwöhnung braucht viele kleine Helfer. Dazu gehört an erster Stelle eine **gesunde Ernährung**. Ihr Körper ist jetzt besonderen Strapazen durch den Entzug ausgesetzt. Gönnen Sie sich also ganz viele Vitamine: Pressen Sie Orangen aus und trinken zum Frühstück einen **frischen Saft**. Viele **Salate** und **Gemüse** gehören auf den Speiseplan. Essen Sie **Nüsse** in allen Variationen. **Trinken** Sie **viel** Wasser. Als Ersatz für Zigaretten nehmen Sie **exotische Tees** ins Programm. Verwöhnen Sie sich doch mal mit **besonderen Menüs**. Denken Sie an **Fisch** auf Ihrem Speiseplan – mindestens einmal die Woche. Ihr Körper ist durch viele Schadstoffe geschwächt. **Entschlacken** Sie ihn innerlich wie äußerlich. Tun Sie auch etwas für Ihre **Seele**: durch entspannende **Musik**, schöne **Düfte** in der Wohnung, tolle **Farben** in der Wohnung, einen schönen **Blumenstrauß** oder Topfpflanzen. Sie müssen raus aus dem Grau, aus den Entzugssymptomen, aus der Dunkelheit. **Licht** ist gut. Öffnen Sie Fenster und Türen und machen Ihre Wohnung hell. **Entspannen** Sie sich. Gehen Sie in die Volkshochschule und belegen einen **Yoga**-Kurs, üben Sie sich in **autogenem Training**, **Thai Chi** oder anderen fernöstlichen Techniken. Manche finden die richtige Muße beim **Malen** oder **Stricken**. **Basteln** Sie für Weihnachten oder Ostern. Sie müssen buchstäblich Ihren Körper fallen lassen. Tun Sie etwas für Ihr Äußeres. Gehen Sie in **Beauty-Studio** oder auf die Wellness-Farm. Vielleicht eine neue Frisur, eine Gesichtsmaske, **Maniküre**, Cremes und Düfte. Ihr Körper braucht nach dem langen Nikotinkonsum eine **Rund-Erneuerung**. Vielleicht finden Sie Ihren Weg auch in der Meditation. Eröffnen Sie sich neue Sichtweisen, einen anderen Blick auf die Dinge.

## **Vorsicht mit dem Gewicht!**

Bei aller Veränderung sollten Sie auf Ihr Gewicht achten. Wer aufhört zu rauchen, sucht Ersatzbefriedigung. Nicht selten findet er die bei Sahnetorten, Fruchtgummis und Pralinen. In der Regel nimmt – leider – der Ex-Raucher zu. Der Körper schreit nach Ersatz für Nikotin und andere Giftstoffe im Körper. Sie müssen etwas gegen die Symptome von Entzug tun – und greifen zu Ersatz wie Süßigkeiten oder „Pommes rot-weiß“. Um das zu verhindern, planen Sie vor. Was könnten Sie statt der Kippe zwischen den Fingern nehmen? Was halten Sie von frischen Möhren-Vierteln, die Sie in einer Soße aus Yoghurt und Kräutern tunken? Oder schneiden Sie sich Apfelstückchen. Ein Müsliriegel oder Fruchtyoghurt tut es auch. Sie wissen ganz genau, dass die meisten Menschen nach dem Rauchstopp zunehmen. Also bereiten Sie sich darauf vor. Sie können sich natürlich auch als Ersatz etwas gönnen und dann mehr Sport betreiben. Dann müssen Sie aber konsequent bei der Stange bleiben und Ihr Trainingsprogramm auch wirklich einhalten. Wiegen Sie sich am besten täglich, damit Sie Veränderungen sofort erkennen und gegensteuern können. Am besten gehen Sie immer zur gleichen Zeit – am Morgen oder Abend – auf die Waage, immer unter gleichen Bedingungen, also: am Morgen vor dem Frühstück, am Abend vor dem Schlafen. Führen Sie Buch, am besten in Form einer Fiberkurve am Kühlschrank. Die erinnert Sie garantiert an das Kilo zu viel, wenn Sie wieder einmal zwischendurch naschen wollen. Noch eins ist ganz wichtig: Halten Sie sich stur an feste Mahlzeiten. Die vielen Naschereien zwischendurch sind so gefährlich. Die geraten schnell außer Kontrolle. Und wie gesagt: Für den Zigaretten-Ersatz ein Schälchen mit Apfelstücken auf den Schreibtisch, und schon wissen Sie, was Sie statt zu rauchen zu tun haben.

Aber: Allein die **Veränderung des Stoffwechsels** im Körper führt in der Regel schon zu ein bis drei Kilogramm Gewichtszunahme. Auch das können Sie zügeln – durch eine bestimmte Autosuggestion, also Formelsätze gegen das sinnlose Fressen – und durch eine spezielle Hypnose. Beide gehen an Ihr Unterbewusstsein heran und steuern quasi Befehle in Ihrem Gehirn um.

## **Ändern Sie Ihr Verhalten**

Es sind ja oft nur die **schlechten Gewohnheiten** – nämlich nach dem Essen die Kippe zwischen den Fingern. Man sollte Menschen im Nikotinentzug einmal genauer beobachtet. Nicht selten halten sie wie Ihre Zigarette nun den Kugelschreiber zwischen Zeige- und Mittelfinger. Das sind instinktive Bewegungen, die sich über die Jahre eingeprägt haben. Ändern Sie in kleinen Schritten Ihr Verhalten. Sie müssen nicht immer etwas in den Händen halten. Legen Sie endlich die „Zigaretten-Stellung“ ab. Auch Gewohnheiten kann man ändern – etwa indem Sie konsequent jeden Tag einen anderen Weg zur Arbeit fahren. Auf das Rauchen übertragen bedeutet das: Sie sollten sich abgewöhnen, etwas zwischen den Fingern zu halten. Jedesmal, wenn Sie sich wieder dabei ertappen, werfen Sie einen Euro in die Spardose. Was meinen Sie, wie schnell Sie sich diese Unsitte abgewöhnen. Ganz abgesehen davon, dass Sie ein solches Verhalten als abhängigen Waschlappen erscheinen lässt. Sie wollen doch ein ganzer Kerl oder eine Dame sein. Also benehmen Sie sich auch so und ändern schleunigst Ihr Verhalten.

## Gönnen Sie sich einen Urlaub

Raus aus dem Mief und ab in eine andere Umgebung. Um die **Veränderung** in Ihrem Leben auch äußerlich deutlich zu machen, trennen Sie sich mal für eine gewisse Zeit von den vier Wänden und Ihrer gewohnten Umgebung. Fahren Sie in Urlaub, in die Berge oder ans Meer. Andere Luft und eine neue Umgebung tun Ihrem Körper und der Seele gut. Sie werden sehen, dass Sie mit dieser Einstellung auch Ihr Verhalten leichter ändern. Ihr Verlangen nach Zigaretten und ein möglicher Rückfall geraten in weite Ferne. **Tipp:** Wenn Sie es sich leisten können, dann unternehmen Sie mal eine Schiffsreise. Sie haben ständig frische Luft um sich herum und sind auf hoher See – quasi in einem großen Hotel, wo sowieso die Möglichkeiten zu rauchen begrenzt sind. Sie haben also gleich mit der Kreuzfahrt eine verordnete Rauchentwöhnung gebucht. Und ganz nebenbei steuern Sie dabei noch traumhafte Strände und spannende Metropolen an. Versuchen Sie Ihr Glück im Spielcasino. Treffen Sie neue Leute und führen anregende Gespräche. Erweitern Sie Ihren geistigen Horizont. Knüpfen Sie neue Kontakte.

Reisen bildet bekanntlich. Die wahnsinnigen Eindrücke brennen sich Ihnen ins Gedächtnis und lassen die Nikotinsucht leichter vergessen. Manche Ärzte raten gerade starken Rauchern zu einer **Kreuzfahrt** oder zu **Workshops** in Umgebung anderer Menschen, wo eben nicht geraucht werden darf, etwa beim Aquarellkurs in der Provence oder beim Kochen in der Toskana.

## Versuch ´s mal mit den kleinen Kügelchen

Viele Menschen schwören auf Homöopathie – die Heilkunst mit den kleinen weißen Globuli-Kügelchen. Es gibt verschiedene Mischungen natürlicher Stoffe. Das Prinzip der Homöopathie beruht ja darauf, zu provozieren. Homöopathie arbeitet nach dem Ähnlichkeitsprinzip oder Simile-Prinzip: „**Simila similibus curentur**“ – „**Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt**“, wie sein Erfinder, der deutsche Arzt Samuel Hahnemann, meinte. Man müsse bei Gesunden ähnliche Symptome hervorrufen wie bei Kranken – durch entsprechende Mittel, mit denen man dann Krankheiten heilen könne. Das aktiviere dann die eigene Körperabwehr. Diese Alternativmedizin hat sich in den letzten Jahren immer mehr ausgebreitet. Vor allem da, wo klassische Medizin mit ihrem Latein am Ende ist, erzielt man mit Homöopathie manchmal verblüffende Erfolge, so auch bei Krebserkrankungen, Asthma oder chronischer Bronchitis. Insofern kann mit den Kügelchen auch Entzugssymptomen begegnet werden wie auch Folgen des Rauchens wie Raucherhusten zum Beispiel. Wer sowieso schon eher auf alternative Methoden anspringt, wird auch für seine Nikotinsucht hier Positives rausziehen können. Homöopathie ist deshalb hier nur verkürzt im Ergebnis dargestellt, welche Ansätze sie auch bei der Nikotinsucht haben kann. In Wirklichkeit ist Homöopathie ein höchst ausgeklügeltes System im so genannten Potenzierungsverfahren. Ihr Erfinder Hahnemann hat dazu ganze Tabellen mit Mischungsverhältnissen und Verdünnungen erarbeitet, die je nach Krankheit individuell auf die Patienten zugeschnitten werden können. Der Unterschied zur Schulmedizin besteht ja gerade darin, dass die Homöopathie viel individueller auf die einzelne unter Krankheit oder Beschwerden leidende Person zugeht. Homöopathen nehmen sich nachweislich mehr Zeit für ihre Patienten und legen großen Wert auf eine ausführliche

Anamnese, als die Erforschung der Vorgeschichte zu den Beschwerden. In der klassischen Medizin haben wir für bestimmte Krankheitsbilder Pillen, Tropfen, Zäpfchen oder Tees und Dragees, die dann je nach Art und Ausmaß der Symptome in entsprechender Dosierung verordnet werden, ohne sich den Patienten noch näher anzuschauen. Wer für solche alternativen Methoden empfänglich ist, sollte sich mit seinem Heilpraktiker oder Homöopathen näher auseinandersetzen und die für den Grad seiner Nikotinsucht richtige Lösung suchen. Manchmal muss man sich auch hier in Schritten herantasten. Allerdings soll auch erwähnt werden, dass Studien nach wissenschaftlichen Standards bisher keine über einen Placebo-Effekt hinausgehende Wirksamkeit der Homöopathie nachgewiesen haben. So werden Erfolge einer Behandlung ihrem Umfeld und nicht dem Mittel selbst zugeschrieben – etwa dem **Glauben des Patienten an die Wirksamkeit solcher Arzneimittel** oder der **Qualität der Beziehung zwischen Therapeut und Patient**. Obwohl die klassische Medizin Homöopathie teils als **Irrlehre** verteufelt, machte sie weit über 400 Millionen Euro Jahresumsatz. Das entspricht fast zehn Prozent aller rezeptfreien Arzneimittel in Deutschland. Insbesondere die teils kaum mehr nachweisbaren Verdünnungen werden dabei kritisiert. Und man muss wie auch bei der Schulmedizin festhalten: Viele Krankheiten und Beschwerden heilen von selbst. Die **Zuwendung** des Arztes oder Heilpraktikers bewirkt einen **positiven unterstützenden Effekt**. Wer sich als Raucher an einen Homöopathen wendet, kann deshalb insbesondere auf **guten Zuspruch** setzen und eine Unterstützung in seinem Bemühen, nicht mehr zu rauchen, erfahren – also nichts anderes als das, was ein erfahrener Therapeut auch bietet. Und darin liegt der Vorteil gegenüber der Schulmedizin schon, die ja oft keine Zeit für den einzelnen Patienten hat. Insbesondere sieht die Homöopathie den Patienten **ganzheitlich** in allem: Psyche, Geist, Entwicklung,

Krankheit, Symptome – wie übrigens die aus der traditionellen chinesischen Medizin kommende Akupunktur auch (dazu später mehr).

## **Rauchentwöhnung in einem Tag durch Hypnose?**

Manche Menschen kriegen einfach die Kurve nicht. Da können noch so gute Begleiter in der Nähe sein oder Therapeuten unterstützen, es klappt einfach nicht. Man müsste sie eigentlich über Wochen in ein künstliches Koma versetzen und so dem Körper die Giftstoffe entziehen und sie auf diese Weise vom Glimmstängel befreien. Ähnlich, nur verkürzt, könnte man das Prinzip einer Hypnose bezeichnen. Der Raucher wird von außen gesteuert, in Trance versetzt, und sein Unterbewusstsein wird umgepolt: von Raucher auf Nichtraucher. So einfach, wie es jetzt klingt, ist es nun doch nicht. Es bedarf schon mehrerer Hypnose-Sitzungen, um einen nachhaltigen Erfolg zu erreichen. Ob nicht doch der Rückfall kommt, ist nicht ausgeschlossen. Und nicht jeder Mensch ist für Hypnosen empfänglich. Wer sich innerlich dagegen sträubt, von jemandem fremd gesteuert zu werden, wird auch nicht so leicht in „Ohnmacht“ fallen.

Und dann ist da noch zu bedenken, dass die Giftstoffe im Körper ja nicht so einfach weggezaubert werden können. Die sind da und bleiben, und sie verursachen die Symptome des Entzugs. Die können Sie nicht weghypnotisieren. Aber die Hypnose greift den Zwang zu Nikotin dort an, wo er sich festklammert: im Kopf. Bei der Hypnose wird der „Patient“ in **Trance** versetzt. In diesem Zustand ist das **Unterbewusstsein empfänglicher für Suggestionen**, also quasi für **Vorschläge**, bisheriges **Verhalten** in ein anderes **zu verändern**. Allerdings müssen Sie die Vorschläge **positiv** formulieren, damit sie

auch bevorzugt umgesetzt werden, nämlich die innere Einstellung zum Rauchen zu verändern und die Erwartungshaltung an ein rauchfreies Leben zu stärken. Die meisten Hypnotisierten versinken in eine **tiefe Entspannung**, in der ein **Umdenken** auf einer **tieferen Ebene** stattfindet. Darauf hat nämlich der „denkende Verstand“ keinen Einfluss. Daher sind Raucher nicht einfach willensschwach, sondern es fehlt ihnen nur eine unbewusste Strategie, eine schlechte Angewohnheit wieder loszuwerden. So wollen Hypnotiseure auch den Suchtfaktor des Nikotins widerlegen: **Warum werden Passivraucher nicht süchtig?** Weil es eben Kopfsache sei. Als Voraussetzung einer erfolgreichen Hypnose ist Ihr eigener und persönlicher Wunsch, dauerhaft Nichtraucher werden zu wollen, wichtig, meint der Hypnotiseur. Sie betrachten einen Ex-Raucher erst als Nichtraucher, wenn er nicht mehr ans Rauchen denkt. Erfahrene Hypnotiseure versprechen eine Raucherentwöhnung in kürzester Zeit. Allerdings seien Sie vorsichtig mit Internet-Angeboten „Für 230 Euro in zwei Tagen raucherfrei!“. Etwas mehr Zeit sollten Sie schon mitbringen und mitunter auch etwas mehr Geld. Ein Hypnotiseur ist nicht billig. Meist werden solche Angebote in der Gruppe ablaufen. Einzelstunden sind wesentlich teurer.

Es gibt aber etwas ganz Neues. Eine von Professor Dr. Revenstorff an der Universität Tübingen entwickelte Hypnose verspricht „**Rauchfrei durch Hypnose in einem Tag**“. Seit 14 Jahren wird sie erfolgreich angewendet. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigten eine Erfolgsquote von 83 Prozent. Der klinische Suchtherapeut und Diplom-Soziologe Jürgen Selzer aus Wiesbaden bietet sie zum Beispiel an. Er ist von der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung zum Nichtraucher-Therapeuten nach dem Rauchfrei-Programm zertifiziert. Ein großer Vorteil besteht darin, dass seine als Nichtraucher entlassenen Patienten **nicht das Gefühl** haben, **auf etwas**



**verzichten** zu müssen – ein entscheidender Faktor beispielsweise gegen eine Gewichtszunahme nach dem Aufhören. Einzige Voraussetzung für den eintägigen Kurs (von 13 bis 19 Uhr in Wiesbaden): Sie müssen das Rauchen aufgeben wollen und wünschen, Nichtraucher zu bleiben. Der Kurs muss mit 270 Euro selbst bezahlt werden, wovon die Krankenkassen zumindest einen Teil übernehmen, und zwar den der verhaltenstherapeutischen Therapie. Bei einem möglichen **Rückfall** sind in der Kursgebühr maximal zwei Rückfallanalysen von jeweils circa zwei Stunden kostenlos enthalten. Erstaunlich: Es gibt sogar eine **Geld-zurück-Garantie** für 90 Tage oder man kann den Kurs ganz wiederholen. Jürgen Selzer wendet eine **medizinische Therapie-Hypnose** nach **Prof. Revenstorff** an. Er legt Wert darauf, dass die Form seiner Hypnose nichts mit den spektakulären Bühnenshow-Hypnosen zu tun hat, in denen Patienten reihenweise umfallen und zu den merkwürdigsten Dingen animiert werden. In seiner Hypnose bleiben die Patienten zu jedem Zeitpunkt Herr ihrer selbst und **schlafen** auch **nicht ein**. Sie befinden sich in einem **Dämmerzustand**. Manche nicken dabei mal kurz ein. Diese medizinische Hypnose ist ein wissenschaftliches, von der Ärztekammer anerkanntes und hoch effektives psychotherapeutisches Verfahren. Dadurch werden Prozesse **im Unterbewussten** aktiviert und **neue positive Vorstellungen (Suggestionen)** sozusagen **eingepflanzt**. So kann man anhaltende Gefühls- und Verhaltensänderungen erreichen. Keine negativen Nebenwirkungen, vom Patienten jederzeit kontrollierbar führt es auf keinen Fall – auch nicht versehentlich – dazu, dass die Persönlichkeitsstruktur verändert wird. Insofern greift diese Art der Hypnose, in der es auch auf die vom Therapeuten gesprochenen Sätze in einem bestimmten ruhigen, ja fast einschläfernden Tonfall ankommt, die eine besondere Motivation provozieren, auf Mittel der Autosuggestion oder der Suggestion zurück.

Sie berührt quasi das Unterbewusstsein, programmiert auf positive Gefühle eines Lebens ohne Nikotin um. In der Kombination mit Verhaltenstherapie, die ja bei Sucht sehr erfolgreich ist, wird das **Rauchen** als **erlerntes Verhalten** angenommen, was unter fachgerechter Anleitung **auch wieder verlernt** werden kann. Süchtige Denkstrukturen wie „Ich rauche gern“ können so verändert werden. Das Rauchen verliert seinen Reiz. Last but not least macht das neuro-linguistische Programmieren die Kombination so effektiv. **Hypnose – KVT – NLP zusammen mit Gesundheitsberatung in Gruppen von maximal 14 Teilnehmern machen in sechs bis sieben Stunden an einem Sonntagnachmittag aus einem Raucher einen Nichtraucher**, wobei sehr auf die individuellen Unterschiede jedes einzelnen eingegangen wird. So das Versprechen der Anbieter. Kostenpunkt: 270 Euro. Wer aber zig erfolglose Versuche hinter sich hat oder sehr starker Raucher ist und schon körperlich unter seiner Sucht leidet, der könnte es sich überlegen.

## **Raucherfrei durch Akupunktur?**

Mit Akupunktur lässt sich ja heutzutage schon einiges erreichen: schmerzfrei, keine Migräne mehr, ja selbst gegen Depressionen und Angst hilft die Kunst mit den feinen Nadelchen, die an bestimmte Punkte des Körpers gesetzt werden. Sie war lange der TCM vorbehalten, der traditionellen chinesischen Medizin. Mittlerweile hält sie auch Einzug in unsere klassische Schulmedizin – für ganz bestimmte Anwendungen wie Schmerzen und Ängste. Ihre Erfolge sind anerkannt, werden sie doch teils von den Kassen übernommen. Natürlich kann man **mit Akupunktur Entzugerscheinungen abmildern** wie Schweißausbrüche, Zittern, Kopfschmerzen,

Kreislaufstörungen und mehr. Es gibt sogar eine spezielle Raucher-Akupunktur. Auch das **Verlangen nach Nikotin**, der Suchtfaktor also, lässt sich **mit Akupunktur dämpfen**. Sie schaltet aber nicht den Raucher auf Nichtraucher um. Aber Akupunktur hilft beispielsweise dabei, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Nikotinhunger, Nervosität, übermäßigen Appetit, Gewichtszunahme und körperliche Unruhe abzumildern. Hierzu wählt man meistens eine beruhigende Akupunktur. Man setzt die Nadelchen an den Ohrpunkten an. Die sehr feinen Nadeln sind bei der ersten Behandlung nur sehr wenig, später gar nicht mehr zu spüren. Man kann die Ohrakupunktur mit Körperakupunktur kombinieren. Man setzt dazu Nadeln auf Punkte, die auf Lunge, Magen und Psyche wirken. Die eingesetzten Nadeln lassen sich manuell oder elektrisch stimulieren. Auch Dauernadeln sind einsetzbar, die bis zu einer Woche an den Punkten belassen werden. Das könnte man sich etwa zu Beginn einer Raucherentwöhnung vorstellen.

Mittlerweile hat sich auch die Akupunktur weiterentwickelt. Es gibt inzwischen **Laser- und Elektroakupunktur**. Das Prinzip ersetzt die Nadeln durch winzige Laserstrahlen oder Elektroimpulse genau an den Punkten, an denen auch Akupunktur wirkt, und damit Reize auslöst. Alle setzen auf die ganzheitliche Betrachtung des Menschen und sind deshalb mit anderen naturheilkundlichen Verfahren kombinierbar. Der Laser stabilisiert dabei die Zellmembran, die unter dem Laserstrahl neu aufgeladen wird. Laser regen den Stoffwechsel an und setzen bioaktive Stoffe frei, die den Heilungsprozess fördern. So wirkt der Laserstrahl abschwellend, degenerierend, durchblutungsfördernd und schmerzlindernd. Sie sehen also, welche positiven Wirkungen daraus auch Menschen im Nikotinentzug ziehen können. Da Laserakupunktur absolut schmerzfrei ist, kann sie besonders bei schmerzempfindlichen Patienten eingesetzt werden.

## **Gibt es eine Rauchfrei-Spritze?**

**Ja es gibt sie.** Nur ein Arzt darf sie allerdings einsetzen, kein Heilpraktiker also. Der Allgemeinmediziner Johann Kees hat selbst 20 Jahr lang täglich bis zu 40 Zigaretten geraucht. Seit 13 Jahren ist er rauchfrei. Er hat ein Rauchfrei-Seminar entwickelt und ist heute ein erfahrener und zertifizierter Nichtraucher-Trainer. Seit über zehn Jahren bietet er Rauchfrei-Kurse an, in denen die Teilnehmer in kleinen Gruppen bis maximal 25 Teilnehmer ihr Denken über ihre Nikotinsucht verändern. Er stärkt dabei ihren Willen, endlich Nichtraucher und rauchfrei zu werden.

Johann Kees entwickelte außerdem die aus Frankreich stammende Nichtraucher-Spritze zur Rauchfrei-Spritze. Das Wirkungsprinzip ist, dass diese Spritze, die nur Kees als Arzt anwenden darf, die gefürchteten Entzugserscheinungen fast ganz nimmt. Sie ermöglicht so dem Raucher viel leichter das Umdenken im Kopf zu einem rauchfreien Leben, ohne die Angst der schrecklichen Symptome von Entzug zu haben. Durch die individuelle Behandlung in kleinen Gruppen erreicht Kees eine Erfolgsquote von 80 Prozent. Zudem garantiert er eine kostenlose Nachbehandlung bei einem Rückfall bis zu sechs Monate lang. Er ist davon überzeugt, dass Nichtraucher zu werden nun endlich zuverlässig möglich sei – und das mit einer sehr hohen Erfolgsrate.

## **Online-Rauchentwöhnung, Nichtraucher-Portal**

Natürlich treffen sich in so genannten Nichtraucher-Portalen Gleichgesinnte, die das Rauchen aufgegeben haben. Sie alle wollen sich im regelmäßigen Kontakt darin bestärken, bei der Stange zu bleiben und nicht wieder rückfällig zu werden. Wer selbst einmal betroffen war, kann die besten Tipps und Ratschläge geben, weil er seine eigenen Erfahrungen mit dem Thema gemacht hat – und jeder hat andere und dabei seinen eigenen Weg gefunden. Aber in der Summe kommen eine Menge Informationen zusammen. Theorie ist ja bekanntlich grau – so lange nicht Erfahrungen aus der Praxis dazukommen. Alle, die schon einmal das Rauchen aufgegeben haben, sind auf ihre Art **Experten**. Und jeder hat dabei **unterschiedliche Wege** gefunden. Doch sie können Tipps beinhalten, die gerade jemandem, der es versucht, helfen. Neben den Internet-Foren bieten Suchtkliniken und wie oben schon angerissen **Selbsthilfegruppen** regelmäßige Treffen, in denen sich Betroffene gegenseitig motivieren können. Man geht weg von der Einzeltherapie. Sie wird auch immer seltener von den Krankenkassen bezahlt. Dagegen setzt sich mehr der Trend durch, Menschen in Gruppen mit gesellschaftlichem Querschnitt zu bringen. Unser Leben ist nun mal kein Eremitendasein, sondern wir befinden uns überall in Gruppen und Gemeinschaften, in denen wir uns anpassen, aufeinander Rücksicht nehmen und auch durchsetzen müssen. Sie sollen sich artikulieren, ihr Verhalten ändern – eben auch mit dem Rauchen aufhören, denn unsere Welt wird immer rauchfreier. Insofern ist die Auseinandersetzung in der Gruppe auch über den Nikotingenuss echt hilfreich. Darüber hinaus haben Selbsthilfegruppen große Erfolge. Oft sitzt ein erfahrener Therapeut in der Runde, der die Gespräche ein wenig lenkt und anschiebt. Solche Gruppen finden meist ambulant statt, werden von Beratungsstellen gegen Suchtprävention angeboten, auch von Krankenkassen, Gesundheitsdiensten oder Volkshochschulen. Selbst wer mit dem Rauchen aufgehört hat, kann aus solchen Treffen

immer noch Unterstützung dabei ziehen durchzuhalten. Sie helfen gegen den Rückfall.

In der **Gruppe** fällt es **leichter**, mit dem Rauchen aufzuhören. Dennoch versuchen es die meisten Raucher zunächst einmal **alleine**. Die **Erfolgsquote** beim ersten Versuch liege allerdings **nur bei drei bis sechs Prozent**, wie Prof. Stephan Mühling, Psychologe, Suchtforscher und Leiter der Raucherambulanz an der Technischen Universität Chemnitz, herausgefunden hat. Durchschnittlich brauche jemand nach den Ergebnissen wissenschaftlicher Studien durchschnittlich **fünf Anläufe**, um dauerhaft vom Rauchen loszukommen. Professor Mühling hält auch das schrittweise Aufhören mit Tabakkonsum für einen **Selbstbetrug**, weil man die psychische Abhängigkeit so einfach nur länger aufrecht erhalte. Deshalb hätten auch die meisten Betroffenen mit der **Schlusspunkt-Methode mehr Erfolg**, also vom einen auf den anderen Tag aufhören. Er setzt sich damit klar von dem schrittweisen Aufhören ab. Jeder muss für sich selbst den richtigen Weg finden. Hier sind verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt.

Mühling verweist darauf, dass die Gruppe einerseits Rückhalt bietet, andererseits aber auch hilfreichen sozialen Druck ausübt, wirklich durchzuhalten. Er selbst leitet solche Kurse. Allerdings muss man die Kosten – etwa 150 bis 300 Euro für fünf- bis zehnstündige Kurse – selbst bezahlen. Pro Jahr gibt's einen Zuschuss von 75 Euro von den gesetzlichen Kassen. Das sollte einem aber die eigene Gesundheit wert sein, zumal man bei Erfolg auch viel Geld spart.

Es gibt inzwischen auch **Online-Raucherentwöhnungskurse**. Erfahrene Trainer begleiten Sie dabei, Schritt für Schritt mit dem Nikotingenuss aufzuhören. Sie bekommen wöchentlich oder täglich Mails, die aufeinander aufbauen – ähnlich wie Sprachkurse in Lektionen

eingeteilt sind. Allerdings muss man schon sehr diszipliniert sein, um da erfolgreich mitzumachen. Die Gefahr: Man ist alleine mit seinem Computer, und Text ist ja bekanntlich geduldig. Man geht nicht so konsequent an die Sache und findet schnell einen Grund, mal eine Mail zu übersehen – und dann hat sich der Online-Anti-Raucherkurs schon erledigt. Man hat also nicht so sehr den Druck. Allerdings könnte das etwas für viel gestresste Manager oder Workaholics sein, die sowieso viel am Computer sitzen. Statt nebenbei eine Zigarette zu rauchen, kann man ja auch eine Mail lesen und den Kurs erfolgreich fortsetzen.

Auf der gemeinsamen Seite des Deutschen Krebsforschungszentrums und der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung [www.anbieter-raucherberatung.de](http://www.anbieter-raucherberatung.de) finden Sie zusätzliche Hilfen und Kontaktmöglichkeiten im Kampf gegen die Nikotinsucht.

Von einem **Rauchfrei-Trainer** haben wir oben schon gehört. Ja, es gibt sie wirklich – einen speziellen **Coach**, der einem nur beibringt, von der verdammt Zigarette wieder loszukommen. Sie bieten Kurse meist in Gruppen an. Man kann sie aber auch als Einzeltrainer buchen, quasi als Personal Coach. Sie haben meistens psychologischen Background mit Schwerpunkt Suchtverhalten und Suchtherapie.

Man kann es nicht oft genug erwähnen: Der **Rückfall** kann Sie auch noch nach Jahren wieder ereilen. Deshalb bereiten Sie sich darauf vor, dass der kleine Teufel wieder aufkreuzt und eine Kippe anbietet. Gehen Sie ihm und gehen Sie vor allem Situationen aus dem Weg, die Sie in Versuchung bringen könnten. Meiden Sie Orte und Menschen, von denen Sie wissen, dass dort der Nikotinteufel droht. Und meiden Sie Räume, in den Rauchrückstände wahrscheinlich sind, also Kneipen, in denen früher geraucht wurde, Cafés, Bars und andere. Seien Sie da konsequent und verweigern Sie sich auch zum Beispiel als Sekretärin, in ein Raucherzimmer „mal eben“ Unterlagen hineinzubringen oder den

Chef zu holen. Passivrauchen ist genauso gefährlich wie der aktive Konsum. Schützen Sie sich konsequent gegen jede Berührung mit dem Nikotin und anderen schädlichen Stoffen, gegen den Zigarettenqualm.

Apropos **Zigarettenqualm**: Natürlich gibt es auch **Pfeifen** und **Zigarren**, Zigarillos und selbst gedrehte Zigaretten. Überall ist Nikotin enthalten, und der macht süchtig. Bei Pfeifen und Zigarren sind Sie sogar einer viel größeren Qualm-Menge ausgesetzt. Glauben Sie auch nicht den Märchen, dass man ja Pfeifen und Zigarren nur schmauche und nicht inhaliere. Die Unmengen von Qualm setzen sich in Kleidung und Haaren sowie den Räumen fest, in denen sie konsumiert werden. Über den Qualm nehmen Sie auch die Schadstoffe auf. Ihre Haut wird vielleicht noch weitaus mehr durch die Mengen geschädigt. Und Sie haben wahnsinnige Mengen an Qualm in Ihrem Mund. Auch der Hinweis, Zigarren seien „nur“ aus wertvollen und reinen Tabakpflanzen-Blättern gedreht, ist Quatsch. Wissen Sie, ob die wirklich so naturrein und nicht gespritzt sind? Gut, dem Zigaretteninhalt ist noch viel mehr beigemischt. Aber auch beim Glimmen der Zigarre entwickeln sich zusätzliche Schadstoffe. Also machen Sie sich nichts vor: Lassen Sie die Finger von allem, was mit Nikotin und Rauchen zu tun hat. Nehmen Sie den kompletten **Nichtraucherschutz** ernst und bestehen Sie darauf, nachhaltig vom **Passivrauchen** ausgeschlossen zu werden. „**Mein Leben gehört mir, und dass lass ich mir durch niemanden schädigen!**“

## **Rauchfrei in 90 Minuten?**

Eine **ganz neue Methode** kommt von dem niederländischen Arzt Dr. med. Roy Martina. Sie soll eine schnelle Entwöhnung ermöglichen und



angeblich eine Erfolgsquote von 90 Prozent garantieren. Er setzt ein so genanntes **Trance Coaching** ein, was nach jahrelanger Forschungsarbeit entwickelt wurde. Das etwa **eineinhalbstündige Programm** ist eine Kombination aus einer Art Trance, NLP (Neuro-Linguistische Programmierung), Akupressur sowie weiteren Entspannungstechniken. Manuela Schurk-Balles aus Aschaffenburg ist eine der ersten von Dr. Roy ausgebildeten „**Nie-wieder-Raucher-Coachs**“ in Deutschland. Rauchen sei **keine Sucht**, so ist die These dieses Programms, sondern einfach **nur eine Gewohnheit**, die es zu durchbrechen gelte. Demnach müssten im Gehirn die Neurosynapsen, also die Verbindungen zwischen den Nervenzellen, die das Rauchen beibehalten, umprogrammiert werden. Weitere Faktoren wie die Pawlowschen Reflexe und andere Kontrollmechanismen des Menschen, würden ebenso in das so genannte neuronale Umprogrammieren mit einbezogen. 90 Prozent der Raucher hören nach der Behandlung auf, 80 Prozent schon nach der ersten Sitzung, weitere zehn Prozent nach ein oder zwei weiteren Terminen. Nur die erste Sitzung kostet aber etwas. Ein umfangreiches Nachsorgepaket ist fester Bestandteil dieser Therapie. Dazu gehören Essenzen, um toxische Einflüsse auszuscheiden. Bereits direkt nach der 90-minütigen ersten Trance-Behandlung gehen die Patienten mit einer starken Abneigung gegen Rauchen nach Hause. Es gibt sogar eine lebenslange Garantie für die, die ernsthaft gewillt sind aufzuhören. Unter [www.nie-wieder-rauchen.net](http://www.nie-wieder-rauchen.net) gibt es dazu weitere Informationen.

## Schlusswort

Man muss sich nur einmal vor Augen halten, dass es eigentlich nur unsere falsche Annahmen sind. Wir meinen, es sowieso nicht zu schaffen. Wir glauben an die starken Symptome des Entzugs. Und wir finden ständig neue Ausreden, warum es gerade jetzt nicht geht und warum wieder einmal der Notfall eingetreten ist. Was sind wir eigentlich nur für Waschlappen! Dabei kann es jeder schaffen. Das kräftigste Argument ist doch unser eigenes Leben. Werfen Sie es nicht so einfach weg. Wenn Sie sich für die Sucht entschieden haben, ist es irgendwann zu spät. Sie können dann die Uhr nicht mehr zurück drehen, wenn Sie Lungenkrebs im unheilbaren Stadium haben. Und die Wahrscheinlichkeit, dass Sie als Raucher so mal eben zehn Jahre Ihres Lebens wegwerfen, ist sehr hoch. Gut, wenn Ihnen das sowieso alles egal ist, rauchen Sie doch weiter. Aber rechnen Sie bitte damit, dass Sie sich in Zukunft immer mehr selbst ausgrenzen. Die Raucher werden weiter zurückgedrängt. Bald sind auch die Raucherzimmer in den Kneipen verboten. Rauchern bläst der Wind immer kälter ins Gesicht, weil nämlich unbeteiligte Nichtraucher gesund bleiben möchten. Sie können zwar über Ihr eigenes Leben bestimmen, das anderer ist aber unantastbar. Nur mit Vernunft und kühler Berechnung kommen Sie weiter. Denken Sie mal daran, was für ein Trauma Sie bereits verqualmt haben. Gönnen Sie sich doch endlich etwas. Sie sind es sich, Ihrer Gesundheit und Ihrer Familie wert, länger, gesünder und glücklicher zu leben. Fangen Sie heute noch an. Es gibt keine letzte Kippe mehr - Schluss, aus, Ende im Gelände! Nutzen Sie die Methoden in diesem eBook und schmeißen Sie die letzten Zigaretten einfach weg!