

Nichtraucher Ebook

In wenigen Tagen Nichtraucher werden



Copyright© Stan Lougani 2012. 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

Vorwort.....	5
Beeindruckende Zahlen gegen das Rauchen.....	9
Warum rauchen Menschen?	10
Neue Trends beim Rauchen.....	15
Ist Rauchen eine Sucht?.....	20
Warum es so schwer ist aufzuhören.....	24
Wie wirkt Nikotin?	26
Chemische Prozesse beim Rauchen.....	27
Welche Schäden Rauchen verursacht.....	28
Ist Passivrauchen wirklich so schädlich?	36
Welche Risiken hat das Passivrauchen konkret?	37
Schwangere und Rauchen	40
Noch ein wichtiger Grund dagegen	45
Was spricht noch gegen Nikotingenuss?	46
Wege aus der Nikotinsucht	47
Treffen Sie eine bewusste eigene Entscheidung.....	48
Die Kraft positiver Gedanken	52
Programmieren Sie sich selbst um!	54
Wie sind die ersten konkreten Schritte?.....	57
Bereiten Sie Ihr Umfeld vor.....	59
Sich selbst gut präparieren	59
Action statt Langeweile.....	62
Bewegung hilft immer	62
Was ist die Tröpfchen-Therapie?.....	64

Wie wirkt ein Nikotinpflaster?.....	65
Sind Nikotinpflaster wirkungslos?.....	66
Medizin gegen das Rauchen?.....	68
Weitere unterstützende Maßnahmen	70
Vorsicht mit dem Gewicht!	71
Ändern Sie Ihr Verhalten	72
Gönnen Sie sich einen Urlaub.....	73
Versuch ´s mal mit den kleinen Kügelchen	73
Rauchentwöhnung in einem Tag durch Hypnose?	75
Raucherfrei durch Akupunktur?	79
Gibt es eine Rauchfrei-Spritze?	80
Online-Rauchentwöhnung, Nichtraucher-Portal	81
Rauchfrei in 90 Minuten?	85
Schlusswort	87

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 Zigarettenpackungen („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 Langeweile lässt uns auch zur Zigarette greifen. Sie sehen also: Langeweile gilt es zu verhindern. Sie müssen Ihren Tag klar strukturieren, und wenn Sie sich für den Müßiggang entscheiden, aber bitte nicht mit Zigarette. Langeweile 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 Langeweile 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.

Sie wollen wissen wie es weiter geht? Kein Problem, holen Sie sich doch diesen Ratgeber ganz bequem nach Hause per sofort download

<http://sbuggisch.beepworld.de/nichtraucher-ebook---in-wenigen-tagen-nichtraucher-werden-p105.htm>