

Unverkäufliche Leseprobe des Fischer Taschenbuch Verlages

Andreas Jopp

Ich rauche gern ... und hör jetzt auf!



Preis €(D) 8,99 | €(A) 9,30 | SFR 13,50

ISBN: 978-3-596-19242-7

Sachbuch

288 Seiten, Broschur

Fischer Taschenbuch Verlag

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2011

Andreas Jopp

**Ich rauche gern ...
und hör jetzt auf**

Nichtraucher in 30 Tagen

Fischer Taschenbuch Verlag

Ich möchte mich bedanken bei Oliver Fuxen für die Erstellung des gesamten Manuskripts, bei Hüseyin Bektas für die vielen Tipps zum Buch und zur multi-medialen Vermarktung, bei Jan Lueg und Florian Schneider für die unermüdliche Java-Programmierung des Internetprogramms.



Coverabbildung: © Nutrition Consult
Cover Design: Nina Fricke, Emergencydesign, München
Cartoons S. 131, 133, 134: Marek Blaha, Offenbach
Grafiken: Peter Palm, Berlin
Veröffentlicht im Fischer Taschenbuch Verlag,
einem Unternehmen der S. Fischer Verlag GmbH,
Frankfurt am Main, Dezember 2011

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2011

Satz: pagina, Tübingen
Druck und Bindung: CPI Ebner & Spiegel, Ulm
Printed in Germany
ISBN 978-3-596-19242-7

Inhalt

Einleitung 7

Wie funktioniert das Buch plus Internetprogramm? 20

Teil 1 Rauchen Sie »gerne«?

1. Vom »gerne« zum »gerne müssen« 25
2. Werbung & Hollywood als Vorbilder 40
3. Die Nikotin-Dealer – So werden Sie süchtig gemacht 47
4. Die Biochemie des Glücks 54
5. Mein Hund, meine Kinder ...
Der unangenehme Druck der Passivraucher 61

Teil 2 Rauchen & Psyche

6. Das tägliche Auf und Ab durch Nikotin 69
7. Rauchen ohne Vorteile für die Psyche
Entspannung, Stressabbau und Stimmungsverbesserung 81
8. Anregung & Konzentration: Ein Mythos 95
9. Stress & Stimmung vor und nach der Raucherkarriere
Aufhören: Verzicht oder Gewinn für die Psyche? 105
10. Interview Prof. Parrott: Rauchen und Psyche 118
11. Die Macht der Konditionierung 128
12. Ihre Zigarettenmarke und andere Raucher
Oder Ihr Suchtprodukt und andere Süchtige 144

Teil 3 Andere Gründe aufzuhören

13. Gewicht & Schönheit 149
14. Der tägliche Chemie-Cocktail 153
15. Die Milchmädchen-Risikorechnung 164
16. Und das verbessert sich! 172
17. Wie entscheiden Sie sich? 175

Teil 4 Nichtraucher werden und schlank bleiben

- 18. Rauchen hält nicht schlank 185
- 19. Das Süße und die Sucht 193
- 20. So entgehen Sie der Moppelfälle 197
- 21. Mit Eiweiß satt und glücklich 209
- 22. Schlank bleiben nach dem Rauchstopp: Die Einkaufsliste 214

Teil 5 Die erfolgreichsten Strategien zum Aufhören

- 23. So werden Sie rauchfrei 221
- 24. Hypnotherapie – Kommunikation mit Ihrem Unterbewusstsein 225
- 25. Nikotin-Ersatztherapien – Hilfe oder Geschäft? 237
- 26. Akupunktur – Glaube versetzt keine Berge 248
- 27. Champix – Die Rückeroberung der Andockstellen 250
- 28. Die letzte Zigarette 256
- 29. Ausrutscher & Rückfälle 259
- 30. Ihre persönliche Betreuung! 270

Ein Wort zum Schluss 274

Anhang 276

Quellen 277

Einleitung

Wie oft haben Sie diese beiden Sätze gesagt? »*Ich rauche gerne*« und »*Ich kann ja jederzeit aufhören*«. Wie die meisten Raucher habe ich beide »Aussagen« häufig in verschiedenen Variationen gemacht. Immer wenn wieder jemand meinte, er müsste mich in eine Art »Raucherverhör« mit anschließender Diskussion verwickeln, habe ich mit diesen beiden Sätzen die Sache abgekürzt und hatte meine Ruhe. Aber natürlich wissen alle Raucher: Beide Sätze sind richtig und falsch zugleich.

Wenn nicht jeder 4. Raucher an den Folgen seines »gerne Rauchens« sterben würde, dann würden wir natürlich nie über das Aufhören nachdenken. Denn mit einer Zigarette fühlt man sich für einen kurzen Moment einfach gut, ist entspannter, weniger gestresst und ruhiger. Einen Moment lang schaltet man ab. Leider ist das Nikotin nach 45 Minuten so stark abgebaut, dass man schon auf die nächste Zigarette Lust hat. Mir damit die Gesundheit zu ruinieren, brachte mich immer wieder in den typischen Rauchkonflikt. Meine jahrelange Taktik: Informationen über »angebliche« Gesundheitsschäden überflog ich kurz, widersprach diesen innerlich mit einigen Scheinargumenten und verdrängte sie dann, um weiterrauchen zu können. Haben Sie eigentlich Ihren Kindern schon eine Zigarette angeboten? Das würde wahrscheinlich nicht einmal der überzeugteste Raucher tun. So uneingeschränkt genießen wir das Rauchen dann wohl doch nicht. Oder wie würden Sie reagieren, wenn Ihre Tochter anfängt zu rauchen? Etwa so? »*Super, ich habe auch immer gerne geraucht.*« Passt auch nicht so. Es zeigt sich also, wie doppeldeutig das »gerne Rauchen« ist. Tatsächlich würden die meisten Raucher lieber aufhören, wenn sie nur eine einfache und zuverlässige Methode wüssten.

Auch der zweite Satz *»Ich kann ja jederzeit aufhören«*, ist richtig. Natürlich *könnte* man jederzeit aufhören. Aber nach vielen spontanen Versuchen war mir klar, dass dies wohl eher für andere, willensstärkere Raucher zutrifft. Und schon gar keine Lust hatte ich, dies einem Nichtraucher aufs Brötchen zu schmieren, der mich dann wieder in ein längeres Verhör verwickelt, aus dem ich frustriert und mit weniger Selbstachtung herauskam. Ich schaffte es zwar nicht aufzuhören, aber ich hatte es für mich so zurechtgelegt: *»Ich rauche freiwillig und anscheinend will ich einfach noch nicht wirklich aufhören. Sonst könnte ich natürlich jederzeit ...«*

Also rauchte ich 20 Jahre mit schlechtem Gewissen *»gerne«* und *»hätte auch jederzeit aufhören können«*, wenn ich es denn *»wirklich«* gewollt hätte. Aber *»jetzt«* war gerade immer noch nicht der richtige Zeitpunkt dazu.

Wie viel rauchen Sie?

Die tatsächlich gerauchten Zigaretten rechnete ich mir schön. Ich hatte alles unter Kontrolle. Ich rauchte wie alle Raucher *»nicht so viel«* ... Nur 5–10 Zigaretten pro Tag, wenn mich jemand fragte. Das schadet ja nicht! Ich rauchte nie zu Hause, außer wenn ich mal Fernsehen schaute (öfters) oder telefonierte (sehr oft). Am Computer rauchte ich sowieso nicht, es sei denn, es gab Stress (täglich) oder ich musste einen schwierigen Text schreiben und mich konzentrieren (eigentlich ständig als Autor). Wenn mich irgendetwas nervte (ab und zu) oder die Laune leicht absackte (kommt ja mal vor), rauchte ich besonders gerne. Beim Warten auf Züge oder im Stau kam es auch öfters ... also ... ausnahmsweise mal vor. Mit einer Zigarette ist man ja beschäftigt. Aber Züge sind ja meist pünktlich ... und Staus sind eher selten ... Ab und zu rauchte ich ein paar mehr, wenn ich ausging (aber das war ja nur 2–3-mal die Woche). Da kamen vielleicht 5–6 Zigaretten dazu. Am Wochenende vielleicht auch mal eine Packung. Nur so aus Geselligkeit natürlich. Und ich rauchte aus Genuss. Das heißt *immer* zum Kaffee, nach dem Essen, beim Bier, in der Kneipe, nach dem Sex, zum Entspannen, zur Anregung, nach dem Frühstück, in der Pause ... Der Genuss

gehört eben dazu. Eigentlich hätte ich rundum glücklich sein müssen, so oft wie ich genoss. Einige – aber nur ganz wenige Zigaretten – rauchte ich auch unbewusst oder automatisch. Wenn andere rauchten oder einfach so, ohne Grund. Na ja, wenn man alles so zusammenzählt, waren es vielleicht doch mehr als 5–10. Sagen wir 15. Vielleicht ganz selten mal 20–25. Nur ab und zu natürlich. O.k. Häufiger. Ich war aber nie süchtig. Ich rauchte aus Genuss, seitdem ich 16 Jahre alt war. Immer freiwillig. Gerne. Meistens.

Ich schätze, so ähnlich geht es vielen Rauchern. Am Abend ist man entsetzt, wenn die Packung leer ist. *»Mist, nur noch eine drin«,* also noch mal schnell vor die Tür, *»ich hol besser noch eine ... nur so zur Sicherheit ... ich meine, weil ich eben gerne rauche.«*

Rauchen Sie immer gern?

Wahrscheinlich nicht, sonst hätten Sie das Buch nicht gekauft. Vielleicht haben Sie auch schon 3–4 Aufhörversuche hinter sich. Ab und zu und mit der Zeit immer häufiger, hasst man das Rauchen. Vor allem, wenn man rauchen »muss« und keine Zigaretten im Haus sind. Wenn man zu den unmöglichsten Zeiten zur nächsten Tankstelle dafür fahren muss. Wenn man mit einem Rauchkater nach einer durchrauchten Partynacht aufwacht. Wenn man morgens den zähen Schleim abhustet. Wenn man mal wieder rauchend in der Kälte vor der Tür steht und die anderen weiterfeiern. Wenn man wieder einen nervigen Nichtraucher um sich hat. Wenn man das Gefühl hat, JETZT rauchen zu müssen, aber nicht kann, und die Gedanken um nichts anderes mehr kreisen. Wenn man es sich nicht zutraut, aufzuhören, und dies stark am Selbstbewusstsein nagt. Immer dann hasst man das Rauchen. Mit der Zeit nahm bei mir wie bei allen Rauchern das »Gerne«-Rauchen immer mehr ab. Mir war nur nicht klar, wie ich das »Rauchen-Müssen« in den Griff bekommen könnte. Solche Zweifel behält man natürlich für sich. Das Hin und Her im Kopf ist eben reine Privatsache und geht niemanden etwas an.

Eigentlich würde man ja lieber nicht rauchen, wenn man nicht das diffuse Gefühl hätte, dass es furchtbar frustrierend wäre, in be-

stimmten Situationen nicht mehr zu rauchen. Ganz sicher würde man das Leben viel weniger genießen und das Rauchen dann vermissen. Und auf jeden Fall wäre es ganz schwierig, Nichtraucher zu bleiben. Die meisten Raucher sind ständig zwischen Aufhörwunsch und Genusswunsch hin und her gerissen. »Jetzt« ist nicht der richtige Zeitpunkt, also raucht man erst mal weiter, bis er sich einem irgendwann vielleicht *offenbart*, der richtige Zeitpunkt. Hofft man. Diese Offenbarung lässt bei den meisten Rauchern einige Jahrzehnte auf sich warten. Nach 10 Jahren, 100 000 weiteren Zigaretten, 25 000 € ärmer und mit chronischem Raucherhusten ist man dann vielleicht endlich soweit.

Die wenigsten Raucher sind in ihrem sonstigen Leben so unentschieden. Die meisten Raucher wissen zumindest genau, was sie nicht wollen und setzen Dinge, die ihnen wichtig sind, auch durch. Ob das nun im Beruf oder privat ist. Beim Rauchen ist das anders: Warum wollen so viele Raucher immer aufhören und rauchen dann trotzdem weiter? Was genießt man am Rauchen eigentlich so? Warum haben wir so viel Angst davor, aufzuhören? Warum verlieren wir die Kontrolle über das Rauchen? Und wie schafft man am besten den Absprung von der Zigarette, wenn man sich dazu entscheiden würde? Ich sage bewusst »entscheiden würde«, denn ich gehe davon aus, dass Sie erst einmal in das Buch hineinschnuppern wollen und Sie noch nicht sicher sind, ob Sie überhaupt aufhören wollen. So habe ich das Buch zumindest angelegt. Seien Sie kritisch. Glauben Sie mir nichts, was ich Ihnen nicht beweise. Erst einmal ist es toll, dass Sie sich dazu entschlossen haben, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Herzlichen Glückwunsch.

30 % Ex-Raucher in Deutschland

Es gibt genau so viele Ex-Raucher in Deutschland wie Raucher. 30 % Raucher stehen also 30 % Ex-Rauchern gegenüber. Alle diese Ex-Raucher haben es geschafft, vom Nikotin loszukommen! »*Na gut*«, werden Sie sagen, »*jeder Zweite hat es also geschafft. Meine Chancen stehen also 50 : 50.*« Nein, es haben viel mehr geschafft. Es gibt statistisch nur deshalb so viele Raucher, weil immer noch viele Kin-

der und Jugendliche mit dem Rauchen beginnen. Zwischen 18–39 Jahren rauchen 44 % der Männer mit mittlerem Einkommen und sogar 51 % mit niedrigem Einkommen. Außerdem: In den 70er Jahren, als die Generation der heute 60-Jährigen in diesem Alter war, lag der Raucheranteil der Jüngeren sogar noch bei 60 %. Also 6 von 10 Männern in diesem Alter haben geraucht. Von den Rauchern dieser Generation rauchen heutzutage aber nur noch 13 %! Es haben also viel mehr als die Hälfte der Raucher geschafft, aufzuhören, wenn man die Jungen herausrechnet! Tatsächlich schaffen es 79 % der Raucher aufzuhören!! Anders ausgedrückt: 8 von 10 Rauchern schaffen es, Nichtraucher zu werden!! Diese Zahl sieht doch schon ganz anders aus. Natürlich können Sie dazugehören.

Sind Ex-Raucher weniger glücklich?

»Ganz sicher vermissen alle diese früheren Raucher etwas«, werden Sie einwenden. »Und auf die Zigarette nach dem Essen will ich auf keinen Fall verzichten.« Aber tatsächlich haben diese Raucher es nicht nur geschafft, Nichtraucher zu werden, sondern sie vermissen auch nichts. Denn bei einem 30%-Anteil von Ex-Rauchern würden Sie sonst ständig hören, wie sehr diesen die Zigaretten zum Genuss fehlen und welch ein ständiger Verzicht das Nicht-Rauchen ist. Das ist aber nicht der Fall. Tatsächlich denken 99 % der Ex-Raucher, also Nichtraucher, so wenig über Zigaretten nach, dass sie es noch nicht einmal für erwähnenswert halten, früher einmal selbst geraucht zu haben.

Große Befragungen unter Ex-Rauchern zeigen, dass diese ihr Leben glücklicher oder genauso glücklich, aber keinesfalls weniger glücklich oder befriedigend einschätzen.¹ Das müssen Sie mir jetzt nicht glauben, und im Gegensatz zu anderen Buchautoren werde ich Ihnen jetzt nicht einreden, dass Sie ohne Zigarette glücklicher sein werden, nur weil es mir vielleicht so ging. Ich werde Ihnen stattdessen immer wieder Studien mit Tausenden von Rauchern und Ex-Rauchern zeigen, um Ihnen die diffuse Ungewissheit und Angst vor dem Aufhören zu nehmen. Von Ex-Rauchern kann man so viel lernen! Wie ging es diesen Rauchern, als sie aufhörten? Was

sind Vorurteile über das Aufhören? Treffen meine Befürchtungen zu, dass ich dann für immer etwas vermissen würde? Mit hoher Wahrscheinlichkeit? Oder eher nicht? Das sollten Sie vor dem Aufhören ganz genau wissen. Und mit ziemlicher Sicherheit werden Sie dann, wie die meisten Raucher, schon nach einem kurzen Zeitraum der Zigarette nicht nachtrauern und nichts vermissen. Mehr dazu in Kapitel 9.

Nikotin hält uns fest im Griff – Die körperliche Abhängigkeit

Sicher sind Sie davon überzeugt, dass es furchtbar schwierig wird aufzuhören. Das geht fast jedem Raucher so, der aufhören möchte. *»Es war nicht leicht, aber wesentlich leichter als ich dachte«* ist eine ganz typische Erfahrung. Ungewissheit und Ängste behindern uns, den ersten Schritt zu wagen. Und tatsächlich sind die meisten Probleme, Erwartungen und Ängste bei Rauchern sehr ähnlich. Dies liegt an der Funktionsweise des Nikotins im Gehirn. Sobald Nikotin abgebaut wird und das Gehirn verlässt, stellt sich ein diffuses Gefühl der Unruhe ein. Dieses Gefühl kann sich im Extremfall bis zu Angst und Panik steigern, wenn der Nikotinspiegel im Blut stärker sinkt. Das Gefühl der Angst entsteht durch fehlende Botenstoffe im Gehirn. Durch die Dauerbombardierung mit Nikotin hat sich die normale Ausschüttung der Botenstoffe verändert, erholt sich aber nach wenigen Wochen.

Viele rauchen bei Stress, zur Konzentration, zur Anregung, zum Entspannen und um die Stimmung zu verbessern. Aber hilft die Zigarette wirklich bei Stress? Macht Rauchen uns konzentrierter, regt es uns an, entspannt es uns, verbessert es die Stimmung? Dann wäre Rauchen ein Vorteil. Und wenn man aufhört, würde man logischerweise hierauf verzichten. Davon sind Raucher fest überzeugt. Natürlich raucht man wegen dieser Vorteile – warum sonst. Oder löst das Nikotin unter dem Strich mehr Stress, Unruhe, Energie- und Gefühlsschwankungen aus? Das würde bedeuten, dass Rauchen kein Vorteil wäre. Dann müsste man sich nach dem Aufhören stressresistenter, entspannter und besser in seiner Haut fühlen. Dieser Frage sind namhafte Wissenschaftler in vielen Studien mit

Rauchern und Ex-Rauchern genau nachgegangen. Und die Ergebnisse sind ungeheuer spannend! Mehr dazu in Kapitel 8.

Die Konditionierung – Die psychische Abhängigkeit

Nikotin macht uns nicht nur körperlich abhängig durch den Umbau des Botenstoffsystems im Gehirn, sondern Nikotin sorgt auch dafür, dass wir auf viele Rauchsituationen *konditioniert* sind. Wir »überlernen«, unter Nikotineinfluss bestimmte Situationen ganz fest mit der Zigarette zu verknüpfen, und diese konditionierten Situationen wirken dann als direkter Impuls, zur Zigarette zu greifen, zum Beispiel zum Kaffee, wenn andere rauchen, zum Alkohol, nach dem Essen ... Dann rauchen wir »*einfach so*«. Unabhängig vom Nikotinspiegel. Beobachten Sie einmal bewusst andere Raucher. Sie werden erstaunt sein, wie automatisiert und unbewusst diese Rauchimpulse ausgeführt werden.

Genauso gut können es auch emotionale Situationen sein, die als Rauchauslöser dienen. Bei Stress oder schlechter Stimmung – weiß man genau, wie man das Grundgefühl mit einer Zigarette anheben kann. Mit 70 000 Zügen pro Jahr konditioniert man dieses Verhalten immer wieder. Viele Raucher fragen sich ein Leben lang, warum sie jetzt schon wieder Lust auf eine Zigarette haben, wo sie doch eben erst geraucht haben. Erst seit kurzem versteht man, wie diese Konditionierung von Rauchauslösern funktioniert. Es ist der Hauptgrund, warum wir immer weiter rauchen und warum Nikotin so abhängig macht. Seien Sie also gespannt auf Kapitel 11.

Geduld für das Verlernen

Während Sie körperlich nach dem Rauchstopp nach wenigen Tagen schon clean – also nikotinfrei – sind, müssen diese gelernten Situationen erst nach und nach »verlernt« oder »entkonditioniert« werden. Die gute Nachricht: Wenn Sie einmal diese Gehirnwäsche beseitigt haben, ist auch die Lust zu rauchen weg. Ein gutes Essen wird dann nicht mehr durch eine Zigarette zum Schluss noch besser und der Kaffee ist genauso anregend ohne dazu zu rauchen. Sie werden nie wieder darüber nachdenken. Millionen Ex-Raucher

können das bestätigen. Und auch Sie haben, bevor Sie anfangen zu rauchen, als Kind nie im Entferntesten daran gedacht ein Eis, ein Stück Kuchen oder die Portion Pommes mit dem Inhalieren von Rauch danach noch zu verbessern.

Die Taschenspielertricks des Nikotins

Voraussetzung für das Aufhören ist es, die Taschenspieler-Tricks des Nikotins genau zu durchschauen. Die Droge Nikotin gaukelt Ihnen vor, dass Zigaretten schmecken und Sie sich besser damit fühlen. Das erfahren Sie ganz real. Dieses Gefühl kennt jeder Raucher. Tatsächlich aber rauchen Sie hauptsächlich gegen die Unruhe und Leere der Nikotin-Entzugserscheinungen an und fühlen sich dadurch erst besser. Das müssen Sie jetzt überhaupt noch nicht akzeptieren! Wenn Sie den Mechanismus aber einmal durchschaut haben, dann können Sie sich leicht dazu entschließen, aus dem Teufelskreis auszusteigen. Dazu sollten Sie das Buch ganz unvoreingenommen lesen und für Neues offen sein. Ich möchte Sie zu nichts überreden! Sie sollten sich auch nicht von Partnern oder anderen Menschen unter Druck setzen lassen. Hier geht es nur um Sie! Und Sie *düpfen und sollten* weiterräumen, während Sie das Buch lesen. Ich möchte, dass Sie sich vollkommen entspannt beim Lesen fühlen.

Bitte reduzieren Sie das Rauchen auch nicht! Das setzt Sie unnötig unter Druck und macht jede einzelne Zigarette wichtiger als vorher.

Bitte rauchen Sie weiter!

Ich möchte auch aus einem weiteren Grund, dass Sie weiterräumen. Nur so können Sie Ihr Rauchverhalten unter die Lupe nehmen und auch andere Raucher, ohne selber zu schmachten, genauer beobachten. Je besser Sie wissen, wann Sie rauchen, was gefühlsmäßig typische Rauchauslöser bei Ihnen sind, was Sie persönlich am Rauchen mögen und auch, was Sie am Rauchen hassen, warum Sie vielleicht aufhören möchten und welche Ängste Sie beim Aufhören haben, desto leichter werden Sie aufhören können. Das begleitende interaktive Lernprogramm[©] auf der Homepage, wo Sie Ihr persönli-

ches Raucherprofil anlegen können, wird Ihnen dabei helfen. Ich kann Ihnen zwar wichtige Fragen stellen und viele Denkanstöße geben, aber nur Sie können sich selbst die richtigen Antworten geben. Bitte nutzen Sie das Lernprogramm[©] dazu. Nehmen Sie sich dazu etwas Zeit. Es geht um nichts weniger als um Ihr Leben. Es könnte eine der weitreichendsten Entscheidungen im Leben für Sie sein. Eines Ihrer wichtigsten Projekte. Wenn Sie sich dann tatsächlich entscheiden sollten, die letzte Zigarette zu rauchen, helfen Ihnen Ihre Antworten enorm weiter. Warum? In den ersten Wochen nach dem Rauchstopp müssen Sie sich genau daran erinnern können, was Sie erreichen wollten. Egal, was Ihnen das Suchthirn einflüstern will. Sie haben Ihr Ziel festgehalten und klar vor Augen. So schaffen Sie es.

Zusätzliche Motivation: Gesundheit

Nein: Ich werde Sie im Buch nicht mit gesundheitlichen Horror-szenarien quälen. Das bringt Sie nicht weiter. Erzeugt nur Abwehr. Täglich auf der Zigarettenschachtel sehen Sie, dass Rauchen schädlich ist. Und hat es geholfen? Nein. Es nervt. Nur 5 Seiten im Buch habe ich der Gesundheit gewidmet. Vielleicht 5 Seiten, und zwar wo Raucher eine Art Milchmädchenrechnung mit Risikovergleichen und selbstgebastelten Einzelfallbetrachtungen aufmachen, um weiterräumen zu können. Nach dem Motto: *»Ach, Umweltgifte sind doch genauso gefährlich wie rauchen«, »Es wird mich schon nicht erwischen«, oder »Mein Onkel Fritz raucht und ist schon 85«.* Gefolgt vom Klassiker: *»An irgendetwas muss man ja sterben.«* Die Frage ist nur: Wann und Wie? Welches Risiko haben Sie als Raucher wirklich? Dazu gibt es sehr genaue Zahlen. Bei jeder anderen Entscheidung, die Ihr späteres Leben so stark betreffen wird, sammeln Sie doch auch erst einmal Informationen. Natürlich vermeidet man als Raucher diese Informationen möglichst, um in Ruhe weiterzurauchen. Aber das Verdrängen der Ängste um die eigene Gesundheit weg ins Unterbewusste bindet viel Energie. Dort bleiben die Ängste aktiv und müssen ständig weggedrückt werden. Schlimmer noch: Sie nagen am Selbstwertgefühl, weil man genau weiß, was man sich antut.

Sich mit den Folgen des Rauchens zu beschäftigen, löst zwar zuerst einmal Stress und Ängste aus. Vielleicht rauchen Sie auch ganz kurzfristig einige Zigaretten mehr, um diesen Stress mit etwas Nikotin wegzudrücken. Das ist vollkommen O.k.! Aber dann formiert sich dieses Wissen zu einem großen Bild, und der Blick in die Realität motiviert zum Aufhören.

Aber ...

Vor allem Nichtraucher meinen immer, man könnte das Rauchen aufgeben, wenn man endlos bespricht, warum man das Rauchen besser sein lassen sollte. Das funktioniert so natürlich überhaupt nicht. Sie rauchen ja nicht wegen der Gründe, warum Sie es lieber sein lassen sollten, sondern wegen der Gründe, warum Sie *gerne* rauchen! Das heißt auch: Die Gründe, warum Sie »gerne« rauchen, muss man genauer anschauen. Ohne das »gerne Rauchen« durchschaut zu haben, würden Sie immer den gefühlten Vorteil des Rauchens »aufgeben«, statt für immer und ohne Reue endlich auszusteigen. Ist Rauchen wirklich ein Gewinn für das Lebensgefühl? Fühlen Sie sich besser damit? Erst wenn Sie sich am Ende des Buches darauf eine Antwort gegeben haben, gebe ich Ihnen noch einen ganz kleinen Motivationsschub mit der Gesundheit. Denn wie jeder andere möchten Sie natürlich gerne lange leben. Das Suchthirn will uns zwar einflüstern, dass wir lieber »jetzt genießen« und »sowieso an irgendetwas sterben müssen«. Aber tief im Unterbewussten ist Ihr Lebensinstinkt kraftvoller. Ihr Unterbewusstes lässt sich nicht täuschen. Sie wissen es schon immer: *Länger leben ist wichtiger als länger rauchen!* Auch wenn Sie vielleicht noch nicht wissen, wie Sie dies praktisch umsetzen können.

Aufhören ohne zuzunehmen

Einer der Hauptgründe, warum viele mit dem Aufhören zögern, ist die Angst zuzunehmen. Aber hält Rauchen wirklich schlank? Oder nehmen wir nur zu, weil wir vorher geraucht haben? Sind Raucher statistisch schlanker als Nichtraucher? Die Ergebnisse sind erstaunlich! Warum hat man Hunger, wenn man aufhört? Warum unter-

stützt Süßes das Suchtverhalten und lässt Sie leichter rückfällig werden? Was steht hinter Gewicht und Rückfällen? Wie schafft man es, nicht zuzunehmen? Ganz einfach. Ohne Aufwand. Seit 20 Jahren schreibe ich in diesem Bereich. Die Bücher sind in 15 Sprachen übersetzt. Ich will NICHT Ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen. Hier geht es nur um Gewichthalten, damit Sie besser aufhören können zu rauchen. Es muss daher praktisch sein (Kapitel 18–22). Mir hat in allen Raucherbüchern dieser Teil, wie man nicht zunimmt, gefehlt.

Ihre Sicht auf das Rauchen

Was wäre nötig, um Ihre Ansichten über sich als Raucher und die Rauchkultur im Allgemeinen auf den Prüfstein zu stellen? Es wäre wichtig, da Sie später sonst immer ein Gefühl der »Rauchnostalgie« haben. Es geht dabei um die sozialen Aspekte des Rauchens. Für mich war Rauchen & Geselligkeit immer Eins. Ich wollte dazugehören. Es war für mich ein selbstverständlicher Teil der Kultur. Ich habe mich immer mit anderen Rauchern identifiziert. *»Raucher sind lockerer und die netteren Menschen.«* Jeder hat seine eigene Raucherpersönlichkeit und den Blick darauf, wie man sich als Raucher gerne sieht. Je älter sie werden, desto unabhängiger werden sie von Gruppenzugehörigkeiten und Werbebotschaften, die eher zum Anfang einer Raucherkarriere passen. Deshalb hören die meisten Raucher auch im Alter von 40–50 Jahren auf.

Schauen Sie mit Ihrer heutigen Reife noch einmal auf sich zurück in die Anfänge Ihrer Raucherkarriere. Wie wurden Sie über Jahre hinweg mit Werbung in Ihrer Sichtweise des Rauchens beeinflusst? Wie hat die Zigarettenindustrie Sie als Kind und Jugendlicher geködert? Wie wurden Raucher jahrzehntelang über das suchtauslösende Nikotin belogen? Wie manipuliert die Nikotinindustrie die Sucht durch Zusatzstoffe? Wie hat die Zigarettenindustrie Forschungsergebnisse zu den gesundheitlichen Folgen durch Auftragsforschung verfälscht? Nur damit gesagt werden kann, es gäbe »unterschiedliche, strittige Expertenmeinungen«. Wie besticht die Tabaklobby Politiker und Wissenschaftler?

Sicher wissen Sie einiges darüber, vieles vergisst man aber auch. Dokumentationen auf YouTube, die zur Homepage verlinkt sind, können dieses Wissen verdichten. Spannend wie ein Krimi. Der veränderte Blick auf die *sozialen* Aspekte des Rauchens, die Werbelügen und die Tricks der Nikotindealer wirken von innen. Sie können sich verdichten zu einem *»Jetzt langt's mir. Ich höre auf.«* oder *»Ich lasse mich nicht länger manipulieren«*. Es ist ein kleiner, aber wichtiger Baustein, um sich von der Zigarette für immer verabschieden zu können. Rauchen war ein wichtiger Teil in Ihrem Leben. Nun können Sie ein neues, spannenderes Kapitel für Ihr Leben aufschlagen.

Sie können nicht verlieren, nur gewinnen

»Ich habe fast 3 Monate gebraucht, das Buch zu lesen. Je langsamer ich lese, desto später muss ich aufhören.« Sie müssen gar nichts. Nur Sie entscheiden, ob Sie weiterräumen oder nicht. Vielleicht wollen Sie am Ende des Buches nicht mehr rauchen. Ein Tipp: Lesen Sie das Buch zügig durch, sonst verdichtet sich das Wissen nicht. Sie sammeln jetzt einfach Informationen. Das ist positiv. Erst einmal betrachten wir alle Puzzlesteine dieses spannenden Verhaltens. Mehr nicht.

Am liebsten würden wir alles beim Alten lassen, denn Veränderungen im Leben lösen immer Ängste aus. Nur diese Angst vor dem Ungewissen setzt Ihnen Grenzen im Leben. Und: *Sie geben nichts auf, sondern Sie fangen etwas Neues an!* Das ist etwas ganz anderes. Statt etwas zurückzulassen, können Sie sich also auf etwas Neues freuen: Ein Leben, in dem Sie schon nach kurzer Zeit Stress besser verkraften können und emotional stabiler sind. Freuen Sie sich darauf, sich jeden Tag körperlich fitter und leistungsfähiger zu fühlen. Gesundheitsängste werden verschwinden und neue Energien freisetzen. Ihre Selbstachtung nimmt zu, weil Sie es geschafft haben. Weil Sie die Angst überwunden haben, der Rauchfalle entkommen und Ihre Freiheit wieder zurückerobert haben. Es könnte die wichtigste Entscheidung für Ihr Leben sein. Sie können nicht verlieren! Denn: im schlechtesten Fall würden Sie einfach weiterräumen, so wie jetzt. Im besten Fall gewinnen Sie 14 Jahre Lebenszeit. So viel? Ja,

denn 14 Jahre verliert ein Raucher im Durchschnitt an Lebenszeit, der bis an sein Lebensende täglich 20 Zigaretten weiterraucht.

Täglich tun Sie Dinge, die beweisen, dass Sie für die Zukunft planen und fest damit rechnen, noch lange da zu sein. Sie schnallen sich im Auto an, schließen Versicherungen ab, zahlen Ihr Haus ab und freuen sich auf Enkelkinder. Es ist Ihnen also ganz und gar nicht egal, was in der Zukunft passiert! Betrachten Sie mit dem Buch & der Homepage Ihr Rauchen noch einmal durch eine andere Brille. Unvoreingenommen. Dann treffen Sie Ihre Entscheidung, ob Sie »gerne« weiterrauchen oder zu etwas Neuem aufbrechen. Millionen Ex-Raucher haben es geschafft und werden es Ihnen bestätigen: Sie werden Ihr Leben mindestens genauso oder sogar mehr genießen ohne Nikotin, und Sie werden *nichts* vermissen.

*»Was man zu verstehen gelernt hat,
fürchtet man nicht mehr.«*

MARIE CURIE