Schluss mit dem Rauchen, aber wie? Die Paradoxe Raucherentwöhnung

Erfahrungen der ersten Raucherberatungsstelle Deutschlands

von

Dr. med. Dieter Paun und Elke Paun

- 7. Auflage, Berlin 2008
- 1. Auflage 1972
- 2. Auflage 1973
- 3. Auflage 1976
- 4. Auflage 1978
- 5. Auflage 1981
- 6. Auflage 1993
- © Dr. Dieter Paun, Alle Rechte vorbehalten.
- 1.-5. Auflage: Verlag Volk und Gesundheit VEB
- 6. Auflage: Selbstverlag, Satz: Arnold Zangl Dipl.Ing., Druckerei: S-Druck Regensburg
- 7. Auflage: Internetpublikation, www.paun.de/dieter/index.html

Inhaltsverzeichnis

25 Jahre Paradoxe Raucherentwöhnung	3
Warum rauchen Sie?	5
Möchten Sie wirklich das Rauchen aufgeben?	9
Wie bereiten Sie sich vor?	12
Wollen Sie natürliche Hilfsmittel nutzen?	17
Vegetarische Ernährung	17
Bewegung	20
Atmung	20
Beschäftigung	21
Mäßigkeit	21
Weitere Hilfsmittel	22
Transzendentale Hilfe	23
Substitutionstherapie	24
Ihr Körper stellt sich um	29
Die Rolle Ihres Blutdrucks bei der Entwöhnung	29
Die Rolle Ihres Blutzuckers bei der Entwöhnung	31
Wie halten Sie Ihr Körpergewicht?	32
Ihre Psyche stellt ich um	36
Selbstbehandlung mit Autosuggestion	
Egozentrik überwinden!	38
Gesprächsgruppentherapie	40
Selbsthilfegruppen	40
Gesprächsgruppentherapie in "offenen" Gruppen	41
Paradoxe Raucherentwöhnung	
Nutzen Sie die Erfahrungen Entwöhnter!	42
Nichtmehrraucher(innen) fühlen sich wohler	46
Die Gründe des Aufhörens	
Wie ich es geschafft habe	49
Wie sich der Schlaf entwickelt hat	53
Was aus der Arbeitsleistung geworden ist	
Wie sich die Atmung verändert hat	54
Wie Sie mit dem Appetit zurechtkomen	54
Wie sich die Stimmung verbessert	
Ob Sie auch Geld gespart haben?	55
Was aus den Kopfschmerzen geworden ist	
Ob die Raucherkrankheiten sich gebessert haben	56
Wie sich die Familie verhalten hat	57
Wie Freunde, Verwandte und Kollegen reagierten	58
Erleben Sie eine Gruppentherapie!	59

25 Jahre Paradoxe Raucherentwöhnung

"Rauchen oder Gesundheit" ist in den letzten vier Jahrzehnten zu einem weltweiten Problem geworden. 1953 veröffentlichte der Dresdener Internist und Sozialhygieniker Prof. Dr. med. habil. Fritz Lickint sein Werk "Ätiologie und Prophylaxe (Entstehung und Verhütung) des Lungenkrebses"..."gewidmet den 100 000 bis 200 000 Deutschen, die im besten Alter ihres Lebens in den nächsten zehn Jahren dem Lungenkrebs zum Opfer fallen werden, wenn wir Ärzte nichts unternehmen".

Seine Voraussagen haben sich leider voll bewahrheitet. Die Lungenkrebssterbeziffern sind bisher bei beiden Geschlechtern von Jahr zu Jahr weiter angestiegen. Aber der Lungenkrebs macht nur ein Siebentel der Mehrsterblichkeit der Raucher gegenüber den Nichtrauchern aus. Im Vordergrund der Raucherkrankheiten stehen Herzund Kreislauferkrankungen, in erster Linie der Herzinfarkt in jüngeren und mittleren Jahren, die Beinarterienerkrankungen und nicht zuletzt die chronische Bronchitis mit dem Lungenemphysem. Alle diese bei Rauchern gehäuften Krankheiten sind bisher ständig angestiegen. So sterben an den Folgen des Rauchens in der Bundesrepublik Deutschland jährlich ca. 140 000 Menschen. Dagegen fordert der Straßenverkehr jährlich "nur" etwas über 6 000 Tote.

Die amerikanische Bundesgesundheitsministerin Frau Dr. Antonia C. Novello veröffentlichte aber 1990 in ihrem Bericht über die positiven gesundheitlichen Auswirkungen der Raucherentwöhnung gute Nachrichten für die Entwöhnungswilligen: "Raucherentwöhnung stellt den bedeutendsten einzelnen Schritt dar, den Raucher tun können, um Länge und Qualität ihres Lebens zu erhöhen. Nach 15 Jahren haben sie fast die gleiche Lebenserwartung wie Menschen, die nie geraucht haben."

1958 begann als Schüler Lickints ein junger Arzt in Bad Elster im Sächsischen Vogtland, herzkranken Kurpatienten systematisch zu helfen, von der Zigarette loszukommen.1963 rief ihn der Pathologe Prof. Dr. med. habil. Erich Bahrmann an das Städtische Krankenhaus im Friedrichshain, Berlin, als Leiter der ersten Raucherberatungsstelle im deutschen Sprachgebiet. Er beauftragte ihn, eine Gesprächsgruppentherapie für entwöhnungswillige Raucherinnen und Raucher nach amerikanischem Vorbild zu entwickeln. Als Hilfsmittel sollte er dabei die damals neuen bulgarischen TABEXTabletten mit dem Goldregenwirkstoff Cytisin erproben, der das Rauchverlangen und die Entzugserscheinungen abebben läßt. 1968 war die Methode wissenschaftlich un-

ter Dach und Fach und im "Deutschen Gesundheitswesen" veröffentlicht. Elke Paun brachte als ehemalige Raucherin seit 1975 neue methodische Gedanken ein. Nunmehr liegen 25 Jahre praktische Erfahrungen mit der Paradoxen Raucherentwöhnung vor. Die Hilfe der Erfolgreichen in den Gesprächsgruppen gipfelt in dem Ratschlag:

Erst einmal weiterrauchen wie gewohnt und regelmäßig wiederkommen!

Warum rauchen Sie?

Rauchen Sie vielleicht, weil Sie als Kind aus Neugier zu rauchen versucht haben? Endeten Ihre ersten Rauchversuche mit einer Enttäuschung? Warum versuchten Sie es noch einmal? Weil Sie glaubten, ein richtiger Mann oder eine junge Dame müsse den Tabakrauch vertragen? Zwangen Sie sich, die äußerst unangenehmen Begleiterscheinungen der ersten Rauchversuche zu überwinden? Rauchten Sie dann, um erwachsen zu erscheinen? Wollten Sie rauchenden Gleichaltrigen nicht nachstehen oder dem anderen Geschlecht imponieren? Wurden sie weiterhin durch Gleichaltrige oder Ältere verleitet? Eiferten Sie Vater, Mutter, Lehrer oder einem Filmstar nach? Benutzten Sie als junger Mensch in Gesellschaft gern die Gelegenheit, Ihre Unsicherheit durch das Rauchen einer angebotenen Zigarette zu verdecken? Soll Ihre sogenannte Verdauungszigarette die Müdigkeit beseitigen, die nach den Mahlzeiten durch Erweiterung der Blutgefäße im Bauchraum und Verminderung der Durchblutung des Gehirns auftreten kann?

Rauchen Sie nur zur Verteidigung gegen andere Raucher, wie sich Goethe, der zeitlebens Nichtraucher war, ausdrückte? Glauben Sie die Belästigung durch die Atmosphäre des Rauchens nur ertragen zu können, wenn Sie mitrauchen? Alles das wären Motive für das Rauchen.

Oder glauben Sie als rauchende(r) Geistesarbeiter(in), daß der Tabakrauch Ihre Phantasie anrege? Meinen Sie, daß Sie sich ohne Zigarette nicht konzentrieren können?

Wenn sie nicht als ein(e) Patient(in) mit niedrigem Blutdruck zur Zigarette greifen, handelt es sich bei Ihnen vielleicht um das Wirken bedingter Reflexe. Wie ein Hund, dem wochenlang vor jeder Fütterung eine Glocke ertönte, schließlich nicht zu fressen beginnt, wenn die Glocke schweigt, so will bei Ihnen als rauchendem Schreibtischarbeiter zunächst die Arbeit nicht recht vorangehen, wenn Ihnen die Glocke, sprich: Zigarette, plötzlich fehlt.

Rauchen Sie bei Nachtarbeit, aus Langeweile, wenn Sie irgendwo warten müssen? Rauchen Sie, um angenehme Gefühle zu verstärken oder um unangenehme Empfindungen zu dämpfen?

Greifen Sie zur Linderung psychischer Spannungen, zur Beruhigung, aus Angst, aus Aggression, aus Kummer, aus Einsamkeit zur Zigarette?

Erstreben Sie einen gewissen Rauschzustand, Euphorie genannt?

Ist Ihnen schon in jungen Jahren das Rauchen zur Gewohnheit geworden?

Rauchen Sie, um sich anzuregen oder um etwas im Munde zu haben?

Konnten Sie, solange Sie noch Gelegenheitsraucher(in) waren, also nicht täglich rauchten, jederzeit das Rauchen wieder ganz einstellen?

Wurden Sie dann allmählich ein(e) Gewohnheitsraucher(in)?

Kam es bei Ihnen zur sogenannten Gewöhnung? D.h. schien dann Ihr Körper das inhalierte Gift fast ohne Vergiftungserscheinungen zu vertragen? Dann war das eine Täuschung. Denn es wurde nur die Abwehrmaßnahmen des Körpers, wie Erbrechen und Durchfall, durch die "Gewöhnung" fast völlig lahmgelegt.

Können Sie als Gewohnheitsraucher(in) ohne weiteres das Rauchen sofort ganz einstellen, wenn ein wichtiger Grund Sie dazu veranlaßt?

Spüren sie schon am eigenen Körper, wie Ihnen der Tabak schadet, und können Sie nicht aufhören zu rauchen? Sind Sie bereits abhängig geworden?

Ist es einfach die Sucht, der "Hunger" nach dem Gift, die Furcht vor Mattigkeit, schlechter Laune und Konzentrationsschwäche beim Fehlen des Nikotins, was sie zwingt, täglich, stündlich oder öfter die Nikotinzufuhr fortzusetzen?

Oder rauchen Sie, um ein Hungergefühl oder Müdigkeit zu lindern oder zu beseitigen?

Nikotin bewirkt, dass die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) das blutdrucksteigernde Hormon Vasopressin und die Nebenniere das Notfallshormon Adrenalin ins Blut abgeben, letzteres ein Stoff, der sonst hauptsächlich in Extremsituationen abgesondert wird, z.B. auf der Flucht, bei einem Kampf oder bei zu erwartender schwerer körperlicher Arbeit. Das Adrenalin holt Traubenzucker, Ihren Blutzucker, aus den Speichern Ihres Körpers, aus Leber und Skelettmuskeln, es peitscht Ihr Herz und Ihren Kreislauf an.

Nun schlägt Ihr Herz schneller, Ihr Blutdruck steigt an. So werden Hunger und Müdigkeit verscheucht.

Da aber diese Kreislaufwirkung nur 20 bis 25 Minuten anhält, greifen Sie bald wieder zur nächsten Zigarette. Diese scheinbare Belebung geschieht auf Kosten Ihrer Körperreserven.

Wenn Sie täglich 20 Zigaretten rauchen, entspricht das einer zusätzlichen Arbeitsleistung Ihres Herzens, die achtstündigem Radfahren gegen leichten Wind gleichkommt. Zuerst (in winzigen Dosen) wirkt das Nikotin anregend, danach (in etwas höheren Dosen) lähmend auf das Nervensystem, besonders auf die Schaltstellen (Ganglien = Nervenknoten) des vegetativen Nervensystems. Der Anregung folgt die Erschlaffung. Das vegetative Nervensystem heißt auch das autonome (selbständige) oder unbewußte Nervensystem, weil es weitgehend vom Bewußtsein unabhängig arbeitet. Es regelt unmerklich die Grundfunktionen Ihres Organismus: Stoffwechsel, Verdauung (Appetit und Stuhlgang), Atmung, Kreislauf und Wärmehaushalt, Schlaf, Haut- und Schleimhautfunktion sowie die Fortpflanzung.

Das Nikotin ist neben Kohlenmonoxid, krebserzeugenden Teerprodukten und anderen giftigen und reizstarken Substanzen das Hauptgift in Ihrem Tabakrauch. Seine Wirkung auf die Vielzahl der Ganglien im vegetativen Nervensystem erscheint im Gesamtorganismus völlig unübersichtlich. Bei den einzelnen Menschen reagieren die einzelnen Ganglienzellen sehr unterschiedlich auf dieses Gift. Je nachdem, wann und bei welchen Gelegenheiten Sie zu rauchen gewohnt sind, wird bei Ihnen der Eindruck der Anregung oder der Lähmung, die oft als Beruhigung bezeichnet wird, im Vordergrund stehen. Ihre sogenannte vegetative Ausgangslage vor Rauchbeginn spielt eine entscheidende Rolle, je nachdem ob Sie sich müde oder munter, hungrig oder gesättigt, erschöpft oder frisch, aufgeregt oder ruhig fühlen. So kann bei Ihnen die Nikotinwirkung einmal als Anregung, ein anderes Mal als Beruhigung empfunden werden. Deshalb hat man das Nikotin einen "pharmakologischen Zwitter" genannt. Eins steht allerdings fest, daß Sie nicht in jeder Situation gerade die augenblicklich gewünschte Nikotinwirkung, Anregung oder Beruhigung, herbeiführen können, selbst wenn Sie die eingebildeten Wirkungen gelten lassen. Niemand kann sich nach Belieben jederzeit durch Rauchen beruhigen. Das ergaben Umfragen unter unseren Patienten.

Oft wird nur die Linderung oder Beseitigung der unangenehmen Entzugserscheinungen als Beruhigung oder als Genuß empfunden.

Sind Sie zu der Erkenntnis gekommen, daß Ihnen die Zigarette nicht wirklich hilft, mit Ihren Problemen fertig zu werden?

Erfolgreich Entwöhnte berichten, daß sie sich viel wohler fühlen, sich besser konzentrieren können und daß ihre Arbeitsleistung gestiegen ist, seit sie über die ersten schweren Tage oder Wochen der Entwöhnung hinaus sind. Auch nach einer Nachtschicht fühlen sie sich weniger abgespannt und zerschlagen, wenn sie die Nacht oh-

feln.	ne Tabak verbracht haben. Sie werden das vielleicht als Raucher(in) noch bezwei-
Wenn Sie Nicht(mehr)raucher(in) geworden sind, werden auch Sie es bestätigen.	feln.
	Wenn Sie Nicht(mehr)raucher(in) geworden sind, werden auch Sie es bestätigen.

Möchten Sie wirklich das Rauchen aufgeben?

Gehören Sie zu den 45% der Raucher(innen), die schon mehrmals versucht haben, das Rauchen zu beenden? Oder zählen Sie sogar zu den 15%, die es schon häufiger als fünfmal versucht haben?

Versuchten Sie es aufgrund von körperlichen Beschwerden, von der Zigarette loszukommen? Wünschen Sie es ernsthaft? Spüren sie schon die Auswirkungen des Rauchens als Kopfschmerzen oder Schlafstörungen oder morgendlichen Husten mit Auswurf, Appetitlosigkeit, Untergewicht, Magen-, Herz- oder Gehbeschwerden, Atemnot bei Belastungen, Nachlassen der körperlichen, sexuellen oder geistigen Leistungsfähigkeit oder zunehmende Nervosität?

Möchten Sie auf ärztliches Anraten wegen einer Herz- oder Kreislauferkrankung, wegen Bluthochdrucks oder -unterdrucks, wegen eines Magen- oder Zwölffinger-darmgeschwürs, eines Asthma bronchiale oder einer chronischen Bronchitis, eines Kehlkopf-, Schilddrüsen- oder Augenleidens oder wegen Blutarmut Nicht(mehr) raucher(in) werden?

Rauchen steigert den Abbau von Medikamenten in Ihrer Leber und verändert deren klinische Wirkungen. Das betrifft so häufig angewandte Wirkstoffe wie Phenazetin, Phenazon, Theophyllin, Koffein, Pryleugan und auch das Vitamin C. Außerdem haben Sie um so mehr weiße Blutkörperchen, je mehr Sie rauchen, und ebenfalls um so mehr rote Blutkörperchen, roten Blutfarbstoff und leider auch um so mehr an Kohlenoxid gebundenen roten Blutfarbstoff. Ihr Rauchen senkt auch den Gehalt ihres Blutserums an Eiweißstoffen, den Albuminen und Globulinen. Letztere brauchen Sie für die Abwehr von Infekten. Wenn Sie das Rauchen aufgegeben haben, normalisieren sich auch bei Ihnen alle diese Werte.

Als Raucher(in) sind Sie nach der Statistik im Durchschnitt häufiger und länger krank und sterben auch früher als die Nichtraucher(innen). Zigarettenrauchen ist die häufigste vermeidbare Krankheits- und Todesursache in den entwickelten Ländern und die Hauptursache vorzeitigen Todes überhaupt. Das unterstreicht die Weltgesundheitsorganisation (WHO) seit 1970 immer wieder. Sollten Sie planen, schwanger zu werden oder es gerade sein, dann müssen Sie wissen, daß bereits eine halbe bis eine Minute, nachdem Sie sich eine einzige Zigarette angesteckt und mit Inhalieren begonnen haben, das Herz Ihres Kindes im Mutterleib fünf bis zehn Schläge in der

Minute schneller schlägt als normal. Sollten Sie in der Schwangerschaft rauchen, beeinträchtigen Sie damit eindeutig die Entwicklung und die Gesundheit Ihres noch ungeborenen Kindes. Damit stören Sie das Wachstum Ihres Kindes im Mutterleib und setzen sein Geburtsgewicht herab.

Rauchen Sie in der Stillzeit, steigt mit jeder Zigarette, die Sie täglich rauchen, der Nikotingehalt Ihrer Muttermilch, und Sie bremsen die normale Entwicklung.

Wollen Sie als rauchende Mutter bei Ihrem Kind ein meßbares Defizit im Wachstum und in der intellektuellen Entwicklung in Kauf nehmen?

Als nicht(mehr)rauchende Mutter sind Sie nach statistischen Untersuchungen außerdem noch ein wirksameres Vorbild für Ihre Kinder als ein nicht (mehr)rauchender Vater es sein kann.

Wenn Sie durch Zigarettenrauchen Ihrem Teint geschadet haben, kann das kein Kosmetikum der Welt wieder in Ordnung bringen. Nur die Entwöhnung vom Rauchen nützt etwas. 95 % der Nichtraucherinnen zeigen keine vorzeitigen Alterserscheinungen, aber nur 35 % der Raucherinnen. Wenn Sie in die sechziger Jahre kommen, haben Sie als Nichtraucher(in) keine stärkeren Falten im Gesicht als 20 Jahre jüngere Raucher(innen).

Es wird Sie als Mann oder als Partnerin eines Mannes interessieren,, daß bei nichtrauchenden Männern in der Regel die sexuelle Potenz länger erhalten bleibt als bei
Rauchern. So vermindert sich die sexuelle Aktivität der Nichtraucher im Alter von 25
bis 40 Jahren nur halb so rasch wie bei Rauchern. Nach der Entwöhnung pflegt Besserung einzutreten, wie uns nicht selten berichtet wird. Selbst bei älteren Männern
kommt es oftmals zur Wiederherstellung der Potenz. Untersuchungen des Samens
ergaben bei Rauchern verminderte Zeugungsfähigkeit.

Sollten Sie eine Frau sein, die raucht und die "Anti-Baby-Pille" einnimmt, so verstärken sich beide Schädlichkeiten in ihrer Wirkung auf die Blutgefäße. Wenn Sie über 35 Jahre alt sind, wird eine solche Kombination besonders gefährlich. Dann erhöht sich Ihr Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, sehr stark. Und die Gefahr, an einer Verstopfung eines Blutgefäßes durch ein Blutgerinnsel zu erkranken, wird sogar 23mal größer, als wenn Sie weder rauchen noch die "Pille" nehmen würden. Es lohnt sich in jedem Lebensalter, für Jugendliche wie für alte Menschen, das Rauchen aufzugeben. Andernfalls können Sie für Ihre Gesundheit tun, was Sie wollen, Sie werden die schädliche Wirkung der Zigarette niemals ausgleichen können, wenn Sie weiterrauchen.

Aus allen diesen und noch vielen anderen Gründen lohnt es sich, das Rauchen aufzugeben, nicht zuletzt aus Rücksicht auf die Nichtraucher, die Sie sonst am Arbeitsplatz und zu Hause zum passiven Mitrauchen zwingen würden.

Außerdem werden Sie froh sein, wenn Sie nicht mehr von der Zigarette abhängig sein müssen.

Wie bereiten Sie sich vor?

Sie möchten also wirklich das Rauchen aufgeben, sonst würden Sie ja nicht weiterlesen. Wie wäre es, wenn Sie sich erstens einmal über die gesundheitlichen Vorteile der Tabakentwöhnung und vor allem über Hilfsmöglichkeiten zur Entwöhnung informieren würden?

In dieser Schrift finden Sie Erfahrungen Entwöhnter. Vielleicht fragen Sie dann in Ihrem Verwandten-, Freundes-, Bekannten- und Kollegenkreis die Nichtraucher(innen), ob sie einmal geraucht haben und was sie für Erfahrungen mit dem Rauchen und mit der Entwöhnung gemacht haben.

Dann könnten Sie zweitens Partner(innen) suchen, die Sie gern bei Ihrer Entwöhnung unterstützen oder die sogar bereit sind, sich gemeinsam mit Ihnen das Rauchen abzugewöhnen. Am ehesten finden Sie, oft schon erfahrene, Entwöhnungswillige im nächstgelegenen Selbsthilfezentrum, wie wir sie inzwischen in allen großen Städten haben, oder in einer Entwöhnungsgruppe Ihrer Krankenkasse, der Volkshochschule, eines Vereins oder einer Kirche. Mit Hilfe einer solchen Gruppe, der Sie sich anschließen und mit der Sie jahrelang Kontakt halten, können Sie auf menschlich angenehme Weise einen Dauererfolg erreichen. Denn Sie finden dort Unterstützung durch mehr oder weniger erfahrene Entwöhnungswillige und vielleicht Entwöhnte, die mit dem gleichen Problem ringen. Schließt sich ein Familienmitglied oder ein Arbeitskollege an, ist das eine zusätzliche Hilfe für Sie. Vielleicht können Sie auch den Freundes- und Bekanntenkreis interessieren, zumindest aber zur Rücksichtnahme anhalten, wenn Sie als frisch Entwöhnte(r) noch auf schwachen Füßen stehen. Wir betreuten viele Patient(inn)en, die nebenher Ehepartnern, Kollegen, Freunden und Nachbarn halfen, das Rauchen aufzugeben. Manche Entwöhnungswilligen sagten allen Mitarbeitern, Vorgesetzen und Freunden, auch manchmal Leuten, die sie gar nicht leiden mochten, daß sie eine Entwöhnungskur vorhaben. Dann hielten sie meistens durch, um sich nicht die Blöße zu geben, wieder rückfällig geworden zu sein. Andere, Erfahrenere – hingegen behielten ihren Plan für sich, um sich nicht selbst unter Druck zu setzen. Die Überzeugungsarbeit, die viele Entwöhnungswillige bei anderen Raucher(inne)n aufnehmen, verleiht ihnen Auftrieb und Kraft zum Durchhalten.. Manchen helfen auch Wetten um einen hohen Einsatz. Andere wiederum fürchten den Druck, dem sie sich damit selbst aussetzen.

Inzwischen werden Sie genügend Erfahrungen gesammelt haben, um drittens den Entschluss zu fassen, von einem Tag zum andern mit dem lästigen Rauchen Schluß zu machen. Wenn sie nämlich als körperlich abhängige(r) Raucher(in) allmählich den täglichen Tabakverbrauch einschränken wollen, wird das nicht weniger Energie erfordern als der gut vorbereitete plötzliche Schluß. Das besagen alle Erfahrungen. Wie leicht erlahmt sonst Ihr Wille, bevor das Ziel der Entwöhnung erreicht ist. Dann werden die wenigen noch gerauchten Zigaretten immer attraktiver. Die Entzugserscheinungen enden nie, die bei schlagartigem Aufhören von Tag zu Tag immer mehr nachlassen.

Sind Sie körperlich abhängig und setzen ihren täglichen Zigarettenverbrauch stark herab, ohne gänzlich aufzuhören, werden Sie stärker unter Entzugserscheinungen leiden als diejenigen, die das Rauchen mit einem mal ganz aufgeben. Haben Sie ihren täglichen Verbrauch unter ca. zwölf bis 14 Zigaretten gesenkt, haben Sie Entzugserscheinungen zu erwarten, die ebenso stark sind wie am ersten Tage des schlagartigen Beendens des Rauchens. Und die Stärke dieser Entzugserscheinungen läßt nie nach, falls es Ihnen doch gelingen sollte, einige Tage oder gar Wochen eisern bei diesem relativ niedrigen täglichen Verbrauch zu bleiben. Tröstlich an der Sache ist aber, daß es Ihnen wahrscheinlich nicht gelingen wird. Sie werden bald wieder Ihr gewohntes Quantum konsumieren, oder Sie werden völlig stoppen. Tun Sie letzteres, lassen die oftmals recht unangenehmen Begleiterscheinungen der Entwöhnung von Tag zu Tag allmählich nach und verschwinden in der Regel spätestens nach wenigen Wochen ganz und gar. Sollten Sie ein(e) sehr starke(r) Raucher(in) sein, brauchen Sie keine stärkeren oder sich länger hinziehenden Entzugserscheinungen zu befürchten als jemand, der wesentlich weniger raucht. Auch die Anzahl der bisherigen Raucherjahre oder -jahrzehnte stellt keine schwer überwindbare Barriere dar, was meistens fälschlich angenommen wird. Rauchende Kinder und Jugendliche haben es keinesfalls leichter, vom Stoff wegzukommen, als Erwachsene und ältere Leute. Bei den jungen Menschen sind allerdings meistens die Beweggründe zum Aufhören mit der Rauchgewohnheit zu schwach. Das kommt dazu und mindert den Vorteil der kürzeren Raucherkarriere herab.

Ist Ihnen inzwischen klar geworden, daß Sie als körperlich Abhängige(r) es nicht schaffen werden, auf Dauer maßvoll zu rauchen? Denn Ihr täglicher Verbrauch wird spätestens nach einigen Wochen wieder ansteigen, bis Sie wieder Ihren Ausgangswert erreicht haben. Wenn Sie nämlich zu den ca. 2 % der Raucher(innen) gehörten,

die in der Lage sind, nur gelegentlich, maßvoll und mit Unterbrechungen zu rauchen, hätten Sie diese Schrift kaum zur Hand genommen.

Wenn Sie es sich leichter machen wollen und das nikotinähnlich wirkende Medikament TABEX zu Hilfe nehmen, müssen Sie spätestens am fünften Tag die Zigarette endgültig weggelegt haben. Sonst gewöhnen Sie sich nämlich an den Wirkstoff, und seine Wirksamkeit läßt nach. Wenn Sie nach guter, langer Vorbereitung die Nikotinzufuhr schlagartig stoppen, gehen Sie den am meisten kräftesparenden und sichersten Weg aus der Abhängigkeit. Daß er zudem völlig unschädlich ist, haben Kliniker in aller Welt seit Jahrzehnten zweifelsfrei bewiesen. So haben z.B. Gefängnisärzte niemals einen Gesundheitsschaden durch plötzlichen Nikotinentzug beobachten können. Wir studieren seit 1953 die wissenschaftliche Weltliteratur über Tabakentwöhnung und haben dabei von keinem Schadensfall dieser Art gelesen.

Nun können Sie viertens einen geeigneten Entwöhnungstermin wählen. Sie werden nicht jeden Zeitpunkt gleichermaßen günstig finden. Eine Periode starker Arbeitsüberlastung sowie Prüfungen bringen Sie besser erst hinter sich.

Auch einaufregendes Familienereignis sollte vielleicht erst vorüberziehen. Halten Sie Tage der Ruhe und Entspannung, wie beispielsweise einen Urlaub, eine Kur oder ein paar Feiertage, die Sie nicht mit Trinkgelagen verbringen, ein langes Wochenende, einen freien Tag für geeigneter? Wollen Sie den Entwöhnungstermin bis zum nächsten Jahresurlaub verschieben? Das will überlegt sein. Nach einigen Monaten kann es Ihnen schwerer fallen als jetzt. Erfahrene meinen, sie wollen sich ihren Urlaub nicht durch die Umstellungserscheinungen in den ersten Tagen und Wochen der Entwöhnung verderben. Erfolgreiche, die sich einige Wochen vor ihrem Jahresurlaub von der Zigarette getrennt hatten, schwärmen geradezu davon, daß sie anschließend den schönsten Urlaub ihres Lebens erlebt hätten. Einige sagen: Wenn ich's mir im Urlaub abgewöhne, muß ich's mir nachher im Arbeitsalltag eigentlich noch einmal abgewöhnen, weil ich ja dann die Umstellung bei der Berufsarbeit noch vor mir habe. Inzwischen hat e sich in unseren Entwöhnungsgruppen seit langen Jahren eingebürgert, die Entwöhnung, nach längerer, gründlicher Vorbereitung, im normalen Alltag zu beginnen.

Ein jüngerer, vielseitiger Wissenschaftler und Künstler, der obendrein noch an einer schweren Gemütskrankheit litt, hat es sogar während einer Diplomprüfungszeit zustande gebracht, der Zigarette ade zu sagen. Und er berichtete danach, er habe trotzdem in dieser Zeit sich besser geistig konzentrieren können, als wenn er wie

gewohnt weiter geraucht hätte. "Wenn ich meinen 'Grips' brauche, rauche ich nicht," sagte auch eine vielbeschäftigte Ärztin und Mutter.

Ein Diplomingenieur, den seine Frau verlassen hatte und der gleichzeitig eine völlig unbefriedigende Arbeit verrichten mußte, hat nicht lockergelassen und ist schließlich nach mehreren Anläufen im Verlauf eines halben Jahres endgültig zum Nicht(mehr)raucher geworden. Seit 1975 ist er bis heute nicht wieder rückfällig geworden, hat ein weiteres Diplom erworben und seinen Beruf gewechselt. Sein neues Hobby sind wochenlange weite Fahrradtouren durch Europa, von deren Stationen er uns dankbare Ansichtskarten sendet, auf denen er immer wieder betont, daß er das als Raucher nie geschafft hätte. (Übrigens ist er nicht der einzige, der uns jahraus, jahrein voller Dankbarkeit für die Gruppenhilfe bei der Entwöhnung aus dem Urlaub Ansichtskarten schreibt.)

Auch eine akute Erkrankung oder gegebenenfalls Schwangerschaftsbeschwerden, wobei die meisten Raucher(innen) ohnehin die Lust zum Rauchen verlieren, sind vielleicht auch für Sie günstige Gelegenheiten, das Rauchen aufzugeben.

Oder gehören Sie zu den Rauchern, die selbst bei schwerstem Krankheitsgefühl glauben, nicht auf ihren Glimmstengel verzichten zu können?

Sollten Sie es während einer Erkrankung doch geschafft haben, ein paar Tage auf den Tabak ganz zu verzichten, und dann gesunden, sollten Sie dann allerdings besser nicht nach altem Brauch ausprobieren, ob Sie wieder gesund sind, indem Sie versuchen, eine Zigarette zu rauchen. Diese eine wird Ihnen dann in aller Regel zum Verhängnis.

Wenn Sie diese vier auf Prof. Lickint zurückgehenden Regeln berücksichtigen, können auch Sie von der Zigarette loskommen, und wenn Sie noch so ein(e) starke(r) Raucher(in) sind und noch so lange geraucht haben und fühlen, daß Sie schwer abhängig sind.

Unsere erfahrensten Patienten sind im Laufe der Jahrzehnte mehr und mehr davon abgekommen, sich auf lange Sicht einen Entwöhnungstermin vorher festzulegen. Sie sagen, damit würden sie sich selbst unter Druck setzen und die Angst vor dem Entwöhnungstermin verstärken, erst recht, wen sie es anderen angekündigt haben, daß sie dann und dann aufhören wollen zu rauchen. Viele Gruppenteilnehmer legen inzwischen überhaupt keinen Entwöhnungstermin mehr fest, eben um sich nicht zu etwas zwingen zu müssen. Sie argumentieren, daß man gelassen an die Sache herangehen solle. "Nicht sich verkrampfen, sondern es reifen lassen!" empfahl einmal

ein Arbeiter. Und ein Lehrer meinte: "Wenn Sie zweimal wöchentlich lange genug zur Gesprächsgruppe kommen, reift langsam etwas in Ihnen heran, und eines Tages fallen Sie wie eine reife Frucht vom Baum, und rauchen nicht mehr."

"Erst einmal weiterrauchen wie gewohnt, und regelmäßig wiederkommen!" hat sich zum Slogan mit der Wiederkehr des Buchstaben "w" entwickelt.

"Rauchen Sie zunächst einmal lieber noch mehr als bisher, keinesfalls weniger!" hören wir oft von den "alten Hasen" in der Runde. "Und rauchen Sie mit gutem Gewissen, akzeptieren Sie sich als Raucher(in)! Sie rauchen nun einmal, und Sie werden es ja bald lassen."

"Sie haben so viele Jahre geraucht, da kommt es nun auf ein paar Wochen nicht mehr an. Sie wollen es doch für immer schaffen und es nicht so schwer haben. Rauchen Sie mit Genuß! Rauchen Sie Ihr gewohntes Quantum voll weiter! Fangen Sie jetzt bloß nicht damit an, weniger zu rauchen!"

Diese Ratschläge hören wir in der Gruppe immer wieder.

Wollen Sie natürliche Hilfsmittel nutzen?

Vegetarische Ernährung

Essen Sie gern einen knackigen, aromatischen, reifen Apfel? Die älteste Raucherentwöhnngskur ist die Apfelkur. Apfel und Zigarette sind Feinde, heißt es. Starke Raucher essen weniger Obst als Nichtraucher, sagt die Statistik. Andererseits verdrängt reichlicher Genuß von rohem Obst und Rohgemüse oftmals das Verlangen nach Nikotin.

Natürlich wirkt so etwas am besten im Rahmen eines Gesamtprogramms, einer regelrechten Raucherentwöhnungskur. Wie wär's, wenn Sie dieses Hilfsmittel mit einbauen würden?

Mehrere Äpfel, Südfrüchte, Tomaten, Gurken, Paprikaschoten, Mohrrüben usw. vor jeder einzelnen Mahlzeit, einschließlich Frühstück und etwaigen Zwischenmahlzeiten, helfen auf mehrfache Weise bei der Entwöhnung vom Tabakrauchen:

Erstens läßt das Rauchverlangen meist deutlich nach. Wahrscheinlich wirkt sich der Kaliumgehalt der Frischkost dabei günstig aus, wie Prof. Dr. Ferdinand Schmidt annimmt, der unter anderem Kaliumpräparate zur Unterstützung der Raucherentwöhnung in Mannheim mit Erfolg einsetzte.

Zweitens ergaben Untersuchungen bei Rauchern einen Mangel an Vitamin C. Durch das Rauchen einer Zigarette werden in Ihrem Organismus 25 mg Vitamin C zerstört. So viel ist ungefähr in 50 g Apfelsine enthalten. Das ist die Hälfte Ihres Mindesttagesbedarfs.

Wenn Sie entwöhnt sind, erhöht sich der Vitamin-C-Gehalt in Ihrem Blut durchschnittlich von 1,7 auf 5,1 mg je Liter Blut, also auf das Dreifache, wenn Sie sich ungefähr so weiter ernähren wie bisher. Wenn Sie sich aber umstellen, führen Sie sich mit allen roh genossenen Obst- und Gemüsesorten beträchtliche Mengen Vitamin Czu.

Drittens fördert die reichliche Zufuhr von rohem Obst oder rohem Gemüse durch den Gehalt an Fruchtsäuren und Ballaststoffen Ihren Stuhlgang, der während Ihrer Tabakentwöhnung ins Stocken kommen kann. Blaue Pflaumen, Aprikosen und Feigen sind hierbei, auch als Trockenfrüchte genossen, besonders wirksam, ebenso rohes

Sauerkraut und Sauerkrautsaft, ferner eingeweichter roher Leinsamen oder Leinsamentee mehrmals täglich. In aller Regel können Sie dadurch auch auf leichte Abführmittel wie Karlsbader Salz, Glyzerinzäpfchen oder Früchtewürfel verzichten. Sollte Ihnen das nicht gelingen, haben Sie vielleicht Kakao oder Schokolade genossen, welche die Verstopfung fördern.

Viertens wird die Harnproduktion angeregt. Gifte werden rascher ausgeschieden. Dazu sind auch Säfte und Mineralwässer nützlich.

Fünftens sinkt während der Entwöhnung vom Nikotin Ihr Blutzucker ab, und Sie bekommen wahrscheinlich mehrmals am Tage großen Hunger. Deshalb täten Sie gut daran, anstelle irgendwelcher vitamin- und mineralstoff-, aber kalorienreicher Snacks als Zwischenmahlzeiten mehrmals täglich rohes Obst oder Gemüse zu genießen. Manche unserer Patienten haben am Arbeitsplatz immer vorbereitetes Obst griffbereit.

Snacks führen zu Vitamin-B1-Mangel, der die Nervosität fördert. Fett und Zucker begünstigen außerdem unerwünschte Gewichtzunahme.

Sechstens strömt nach einer Mahlzeit mit schwer verdaulichen, fetten scharf gewürzten Speisen viel Blut zur Verdauungsarbeit in Ihren Magen-Darm-Kanal. So bekommt Ihr Gehirn weniger Blut. Deshalb werden Sie müde. Das läßt Sie vielleicht zur Zigarette greifen. Es nicht zu tun, wird Ihnen dann schwer fallen. Wenn Sie sich für die Zeit der Entwöhnung aber auf mehrere kleinere Mahlzeiten am Tag statt weniger größerer umstellen, Frischkost, d.h. rohes Obst und rohes Gemüse bevorzugen und eine Zeitlang grundsätzlich vegetarisch leben, indem Sie Fettes und schwer Verdauliches vorübergehend meiden, bekommen Sie das Problem der Verdauungsmüdigkeit in den Griff, und es wird Ihnen das Nicht(mehr)rauchen leichter fallen. Am zweckmäßigsten wären natürlich einige vegetarische Wochen oder sogar ein paar Tage mit reiner Frischkost, also ausschließlich mit rohem Obst und Gemüse. Wenn Sie obendrein noch einige Zeit auf Fett und Cholesterin in Eiern und Milch sowie Milchprodukten (Butter, Käse, Sahne) verzichten, tun Sie noch mehr für Ihre Gesundheit.

Siebentens schlagen Sie damit die Brücke zu einer kalorienbegrenzten Ernährung, die sich für Sie einige Monate lang als besonders nützlich erweisen würde, wenn Sie befürchten, nach dem Aufgeben des Rauchens übergewichtig zu werden. Warum sollte Ihre tägliche Kost nicht einen hohen Anteil an rohem Obst und Gemüse aufweisen, damit Sie leicht die fetten und die süßen Speisen einschränken können?

Wenn sie vor jeder Mahlzeit reichlich rohe Frischkost genießen, nehmen Sie ohne irgendeine Anstrengung weniger andere (fette oder süße, also kalorienreiche) Speisen zu sich. Und Sie werden sich bei der beschriebenen vegetarischen Kost wahrscheinlich viel wohler, frischer, leistungsfähiger und weniger müde fühlen. Die lebensnotwendigen Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine sowie weitere in roher Pflanzenkost enthaltene Wirkstoffe tun ihr übriges dazu.

Achtens haben Sie als Raucher(in) nicht nur zu wenig Vitamin C sondern auch zu wenig Vitamin B1 im Blut, das in Ihrem Zuckerstoffwechsel dringend gebraucht wird. Das Mischbrot enthält gerade soviel Vitamin B1, daß die Menge der in diesem Brot enthaltenen Kohlenhydrate (Stärke und Zucker) mit seiner Hilfe verarbeitet werden kann.

Ihr Vitamin-B1-Mangel wirkt sich außerdem unmittelbar auf Ihre Nervenzellen aus. Er macht Sie wahrscheinlich nervös, leicht ermüdbar, konzentrationsschwach und womöglich leicht erregbar und unverträglich.

Vitamin-B1-Quellen sind neben Vollkornprodukten Weizenkeime, Nüsse einschließlich süßen Mandeln, Leinsamen, Hefe und Hefeerzeugnisse sowie in geringeren Anteilen auch Obst und Gemüse. Vollkornbrot und Vollkornprodukte, wie z.B. Haferflocken, versorgen Sie nicht nur mit Vitamin B1. Sie liefern ihnen auch Kalzium, das ebenfalls unter anderem für die normale Funktion des Nervensystems notwendig ist. Kalzium ist nicht nur in der Milch und im Quark und Käse sondern auch in Vollkornerzeugnissen, in Haselnüssen, Apfelsinen und im Gemüse enthalten. Das Vollkornbrot enthält auch Eiweiß und nicht zuletzt Ballaststoffe in Form von Zellulose, welche die Darmbewegungen anregt. Außerdem sättigt es mehr, hält länger vor und dient auf diese Weise auch der schlanken Linie. Sollten Sie wegen eines chronischen Magen-, Leber- oder Gallenblasenleidens kein Vollkornbrot vertragen, können Sie altbackenes Grahambrot, also Weizenschrotbrot versuchen.

Bewegung

Bewegen Sie sich genug während der Arbeit oder in der Freizeit? Wenn nicht, haben Sie jetzt die Chance, drei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen: Nicht zu rauchen, sich gesund zu ernähren und sich mehr zu bewegen. Jede Art Körperbewegung unterstützt Ihre Bemühungen, im Rahmen eines Gesamtprogramms von der Zigarette loszukommen, und hilft darüber hinaus, das Körpergewicht einigermaßen konstant zu halten.

Was halten Sie von leichter Gymnastik morgens und abends und vielleicht auch in Arbeitspausen? Wie wäre es mit einem flotten Spaziergang jeden Tag in Richtung Arbeitsstätte und zurück oder nach getaner Arbeit ein Stück weiter allein oder mit Begleitung? Rascheres Gehen ist noch wirksamer, ebenso Jogging, Walking, Laufen; Wandern. Jede Sportart, kommt für Sie in Betracht, die Ihnen nach Überwindung der Anfangsschwierigkeiten und des toten Punktes wirklich Spaß macht und die Sie nach Beratung mit Ihrem Arzt nicht zu stark belastet. Das Gehtraining beispielsweise vermag auch, Ihre psychische Spannungen zu lösen sowie Ihre Ängste, Ihren Ärger und Ihre Aggressionen zu verringern, weshalb Sie so manches Mal entgegen ihren vernünftigen Vorsätzen zur Zigarette gegriffen haben. Es ginge manches besser, wenn man mehr ginge. Der Weg zur Gesundheit ist ein Fußweg.

Atmung

Auch einfache Atemübungen beruhigen und entspannen. Manche(r) Entwöhnungswillige sieht in ihnen einen gewissen Ersatz für die tiefen Lungenzüge aus der Zigarette.

Vielleicht probieren Sie es einmal aus, wenn bei Ihrer Arbeit das Verlangen nach dem Rauchen eintritt, weil Ihr Blutdruck abgesunken ist. Ob Sie einfach ein paar mal hintereinander tief durchatmen? Atemübungen allein sind schon zu Raucherentwöhnungskuren angewandt worden. So beobachtete ein englischer Atemtherapeut, daß die Raucher(innen) unter seinen Patienten nach erfolgreicher Atemtherapie entweder wesentlich weniger rauchten oder es ganz gelassen hatten, obwohl sie sich nicht deswegen zu ihm in Behandlung begeben hatten. Sie können sich von einem auf

diesem Gebiet erfahrenen Arzt, einer Atemtherapeutin oder einem Gesangslehrer helfen lassen. Wenn aber Ihre Nase nicht luftdurchgängig sein sollte, wird Ihnen ein Hals-Nasen-Ohren-Arzt helfen können.

Beschäftigung

Nicht nur Sport und körperliche Arbeit, jede Art Beschäftigung kann Sie bei Ihrer Entwöhnungskur unterstützen, ganz besonders eine schöpferische Tätigkeit in der Freizeit, wie Zeichnen, Malen, Basteln, Handarbeiten, Singen, Musizieren. Vielleicht führen Sie ein Raucher- und Entwöhnungstagebuch, schreiben Prosa oder Gedichte. Jeder ist ein Dichter! Versuchen Sie's doch mal!

Einer unserer ersten Entwöhnungspatienten in Berlin, der seit 1963 keinen Tabak mehr anrührt, hatte sich ein Flugzeugmodell gebastelt. Tagelang hatten seine Finger damit in seiner Freizeit zu tun. Das hat ihm sehr geholfen. Eine Lehrerin hat so viel geschneidert, daß ihr Kleiderschrank, wie sie sagte, nicht mehr zu ging.

Mäßigkeit

Ob Sie Ihren Blutdruck mit Koffein erhöhen, ist fraglich. Vielleicht besteht bei Ihnen auch zwischen Kaffee und Zigarette eine Koppelung. Rauchen Sie dagegen zum Tee nicht, der ebenfalls das kreislaufanregende Koffein enthält? Wenn Sie nicht mehr rauchen, kommen Sie wahrscheinlich mit kleineren Dosen Koffein aus, weil es bei Nicht(mehr)raucher(inne)n langsamer abgebaut wird. Macht Koffein Sie nervös? Dann greifen Sie schneller zur Zigarette.

Und wie wäre es mit einem Gläschen Alkohol? Sie sollten ihn nie zur Berauschung trinken. Bei jedem Vollrausch gehen Tausende Ihrer unwiederbringlichen Nervenzellen der grauen Substanz der Großhirnrinde zugrunde. Alkohol verleitet Sie leicht zum Rauchen und bricht sehr wahrscheinlich Ihre guten Vorsätze. Deshalb sollten Sie alkoholische Getränke einschließlich Bier während der Entwöhnungskur nur mit Vorsicht, am besten gar nicht, trinken. Auch in fröhlicher Runde sollten Sie es sich gut überlegen, ob Sie es wagen, ein einziges Glas mitzutrinken. Wenn auch mancher willensstarke sich vom Tabak Entwöhnende in einer Zechrunde trotz Mittrinkens tapfer geblieben ist und nicht geraucht hat, so müssen wir Sie auf Grund unserer Erfah-

rungen doch dringend vor einem solchen Experiment warnen. Die meisten uns bekannten Rückfälle sind aus "Jux" unter leichter Alkoholwirkung geschehen. Bemerkenswert ist, daß die Gefahr des Rückfalls nach amerikanischen Erfahrungen nach zwei Glas Alkohol wesentlich größer ist als nach einem einzigen Glas.

Wenn Sie unausgeschlafen und nervös sind, greifen Sie eher zu Kaffee, Tabak und Alkohol. Entspannung und ausreichender Schlaf erleichtern Ihre Tabakentwöhnung. Es wäre ganz gut, wenn sie ein paar Wochen lang nicht viel fernsehen. Entspannungsübungen wie die konzentrative Selbstentspannung durch das autogene Training nach I. H. Schulz würden Ihnen auch gut tun.

Kakao und Schokolade begünstigen die Verstopfung. Süßwaren schaden Ihre Zähnen und machen Sie durch Erzeugung eines Mangels an Vitamin B1 nervös und konzentrationsschwach.

Weitere Hilfsmittel

Vielleicht nützt es Ihnen auch etwas, wenn Sie viel Wasser trinken, z.B. sechs bis acht Glas täglich zwischen den Mahlzeiten, damit der Magensaft nicht unnötig verdünnt wird. Kaltes Wasser erfrischt, wirkt einer Blutdrucksenkung ein wenig entgegen und regt die Harnproduktion zur Ausscheidung der Tabakgifte an. Eine erfrischende, günstige Wirkung auf Ihren Kreislauf hat kaltes Wasser erst recht äußerlich, z.B. in Form von Kneipp'schen Anwendungen als Teilgüsse und Waschungen, wenn Ihr Körper gut durchwärmt ist. Duschen sowie trockenes Bürsten der Haut herzwärts mit einer nicht zu harten Badebürste verhindern, daß Ihr Blutdruck absinkt und dadurch ein Rauchverlangen entsteht. Der eine trinkt ein Glas Wasser, der andere gießt es sich übers Gesicht. Das nennt sich Gesichtsflachguß.

Wie wäre es andererseits abends mit einem entspannenden und schlaffördernden warmen, in der Temperatur ansteigenden Fußbad? Auch morgens und abends ein Luftbad bei der Gymnastik wird Ihnen vielleicht Spaß machen.

Ein Tascheninhalator mit ätherischen Ölen könnte Ihnen einen kultivierten Ersatz für das Nikotininhalieren bieten oder eine in ihrer Apotheke erhältliche Zigarettenattrappe, z.B. die "Jostro Super" mit erfrischendem Geschmack. Tabakfreie französische "NTB"- Zigaretten aus der Apotheke ermöglichen es Ihnen, bei starkem Rauchverlangen den Reflexvorgang des Rauchens ohne Nikotinzufuhr ablaufen zu lassen.

Falls Sie an chronischer Bronchitis leiden wie 44 % unserer Entwöhnungswilligen, gewähren Ihnen tabakfreie Asthmazigaretten aus der Apotheke das erstrebte Kratzen des Rauches in den Bronchien. Die darin enthaltenen Wirkstoffe erweitern die Bronchien und geben somit Luft.

Falls Sie den Duft des Tabaks geliebt haben, können Sie sich durch Duftstoffe anderer Art Ersatz schaffen. Auch das Einatmen würziger Waldesluft hilft. Vielen Düften gegenüber, die Sie als Raucher(in) nicht mehr zu kennen glaubten, sind Sie jetzt aufgeschlossen und entbehren bald gern den zweifelhaften Duft des Tabakrauchs. Eine Klimaveränderung könnte auch Ihre Entwöhnungskur unterstützen, ebenso eine Mineralwassertrinkkur aus einer Heilquelle oder aus der Flasche. Vielleicht tut Ihnen auch eine Geräuschkulisse in Form Ihrer Lieblingsmusik wohl.

Würde es Ihr Durchhalten unterstützen, wenn Sie das durch Nichtrauchen ersparte Geld täglich zurücklegen und dann die Summe monatlich auf ein Konto einzahlen? Sie können auch versuchen, die destruktive (zerstörende) Tabaksucht in konstruktive (aufbauende) Sammelsucht umzuwandeln, wie es z.B. das Sammeln von Briefmarken ist. Ob Ihnen dann jede Mark leid tut, die Sie noch verrauchen anstatt Sie der Vervollständigung Ihrer Sammlung zukommen zu lassen. Die Sparbüchse und das Sparkonto können eine "Geldsammelsucht" entfachen. Von dem Ersparten können Sie sich dann bald manchen Wunsch zusätzlich erfüllen.

Transzendentale Hilfe

Wollen Sie nicht die Gaben, die Ihnen die Schöpfung gegeben hat, zur Befreiung von der Abhängigkeit einsetzen?

Sie könnten auch eine persönliche Beziehung zum Schöpfer aufbauen oder verstärken, um Kraft für die Gesundung zu gewinnen. Mit gefalteten Händen kann man nicht rauchen.

Haben Sie sich damit abgefunden, daß Sie keine Macht über das Nikotin haben und daß Sie Ihr Leben eigentlich nicht mehr im Griff haben?

Glauben Sie daran, daß eine Macht, die größer ist als wir, Sie wieder gesunden lassen kann?

Haben Sie sich entschlossen, Ihren Willen und Ihr Leben der Sorge Gottes, wie Sie Ihn verstehen, zu übergeben?

Wollen Sie durch Gebet und Meditation Ihren bewußten Kontakt mit Gott, wie Sie Ihn verstehen, zu vertiefen suchen, indem Sie lediglich darum beten, daß Sein Wille an Ihnen geschehe und daß Er Ihnen die Kraft geben möge, Seinen Willen auszuführen?

Sie könnten ein geistliches Erwachen erleben und versuchen, anderen Nikotinabhängigen diese Botschaft zu überbringen. Vielleicht schließen Sie sich den Anonymen Rauchern an, die den Anonymen Alkoholikern vergleichbar arbeiten.

Sie können sich auch einer Entwöhnungsgruppe einer Kirche anschließen. Kleinere Kirchen und Gemeinschaften sind eher bereit, Nikotinabhängigen aus der Abhängigkeit zu helfen, z.B. die Siebenten-Tags-Adventisten-Kirche, die seit Jahrzehnten in allen fünf Erdteilen den Fünftageplan "In fünf Tagen frei vom Rauchen" durchführt, der zum "Atme-(dich)-frei-Plan zum Aufgeben des Rauchens" weiterentwickelt wurde

Diese Kirche unterhält zahlreiche Kliniken und Gesundheitsinstitute, in denen unter dem Namen "New Start" (Neubeginn) eine Neuregelung der gesamten Lebensweise entwickelt wurde. Die acht Buchstaben des Namens kennzeichnen die acht Bestandteile des Gesundheitsprogramms im Englischen: Nutrition, Exercise, Water, Sunshine, Temperance, Air, Rest, Trust in God. Zu deutsch: Ernährung, Bewegung, Wasser, Sonnenschein, Mäßigkeit, Luft, Ruhe, Gottvertrauen.

Substitutionstherapie

Sie können das Nikotin in Ihrem Körper durch einen anderen pflanzlichen Wirkstoff substituieren (ersetzen), der sehr ähnlich wie Nikotin wirkt, aber nicht zur Sucht führt und dessen Giftigkeit geringer als die des Nikotins ist: Cytisin, ein Pflanzenalkaloid aus Cytisus Laburnum (Goldregen) gewonnen, das in den bulgarischen TABEX-Tabletten von Pharmachim, Sofia, enthalten ist, die in Deutschland von medpharm, Rüdersdorf bei Berlin, vertrieben werden.

Eine Kur mit TABEX-Tabletten setzt bei Ihnen den festen Vorsatz voraus, das Rauchen aufzugeben. Auf Grund unserer Erfahrungen empfehlen wir Ihnen, bei Beginn der Tablettenkur das Rauchen schlagartig einzustellen. Nehmen Sie dieses Arzneimittel mehrere Tage lang bei täglichem Rauchen ein, so läßt die gewünschte Wirkung durch Gewöhnung nach.

Dieser Stoff ersetzt eine Zeitlang weitgehend das Nikotin in Ihrem Körper. Ihr Drang zu rauchen läßt nach oder hört völlig auf. Vielleicht ist Ihnen zumute, als ob Sie geraucht hätten, vielleicht schmeckt Ihnen eine etwa doch gerauchte Zigarette nicht. Sobald Sie keinerlei Rauchversuche mehr unternehmen und sich ohne Tabak wohlfühlen, können Sie die Dosis allmählich verringern. Wenn kein stärkeres Rauchverlangen wieder auftritt, setzen Sie die Dosis weiter herab und beenden schließlich die Einnahme ganz. Den Rest des Medikaments heben Sie sich gut auf und tragen ihn ständig bei sich, damit Sie in kritischen Stunden bei etwa wiederkehrendem Rauchverlangen, das zuweilen in der zweiten oder dritten Woche oder auch später wieder auftreten kann, sofort ein Gegenmittel zur Hand haben.

Wir durften die cytisinhaltigen TABEX-Tabletten gemeinsam mit Dr. Jörg Franze, Potsdam, Prof. Dr. Siegfried Benndorf, Medizinische Akademie Magdeburg, und Prof. Dr. Ferdinand Schmidt, Potsdam-Rehbrücke, später Universität Heidelberg, Klinikum Mannheim, erproben und damit Erfahrungen sammeln. Nach unserem Überblick sind sie in Wirksamkeit und Verträglichkeit von keinem anderen Raucherentwöhnungspräparat überboten worden.

Prof.Lickint schrieb 1955 über das Cytisin: "Hier hat einmal der bekannte deutsche Pharmakologe Fühner vorgeschlagen, den Goldregen (Cytisus Laburnum) oder den Stechginster (Ulex europaeus) als Ersatzmittel zu rauchen, da das darin enthaltene Cytisin bzw. Ulexin einen nikotinähnlichen Effekt entfaltet, aber offenbar ohne zur Sucht zu verleiten…"

Der bulgarische Apotheker Straschimir Ingilisow hat später aus dem Goldregen das Präparat TABEX entwickelt. Eine Tablette enthält 1,5 mg des nikotinähnlich wirkenden Alkaloids Cytisin. Es regt die Atmung an, steigert die Adrenalinausschüttung aus dem Nebennierenmark und damit den Blutdruck. Bei hohem Blutdruck, Arteriosklerose oder Leberschaden sollte die Behandlung bei verminderter Dosierung unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden. Bei Sättigung des Organismus mit Cytisin empfindet der Raucher keinen Nikotinmangel.

Wir haben im Rahmen unserer Gesprächsgruppentherapie mit TABEX-Tabletten die besten Erfahrungen gemacht.

Patient(inn)en, die glaubten, auf eine medikamentöse Unterstützung nicht verzichten zu können, bekamen von uns frühestens bei der zweiten Beratung TABEX verordnet. Im Regelfall wurde ihnen ein Behandlungsschema übergeben mit dem dringenden Rat, das Rauchen sofort mit Beginn der Tablettenkur gänzlich zu unterlassen.

Wir empfehlen, wenn kein starkes Verlangen nach Tabak mehr eintritt, das Präparat seltener und schließlich nur noch gelegentlich zu nehmen. Die Mehrzahl der Patient(inn)en verzichtete auf das Rauchen, ohne das ganze Behandlungsschema durchzuführen.

Auch hinsichtlich etwaiger Nebenwirkungen befragten wir unsere Patient(inn)en. Nur insgesamt 17 % gaben leichte Störungen an. Dabei bleibt die Frage offen, ob es sich um Nikotinentzugserscheinungen, Nebenwirkungen des Cytisins oder auch um Zufallsbeobachtungen handelt.

Diejenigen Patient(inn)en, welche die Kur erfolgreich durchführten, klagten wesentlich seltener über Beschwerden, als diejenigen, die sich nicht entschließen konnten, das Rauchen völlig aufzugeben. Ernsthaft Entwöhnungswillige haben bei Auftreten irgendwelcher Beschwerden entweder die Cytisindosis vermindert oder mit TABEX ganz aufgehört, aber das Rauchen aufgegeben. Weniger fest Entschlossene brachen die Tablettenkur ab und rauchten weiter. Fälle mit Komplikationen oder Arbeitsunfähigkeit während der TABEX-Kur haben wir nicht beobachtet.

Einige Patienten haben nach dem Motto "viel hilft viel" die Dosis verdoppelt bis verdreifacht, ohne gesundheitliche Störungen zu beobachten. Von solchen Experimenten raten wir aber entschieden ab.

Die leichte blutdrucksteigernde Wirkung des Cytisins kommt Patient(inn)en, die, oft unbewußt, zum Anheben ihres niedrigen Blutdrucks zur Zigarette greifen, sehr zugute.

Bei Patienten mit hohem Blutdruck haben wir zweimal wöchentlich den Blutdruck gemessen und keine Erhöhung festgestellt, da ja die ebenfalls blutdrucksteigernde Wirkung des Nikotins wegfiel.

Prof. Benndorf und seine Mitarbeiter führten bereits 1967 einen sogenannten doppelten Blindversuch mit TABEX- und Plazebotabletten durch. Weder Patient(inn)en noch Ärzte wußten, wer die echten und wer die Leertabletten bekam, die genauso aussahen und schmeckten. Erst nach dem Feststellen der Ergebnisse wurde an Hand laufender Nummern auf den Tablettenpackungen ermittelt, wer echte und wer Leertabletten

bekommen hatte. Bei einer solchen Versuchsanordnung scheidet eine psychologische Beeinflussung durch die medizinischen Fachkräfte im positiven Sinne bei echten und im negativen Sinne bei Plazebotabletten vollkommen aus. Bei TABEX gaben 23 % und bei Placebo 20 % der Patient(inn)en Beschwerden, wie leichte Übelkeit,

Unruhe, Erregbarkeit, Schlaflosigkeit und anderes an, wobei es sich also um die üblichen Entzugserscheinungen handelte.

In Magdeburg bekamen 157 Raucher(inn)en TABEX und 157 Raucher(inn)en Placebo.

Vier Wochen nach Beginn der Tablettenkur rauchten 120 (76 %) der TABEX- Patienten und 48 (31 %) der Placebopatienten nicht.

Bei uns in Berlin-Friedrichshain bekamen seinerzeit 230 Teilnehmer(innen) TABEX und bei Prof. Schmidt (damals in Potsdam-Rehbrücke) 239 Teilnehmer(innen) Placebo.

Von unseren TABEX-Probanden rauchten vier Wochen nach Beginn der Tablettenkur 85 % nicht, acht Wochen nach Kurbeginn 66 % nicht, 26 Wochen nach Kurbeginn 46 % nicht, jeweils von denen, die nicht nur ein einziges Mal anwesend gewesen waren.

Bei den regelmäßigen Teilnehmern, die einige Wochen zweimal wöchentlich, danach einige Wochen wöchentlich, anschließend noch ein paar Monate alle zwei Wochen und schließlich monatlich an den Gruppengesprächen teilgenommen haben, liegen die Dauererfolgsraten dicht unter 100 %.

Unsere 66% Nichtrauchenden nach acht Wochen können wir mit Prof. Schmidts nichtrauchenden Placebopatienten nach acht Wochen vergleichen, von denen zu diesem Zeitpunkt 34 % nicht rauchten.

Prof. Benndorf schreibt dazu: "Der Unterschied von 76% Kurerfolg nach TABEX im Vergleich zum Placeboeffekt von 31% ist statistisch signifikant und beweist die spezifische Wirkung des TABEX in der Raucherentwöhnung."

Unsere Ergebnisse stimmen also mit denen der anderen Kollegen weitgehend überein.

Prof. Ferdinand Schmidt veröffentlichte 1974 seine Mannheimer Ergebnisse mit 14 Entwöhnungsmedikamenten an über 5000 Raucher(inn)en im Doppelblindversuch und stellte fest: "Als das beste Präparat hat sich in unseren Versuchen mit 57% Entwöhnungsvollerfolg das bulgarische Präparat TABEX erwiesen... Das derzeit beste Einzelpharmakon zur Raucherentwöhnung ist das Alkaloid Cytisin".

Die etwas niedrigeren Erfolgsraten in Magdeburg und Mannheim beruhen darauf, daß dort nur mit Tabletten, aber nicht mit Gesprächsgruppen gearbeitet wurde. Auf Grund aller dieser Erfahrungen einschließlich der Anwendung des TABEX in drei Jahrzehnten an vielen Tausenden von Raucher(inn)en halten wir das Präparat

TABEX auch heute noch für das gegenwärtig wirksamste medikamentöse Hilfsmittel bei der Tabakentwöhnung, auch nachdem wir uns mit weiteren medikamentösen wie nichtmedikamentösen Raucherentwöhnungsverfahren vertraut gemacht haben. Die Dauererfolge mit Gesprächsgruppentherapie in Kombination mit TABEX- Verordnung sind bei regelmäßiger Teilnahme der Patient(inn)en an der Nachbetreuung noch besser.

Wenn Sie einige Monate nicht mehr rauchen und meinen, über den Berg zu sein, tun Sie gut daran, noch ein Jahr lang monatlich, danach vierteljährlich und später jährlich einmal zur "offenen" Gruppe zu kommen.

Zahlreiche Patient(inn)en konnten sich auch ohne Medikament nur mit Hilfe der Gesprächsgruppentherapie das Rauchen abgewöhnen. Andererseits ist es einem Großteil der Patienten, die schon vergebliche Entwöhnungsversuche mit oder ohne Medikamente inter sich hatten, erst mit Hilfe der Gruppe und des TABEX gelungen, ihre Abhängigkeit vom Tabak endgültig zu überwinden.

Ihr Körper stellt sich um

Die Rolle Ihres Blutdrucks bei der Entwöhnung

Durch die nikotinbedingte Adrenalinausschüttung schlägt Ihr Herz rascher. Es verengen sich viele kleine Blutgefäße, Ihr Blutdruck steigt an. Liegt bei Ihnen ein niedriger Blutdruck vor, fühlen Sie sich in dieser Zeit wohler. Schon vier bis sechs Minuten nach Beginn des inhalierenden Rauchens ist der Höhepunkt der Kreislaufwirkung Ihrer Zigarette erreicht. Später als 25 Minuten nach Beginn des Rauchens ist jedoch keine Kreislaufwirkung mehr nachweisbar. Sie fühlen sich wieder erschöpft.

Haben Sie als ein(e) Patient(in) mit niedrigem Blutdruck jahrelang geraucht, sinkt Ihr Blutdruck durch gegenregulatorische Vorgänge des vegetativen Nervensystems und des Systems der innersekretdorischen Drüsen in der Regel noch mehr ab. Vielleicht verspüren Sie Herzbeschwerden. Die Blutdrucksteigerung durch die gleiche Nikotinmenge wird geringer, und die Wirkung flaut rascher ab. So müssen Sie sich immer häufiger eine Zigarette anzünden, und die Abhängigkeit prägt sich mehr und mehr aus. Als Raucher(in) mit niedrigem Blutdruck halten Sie sich nun für süchtig. Wenn Sie morgens erwachen, ist Ihr Blutdruck so niedrig, daß Sie meistens nüchtern gierig eine Zigarette rauchen müssen.

Wenn Sie als ein Mensch mit normalem Blutdruck zu rauchen beginnen, steigt Ihr Blutdruck an. Sofort setzt die Gegenregulation der Hormone und des vegetativen Nervensystems ein und senkt Ihren Blutdruck auf normale Höhe. Haben Sie nun regelmäßig Ihren Blutdruck durch Nikotinzufuhr gesteigert, wirkt die Gegenregulation auch dann, wenn kein Nikotin zugeführt wird. Ihr Blutdruck wird von Ihrem Organismus auf ein niedrigeres Niveau eingestellt, wobei die Steigerung durch das Rauchen mit eingeplant wird. Deshalb leiden Sie nun unter den Beschwerden niedrigen Blutdrucks.

Aber Sie verspüren jetzt durch das Rauchen eine rasch einsetzende Besserung Ihres augenblicklichen Befindens und stellen auf diese Weise vorübergehend einen normalen Zustand wieder her. Auch in diesem Fall halten Sie sich nun für süchtig. Wenn Sie als ein Mensch mit normalem Blutdruck zu rauchen beginnen und Ihr Blutdruck ansteigt, könnte es geschehen, daß die Gegenregulation ausbleibt, falls Sie

familiär zu hohem Blutdruck veranlagt sind. So können Sie sich einen hohen Blutdruck anrauchen. Außerdem ist das Kohlenmonoxid im Tabakrauch noch arteriosklerosefördernd. Geben Sie dann das Rauchen plötzlich auf und bleiben konsequent, bessert sich bald Ihr Blutdruck und mit ihm Ihr Befinden. Als Raucher(in) mit niedrigem Blutdruck haben Sie jedoch Schwierigkeiten beim Aufgeben des Rauchens. Auch für Ihre Gesundung gilt: Konsequent mit dem Rauchen Schluß machen! Selbst die kleinste Nikotindosis bringt Ihre vegetativen und hormonellen Regulationen aufs neue durcheinander und zieht die Entzugserscheinungen unnötig in die Länge. Nach einigen Wochen ohne Zigarette bessert sich Ihr zu niedriger Blutdruck, sobald die Umstellung auf normale Blutdruckregulation beendet ist. Bis aber dieser erstrebenswerte Zustand erreicht ist, können Sie etwas zur Stützung Ihres Kreislaufs tun. Hautreize in Form von kaltem Wasser, Waschungen, Güssen, Duschen oder trockenen Hautbürstungen erhöhen Ihren niedrigen Blutdruck. Gymnastische und Atemübungen helfen Ihnen auch.

Auf alle Fälle tut Ihnen ausreichender Schlaf gut. Um fit zu sein, lohnt es sich, daß Sie eine Viertelstunde früher aufstehen und durch entsprechende Maßnahmen Ihren Kreislauf anregen.

Nach einem geruhsamen, vollwertigen Frühstück, z.B. bestehend aus Obst, Haferflockenmüsli mit zerdrückter Banane und einigen süßen Mandeln, vielleicht auch Vollkornbrot, könnten Sie doch einen Teil Ihres Weges zur Arbeit zu Fuß zurücklegen, ohne zu hetzen.

Frische Luft und angenehme Kühle im Arbeitsraum erleichtern Ihren Kreislauforganen ihre Arbeit, besonders wenn Sie sich nicht zu warm kleiden, weil das Ihren Blutdruck senken könnte, wenn Sie dazu neigen.

Bei sitzender Tätigkeit hilft Ihnen jede Art Bewegung zwischendurch, im Sitzen, Stehen oder Gehen ausgeführt: Ein paar gymnastische Übungen, ein paar Stufen steigen, einen Weg einschalten, z.B. um das Fenster zu öffnen, und um es demnächst wieder zu schließen und bald erneut zu öffnen, ein paar Mal recht tief durchatmen, ein Glas Wasser holen, immer mal einen Schluck nehmen.

Vielleicht können Sie Ihr zweites Frühstück besser auf einem kurzen Spaziergang verzehren als wiederum stillsitzend in einem warmen, schlecht gelüfteten und obendrein noch verrauchten Frühstücksraum oder am Arbeitsplatz.

Damit nicht nach dem Essen Ihr Blutdruck sinkt und Sie müde werden, können Sie mit leichter vegetarischer Kost vorbeugen, denn ein voller Bauch studiert nicht gern.

Koffein ist ein umstrittenes Hilfsmittel bei der Raucherentwöhnung, um den Blutdruck anzuheben. Gegebenenfalls wird Ihnen Ihr Arzt ein Medikament gegen Blutdruckerniedrigung verordnen, das Sie dann voraussichtlich nicht mehr lange benötigen werden, wenn sich Ihr Kreislauf erholt hat.

Auch TABEX verhütet das Absinken Ihres Blutdrucks.

Mit jedem Tag, an dem Sie konsequent geblieben sind, erholt sich Ihr Organismus von den Tabakgiften. Sie merken es bald am Nachlassen verschiedener Beschwerden, z.B. des morgendlichen Hustens. Sie bekommen besser Luft. Nach wenigen Wochen hat sich Ihr Blutdruck normalisiert. Und der Gedanke an die Zigarette verblaßt mehr und mehr.

Die Rolle Ihres Blutzuckers bei der Entwöhnung

Das Nikotin bewirkt, daß Ihre Nebenniere das starke Hormon Adrenalin ins Blut abgibt, das, wie Sie schon wissen, Ihren Blutdruck erhöht. Das Adrenalin verwandelt aber auch Ihre in Leber und Skelettmuskeln gespeicherten Reserven an Glykogen (tierische Stärke) in Glukose (Traubenzucker = Blutzucker). Ihr Blutzucker steigt an. Das gibt Ihnen ein Gefühl neuer Energie. Darauf beruht ein großer Teil Ihrer Befriedigung durch das Rauchen. Diese Art der Anregung kann jedoch gefährlich werden. Sie verursacht eine ernsthafte Verminderung der Energiereserven Ihres Körpers an Glykogen und führt auf die Dauer zu niedrigem Blutzucker, chronischer Erschöpfung und zu einer ständigen Gier nach Anregung. Wenn Sie chronisch erschöpft sind, haben Sie meist niedrigen Blutzucker. Dadurch wird die Tätigkeit Ihres Gehirns beeinträchtigt. Sie werden aufgepeitscht und sind rasch erschöpft. Als immer stärkere(r) Raucher(in) gieren Sie immer mehr nach Anregung durch die Zigarette.

Was wir über den Blutdruck ausführten, gilt im wesentlichen auch für den Blutzucker. Bei Blutzuckersenkungen können Sie Beschwerden, wie Schwächegefühl, Schweiß-ausbruch, Unruhe, Herzklopfen, Angstgefühl, Zittern, Heißhunger, Gemütsverstimmung oder Launenhaftigkeit bekommen.

Da Blutdrucksenkungen oft mit Blutzuckersenkungen einhergehen, können bei Ihnen noch Beschwerden durch Ihren niedrigen Blutdruck, wie Müdigkeit, Mattigkeit, Konzentrationsschwäche hinzukommen und die vorhandenen Beschwerden verstärken.

Alle diese Symptome erscheinen Ihnen in den ersten Tagen des Nichtmehrrauchens als Entzugserscheinungen durch das Fehlen des Nikotins. Blutdruck- und Blutzuckerspiegelsenkung empfinden Sie als "Hunger" nach Nikotin.

Was können Sie nun tun, um das Absinken Ihres Blutzuckerspiegels zu verhüten? Sie haben in den ersten Wochen ständig etwas fettarme Nahrung bei sich, die naturbelassenen Zucker enthält: Etwas frisches Obst, gewaschen und verzehrbereit, ersatzweise Trockenobst, wie Backpflaumen, Aprikosen, Feigen, Datteln, Rosinen, oder Fruchtkonzentratschnitten. Nüsse, Mandeln, Erdnüsse, Studentenfutter, Vollkornkeks sind allerdings kalorienreicher.

In einer Sitzung kann Sie notfalls eine Traubenzuckertablette, ein Stück Zucker oder ein gesüßtes Getränk vor einem Rückfall aus Heißhunger bewahren. Süßwaren meiden Sie ansonsten besser während Ihrer Entwöhnungskur.

Stellen Sie das Rauchen ein, sinkt Ihr Blutzucker, und Sie haben häufig Hunger. Sie brauchen aber keine Gewichtszunahme zu befürchten. Sie genießen zu Beginn jeder einzelnen Mahlzeit reichlich Frischkost, also rohes Obst oder Rohgemüse, und halten sich an Vollkornprodukte. Zuckerhaltige Getränke, wie Limonaden meiden Sie besser in dieser Zeit, ebenso die beliebten Snacks zwischen den Mahlzeiten. In fast allen Lebenslagen ist immer wieder Obst und rohes Gemüse zu empfehlen. Nach einigen Wochen, wenn Ihr Körper sich umgestellt hat, pflegt die "Freßsucht" meist plötzlich und unerwartet aufzuhören. Manche Ehefrau sagt dann verwundert zu ihrem Mann: "Du bist wohl krank, du ißt doch gar nichts?"

Wie halten Sie Ihr Körpergewicht?

Warum nehmen viele entwöhnte Raucher(innen) an Gewicht zu?

Das Nikotin setzt Ihren Appetit herab, besonders den Appetit auf Süßigkeiten. Es verzögert die Entleerung Ihres Magens und erhöht somit den Sättigungswert Ihrer Mahlzeiten. Eine zeitlang überwiegt das Hormon Insulin in Ihrem Zuckerstoffwechsel, bis die Regulation wieder ausgeglichen ist. Deshalb steigt Ihr Appetit, da Ihr Blutzuckerspiegel sinkt.

Sie essen auch deshalb mit mehr Appetit, weil Ihnen das Essen nun besser schmeckt, da Geschmacks- und Geruchsempfindung sich verfeinert haben.

Sie knabbern in der ersten Zeit vielleicht gern etwas als Ersatz für das Rauchen, denn Hand und Mund wollen beschäftigt sein, wenn die Zigarette wegfällt.

Rauchten Sie täglich zwanzig Zigaretten, bewirkte das bereits beim Stillsitzen eine Mehrbelastung Ihres Herzens, die achtstündigem pausenlosem Radfahren gegen leichten Wind entsprach. Da diese Mehrbelastung jetzt fortfällt, wird bei gleicher Nahrungszufuhr Energie eingespart und als Fettreserve gespeichert.

Worin besteht nun das Geheimnis der schlanken Linie? Was können Sie tun, um nicht dick zu werden? Die bisher gegebenen Empfehlungen dienen großenteils auch der Verhütung übermäßiger Kalorienzufuhr. Darüber hinaus würde es sich in mehrfacher Hinsicht lohnen, wenn Sie Ihre Lebensweise insgesamt wenigstens für einen begrenzten Zeitabschnitt umstellen würden. Was halten Sie von folgenden auf reichen Erfahrungen beruhenden Vorschlägen?

Sie beginnen konsequent jede einzelne Mahlzeit mit Frischkost, d.h. mit rohem Obst oder rohem Gemüse und langen dabei tüchtig zu. Rohes Gemüse ist in der Regel noch kalorienärmer als rohes Obst. Essen Sie die Frischkost zuerst, bleibt im Magen nicht mehr viel Platz für kalorienreiche Kost.

Um den Appetit zu zügeln, können Sie auch eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit einen Apfel oder andere Frischkost essen oder ein Glas Mineralwasser (sechs bis acht Glas am Tag) trinken.

Sie bevorzugen Vollkornbrot und -brötchen, Vollkorngebäck und -nudeln und andere Vollkornprodukte, wie Haferflocken, weil diese Kost besser sättigt und länger im Magen verweilt.

Sie schränken den Verbrauch kalorienreicher Nahrung ein, wie Fett, OI, (nicht ausgesprochen mageres) Fleisch, Wurst, Fettfisch, Fettkäse, Sahnequark, Vollmilch, Sahne, sowie Zucker, Süßwaren, zuckerhaltige Getränke. Ideal wäre für die ersten Wochen ohne Zigarette die strikt vegetarische vegan(isch)e Kost ohne Fett und ÖI, ohne Industriezucker und mit nur einer Handvoll Nüsse je Tag. Sie besteht aus Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, Ölsaaten und Trinkwasser.

Sie verwenden ganz wenig Salz, denn es regt Ihren Appetit an. Ein paar Tage gänzlich ohne Salzzusatz zur Nahrung beweisen das, wenn auch keinerlei Lebensmittel mit Salzzusatz verwendet werden, wie Brot, Brötchen, Wurst, sonstige Backwaren sowie salzhaltige Konserven und Fertiggerichte.

Sie essen sich morgens satt, speisen mittags mäßig und ohne Nachtisch, essen abends hauptsächlich Obst, und nichts zwischen durch außer in den ersten Wochen nach der Entwöhnung kalorienarmes Obst und Rohgemüse.

Eine Umstellung Ihrer Ernährung schon ein paar Tage oder Wochen vor der Tabakentwöhnung wäre eine gute Vorbereitung. Ihr Körper stellt sich rasch um und mit ihm die Psyche, nach unseren Erfahrungen schon nach wenigen Tagen.

Sie genießen geruhsam und kauen lange. (Wir beobachteten, daß Übergewichtige in der Regel schnell essen). Sie stehen vor der endgültigen Sättigung auf, die sich anschließend von selbst einstellt.

Sie verwenden keine Industriepräparate, Medikamente als Appetitzügler, Abführmittel, Entfettungspillen oder Schlankheitsgürtel. Sie probieren auch keine einseitigen Diäten aus, wie die Zitronenkur, die Eierkur, die eiweißreiche Hollywoodkur oder die fettreiche Punktediät.

Sie führen keine zeitlich begrenzten Abspeckungskuren und keine Fastenkuren durch, da sich Ihr Stoffwechsel dabei auf Sparschaltung umstellt und es anschließend sogar bei maßvoller Ernährung zur Gewichtszunahme kommt. Ihre wohlausgewogene, ungefähr gleichbleibende Ernährung, die diese Ratschläge auf Dauer berücksichtigt, ist auf Dauer erfolgreich.

Essen Sie bei Stress, also bei psychischen Belastungen, übermäßig, sollten Sie wissen, daß schon das Kauen Spannungen abbaut. Es genügt dann für Sie vollkommen, auf irgendetwas Kalorienarmem oder Kalorienfreien herumzukauen.

Haben Sie einen ausgeprägten Geschmackssinn, verlangen Sie nach würzigen Speisen. Sie brauchen eine Kost mit ausgeprägtem, abwechslungsreichen Geschmack und Geruch und wechselnder Festigkeit. Sonst essen Sie weiter, weil Sie unbefriedigt sind.

Sprechen Sie auf Anblick, Geruch und Vorstellung von Speisen stark an, dann steigt dadurch Ihr Insulinblutspiegel und macht Sie hungrig. Am besten lenken Sie sich einfach irgendwie ab, bis die Art Anfall vorbei ist.

Ruft bei Ihnen ein Mangel an Kohlehydraten Gereiztheit, Unruhe, Einschlafstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten hervor, nehmen Sie bei Heißhunger ein- bis zweimal täglich stärke- oder zuckerhaltige Speisen zu sich. In der Regel genügt dann sogar eine kleine Menge Süßes. Sie befriedigen jedes Verlangen nach Süßigkeiten, wenn Sie kleine Stücke Obst essen.

Bewegen Sie sich täglich 30 Minuten maßvoll, hilft Ihnen das besser, den Appetit zu bremsen und das Gewicht zu halten, als wenn Sie einmal in der Woche extrem anstrengend trainieren. Tägliche Gymnastik und flotte Spaziergänge wirken sich auf Ihr Körpergewicht günstiger aus als schnelles Laufen und rasches Radfahren. Sie trainieren besser jeden Tag mäßig als seltener übermäßig. Bei nicht täglicher starker körperlicher Belastung kommt es zu einem zeitweilig hohen Kalorienverbrauch, der anschließend den Appetit so in die Höhe schnellen läßt, daß Sie sich umgehend die verbrauchten Kalorien wieder "anfuttern".

Ihre Psyche stellt ich um

Wenn Sie Ihre Nikotinzufuhr unterbrechen und dadurch Blutdruck und Blutzuckerspiegel absinken, bekommen Sie wahrscheinlich entsprechende Beschwerden, die Sie als körperliche Entzugserscheinungen empfinden werden. Da Ihre Beschwerden durch erneute Nikotinzufuhr schwinden, bekommen Sie den Eindruck, daß Sie körperlich giftabhängig sind. Wenn Sie keine derartigen Beschwerden bekommen, steht es fest, daß Sie nicht körperlich abhängig sind.

Senken Sie Ihre Nikotinzufuhr weit unter das gewohnte Maß, kommt es bei Ihnen zu den gleichen Entzugserscheinungen, die niemals enden würden, wenn es für immer bei der unzureichenden Nikotinzufuhr bliebe, d.h. wenn Sie es fertig bringen würden, das durchzuhalten. Jedoch bei schlagartigem völligen Nikotinentzug bessern sich Ihre Beschwerden bereits nach wenigen Tagen und schwinden mit fortschreitender Umstellung Ihres Organismus binnen weniger Wochen. Kleinste Mengen dennoch wieder zugeführten Nikotins, ein paar Lungenzüge aus einer Zigarette, stören den Umstellungsprozess in Ihrem Organismus und bereiten eine Rückumstellung auf regelmäßige Nikotinzufuhr vor, also den Rückfall in die Rauchgewohnheit.

Diese sind die nötigen Grundkenntnisse für Ihre Raucherentwöhnung, wenn Sie körperlich abhängig sind.

Sinken aber bei Unterbrechung der Nikotinzufuhr Ihr Blutdruck und Ihr Blutzuckerspiegel nicht wesentlich ab, bekommen Sie durch den Entzug keinerlei körperliche Beschwerden. Also liegt dann bei Ihnen keine körperliche Abhängigkeit vor.

Der Gewohnheitsraucher ist wie der Gewohnheitstrinker, der Alkoholkonsument, nicht körperlich abhängig. Sind Sie vom Tabak nicht körperlich abhängig, können Sie problemlos z.B. eine Woche lang nicht rauchen. Wieso fangen Sie aber dann nach einer oder einigen Wochen trotzdem wieder an zu rauchen? Weil Sie psychisch anhängig sind. Dann benutzen Sie das Nikotin zum Ausgleich seelischer Gleichgewichtsstörungen. Finden Sie zu diesem Zweck aber natürliche Maßnahmen und wenden sie an, dann kommen auch Sie vom Nikotin frei.

Diese sind die nötigen Grundkenntnisse für Ihre Raucherentwöhnung, wenn sie psychisch abhängig sind.

Sollte Ihnen in den ersten Tagen der Verzicht auf das Rauchen schwer fallen und es nach anfänglicher Besserung der Beschwerden erneut zu Schwierigkeiten kommen, könnten Sie körperlich und psychisch abhängig sein. Dann helfen Ihnen die Maßnahmen zur Verhütung des starken Absinkens des Blutdrucks und des Blutzuckerspiegels einerseits, und etwas später natürliche Hilfen zum Ausgleich seelischer Gleichgewichtsstörungen.

Beide Arten abhängiger Raucher(innen) und auch die dritte Art finden in Gesprächen mit Entwöhnungswilligen und bereits Entwöhnten ihre Mittel und Wege, um vom Nikotin auf Dauer wegzukommen. Sie tun am besten daran, sich einer Gruppe Gleichgesinnter anzuschließen, zu denen Sie den Kontakt über Monate und Jahre wenigstens telefonisch aufrecht erhalten. Dies dient der Verhütung des Rückfalls am besten. Die gesundheitlichen Besserungen werden im Erfahrungsaustausch mit den anderen bewußter erlebt und helfen stärker durchzuhalten.

Selbstbehandlung mit Autosuggestion

Wollen Sie es mit Selbstbeeinflussung mit formelhafter Vorsatzbildung versuchen? Allgemein kann man feststellen, daß die Formel "Ich darf nicht mehr rauchen" kein Erfolgserlebnis aufkommen läßt. "Ich will nicht mehr rauchen" ist schon besser. Die wirksamste Formulierung dürfte auf der Grundlage der Gleichgültigkeit beruhen, wie etwa "Zigaretten sind mir gleichgültig" oder "Ich brauche nicht zu rauchen", "Du mußt rauchen, ich muß nicht mehr rauchen".

Einer Patientin half die folgende Formel: "Der Geruch und Geschmack des Tabaks stößt mich ab. Ich rauche nicht mehr. Diese Worte wirken weiter."

Wollen Sie abends vor dem Einschlafen und morgens zum Einspielen Ihrer Einstellung der Gleichgültigkeit oder der Abneigung gegenüber dem Rauchen die Formeln wiederholen?

Im Zustand der Selbstentspannung, wie er z.B. durch Autogenes Training nach I. H. Schulz erreicht werden kann, wirken diese Formeln noch besser.

Dr. Doggart berichtet von einer autosuggestiven Methode, die eine Raucherin erdachte.

Eine Dame, die mehrere Male versucht hatte, das unmäßige Rauchen aufzugeben, hatte schließlich Erfolg, indem sie eine Formel entwickelte, die sie viele Male am Tage wiederholte:

"Ich hasse es wirklich, denn nach dem ersten Zug ist es niemals so angenehm, wie ich erwartete. Ich weiß ganz genau, daß es mir diesen schrecklichen Husten verursacht und meine Zähne verfärbt und meine Haut verdirbt und mein Haar und meine Kleidung mit abgestandenem Rauch sättigt und bewirkt, daß ich älter aussehe." Dr. Doggart fügt hinzu, daß sich ihre Formel aus drei Gründen als wirksam erwies: 1. Sie trommelte es sich gut ein, 2. sie glaubte es im tiefsten Herzen, 3. es war wahr. Durch solche Art Autosuggestion läßt sich auch das Ausmaß etwaiger Nikotinentzugserscheinungen herabsetzen, das ohnehin auch von der psychischen Einstellung des Patienten zur Entwöhnung weitgehend abhängt.

Wer gezwungenermaßen nicht mehr raucht, kann unter Umständen viele Wochen lang über solche Erscheinungen klagen, während der Patient mit positiver Einstellung zur Entwöhnung sie viel rascher überwindet.

Eine Patientin, die bei wiederholten Entwöhnungsversuchen über verschiedene körperliche Beschwerden klagte und ausgesprochen aggressiv reagierte, war überrascht, daß sie die Entwöhnung nach guter Vorbereitung in der Gruppe ohne Schwierigkeiten erreichte.

Ein Patient, der bisher bei jedem Entwöhnungsversuch seiner Familie auf die Nerven gefallen war, "Wenn Vater nichts zu rauchen hat, dann qualmt es", versetzte seine Frau in Erstaunen, als er als Teilnehmer der Gesprächsgruppentherapie seine Entwöhnungskur ohne Medikamente durchführte und dabei ruhig blieb. "Gib es zu, du rauchst heimlich", sagte sie immer wieder zu ihm.

Egozentrik überwinden!

Wenn auch erfolgreich Entwöhnte immer wieder betonen, daß ein(e) Raucher(in) sich das Rauchen nur für sich selbst und nicht für andere abgewöhnen kann, so sollten Sie dennoch nicht sich selbst stets im Mittelpunkt Ihrer Betrachtungen sehen und die übrige Welt von einem solchen egozentrischen Standpunkt aus betrachten. Dem Süchtigen geht es in erster Linie um sein persönliches Wohlbefinden, das er immer wieder durch erneute Zufuhr seines Suchtmittels herstellen muß, weil sonst Entzugserscheinungen sein Wohlbefinden beeinträchtigen. Vielleicht können Sie sich von der Beschäftigung mit sich selbst und Ihrem Wohlbefinden durch Zuwendung auf andere Interessen ablenken.

Rücksichtnahme auf andere wäre ein naheliegender Gedanke auch unter dem Gesichtspunkt, daß Sie als Nicht(mehr)raucher(in) nach Überwindung der Anfangsschwierigkeiten ein ausgeglichenerer Mensch sein, seltener durch schlechtes Befinden oder Krankheit anderen zur Last fallen werden und hoffen dürfen, nicht so früh aus der Mitte der Ihnen Nahestehenden gerissen zu werden. Ist es nicht auch ihr Herzenswunsch, Ihre Kinder heiraten und Ihre Enkel aufwachsen sehen zu können? Auf alle Fälle tun Sie gut daran, herumzuhorchen, wer früher starke(r) Raucher(in) war, und sich mit allen denen zu unterhalten, die es geschafft haben, aus der Abhängigkeit endgültig auszubrechen. Aber auch Rückfällige, soweit sie noch ernsthaft aufhören wollen, sind gute Gesprächspartner für Sie und vielleicht werden sie sogar Ihre Entwöhnungspartner. Findige Entwöhnungswillige schließen sich einer Gruppe an oder bilden selbst irgendeine Art Entwöhnungsgruppe.

Wenn Sie einen verständnisvollen Arzt haben, der sich vielleicht selbst das Rauchen abgewöhnt hat, können Sie auch dessen Rat und Hilfe bei der Entwöhnung in Anspruch nehmen. Möglicherweise empfiehlt er Ihnen eine Gesprächsgruppe.

Gesprächsgruppentherapie

Selbsthilfegruppen

Es gehört viel Energie und Ausdauer dazu, eine Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen. Wir haben die Smokers Anonymous, die Anonymen Raucher(innen), in Kalifornien und in Kanada erlebt und wir meinen, sie leisten das Beste, was wir von Raucherentwöhnungsgruppen auf unseren Reisen kennen gelernt haben.

Dem Vorbild der Alcoholics Anonymous folgend haben die Anonymen Raucher(innen) ein festes Programm im "weltweiten Versammlungsplan". Die Sorge um den Mit-Nikotinsüchtigen steht im Mittelpunkt ihrer Bemühungen:

"Anonyme Raucher(innen) sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die sich gegenseitig helfen, das Rauchen aufzugeben. Wir teilen unsere Erfahrungen, unsere Kraft und unsere Hoffnung miteinander, so daß wir von dieser mächtigen Sucht frei werden können. Die einzige Bedingung für die Teilnahme ist der Wunsch, das Rauchen aufzugeben. 'Anonyme Raucher' sind nicht mit irgendeiner Sekte, Konfession, politischen Organisation oder Institution verbündet. Sie geben sich nicht mit irgendeiner Kontroverse ab, noch pflichten sie in einem Streit einer Seite bei oder treten ihr entgegen. Unser Hauptzweck ist, denjenigen Hilfe anzubieten, die versuchen, Freiheit vom Nikotin zu erlangen. Wir haben gefunden, daß die zwölf Schritte der Wiederherstellung, erarbeitet von den Anonymen Alkoholikern und für die Anonymen Raucher überarbeitet und angepaßt, im Kampf gegen die Nikotinsucht eine große Hilfe sein können. Wir werden deshalb jetzt die zwölf Schritte lesen, wie sie auf das Rauchen anwendbar sind.

Während der Diskussion versuchen wir, Streitgespräche zu unterlassen.

Wir reichen auch einen Schreibblock herum, wo wir unsere Vornamen und Telefonnummern vermerken. Bitte fühlen Sie sich frei, Namen und Telefonnummern dieser Liste zu entnehmen und Ihre eigenen Angaben hinzuzufügen. Es ist ein Werkzeug des Programms, das wir uns zwischen den Versammlungen anrufen, wenn wir Hilfe brauchen.

Wir haben keine Gebühren oder Honorare, sondern unterhalten uns selbst durch unsere eigenen Spenden. Das Geld, das wir sammeln, nehmen wir für Miete, Erfrischungen, Literatur und andere Ausgaben für die Anonymen Raucher.

Wesentlich für unsere Wiederherstellung ist, daß Vertrauen und Anonymität respektiert werden. 'Wen Sie hier sehen, was Sie hier hören, lassen Sie es hier bleiben!'. Weiteres haben wir unter "Transzendentale Hilfen" erwähnt. Wichtige Regeln für die Arbeit der Anonymen Raucher sind in den zwölf Traditionen festgelegt.

Wir tauschen auch in unseren Selbsthilfegruppen Telefonnummern aus. Von diesen wird so reger Gebrauch gemacht, daß die zwischenmenschlichen Kontakte immer enger werden, daß die Gruppe echt zusammenwächst, daß man sich in vielen Lebenslagen gegenseitig unterstützt, wenn es schwer erscheint, durchzuhalten.

Gesprächsgruppentherapie in "offenen" Gruppen

Wir unterscheiden in der Gruppen(psycho)therapie offene und geschlossene Gruppen.

Eine geschlossene Gruppe hat eine bestimmte Laufzeit und einen vorher festgelegten Teilnehmerkreis. Wird nach einer Art Lehrplan gearbeitet, spricht man auch von Kursen oder Seminaren. Endet die Therapie, bleibt jede(r) Teilnehmer(in) sich selbst überlassen.

Unsere offenen Gruppen laufen ohne Begrenzung der Laufzeit, ohne festgelegten Teilnehmerkreis und ohne Lehrplan und sind für jeden, der Hilfe braucht, ohne Anmeldung zugänglich.

Wir betreuen sie seit 1965 jahrzehntelang zweimal wöchentlich.

In unseren offenen Gruppen haben wir die besten Erfolge und Dauererfolge. Um die optimale Methode herauszufinden, haben wir selbst auch zahlreiche geschlossene Gruppen, also Kurse, entwickelt und durchgeführt und außerdem in Amerika alle erdenklichen Kurse und geschlossenen Therapiegruppen, zum Teil selbst mitwirkend, erlebt. Die nach unserer Meinung wirksamste Gruppentherapie erlebten wir in den offenen Gruppen der Anonymen Raucher an mehreren Orten mit. Und das Vorgehen dort war unserem eigenen am nächsten.

Paradoxe Raucherentwöhnung

Ursprünglich entnahmen wir der Fachliteratur über Gruppentherapie von Alkoholkranken, was uns für die Behandlung von Rauchern brauchbar erschien, so die Methode der unauffälligen Leitung, um deren Anwendung wir ständig bemüht sind. Dabei hält sich der Arzt oder Psychologe bewußt zurück und überläßt die Führung einem bereits entwöhnten Patienten, der in der Regel spontan die dominierende Stelle einnimmt.

Vom ersten Treffen an werden unsere neuen Gruppenmitglieder von den Erfahreneren "paradoxerweise" ermutigt, wie gewohnt weiterzurauchen, was sie in der Regel ein paar Wochen lang tun, bis jede(r) regelmäßige Teilnehmer(in) zu einem für sich günstig erscheinenden Zeitpunkt schlagartig das Rauchen aufgibt und dann in aller Regel erklärt: "Ich hatte es mir schwerer vorgestellt. Hätte ich gewußt, daß es leichter geht, als ich dachte, hätte ich schon eher mit Rauchen aufgehört."

Diese paradoxe Methode haben unsere erfahrenen Teilnehmer(innen) ohne unser Zutun selbst entwickelt und seitdem immer weitergegeben.

Erst 1988 erfuhren wir, daß der bekannte in Kalifornien lebende Psychologe Prof. Dr. Paul Watzlawick, u.a. der Autor der "Anleitung zum Unglücklichsein", die "Paradoxe Intervention" entwickelt hat.

Nutzen Sie die Erfahrungen Entwöhnter!

Wenn Ihnen das Gruppengespräch beim ersten Besuch einer Gesprächsgruppe seltsam vorkommt, gehen Sie wahrscheinlich unbefriedigt nach Hause und sagen sich vielleicht: "Was soll ich dort? Das Gerede hat doch keinen Zweck. Und dann raten mir die Entwöhnten, ich soll ruhig weiterrauchen, vielleicht sogar noch mehr als bisher."

Jedoch vom dritten, vierten oder fünften Besuch an fühlen Sie, daß die Gesprächsgruppentherapie hilft.

Diejenigen, die ohne gute Vorbereitung nach dem ersten Besuch der Gruppe das Rauchen einstellen, haben es schwerer und sind stärker rückfallgefährdet. Es bleibt dann der Trost, daß Rückfällige bei einem erneuten Anlauf eine bessere Aussicht auf einen Dauererfolg haben.

Es haben aber auch Patient(inn)en das Rauchen aufgegeben, die nicht regelmäßig an den Gruppengesprächen teilgenommen haben. Manche waren nur ein- bis zweimal dabei und haben seit Jahren keine Zigarette wieder angerührt. Viele kamen ohne Medikamente aus. Anderen hat zweckmäßiges Verhalten und das Medikament TABEX geholfen. Einzelne haben vor vielen Jahren einen unserer öffentlich gehaltenen Vorträge gehört und nie wieder geraucht, wie wir später erfuhren. Viele können sich auch ohne Arzt, ohne Medikament und ohne Entwöhnungsgruppe das Rauchen abgewöhnen.

Aber für sie gibt es keine Garantie für einen Dauererfolg, weil ihnen oftmals wichtige Kenntnisse und Erkenntnisse und die Kraft der Gemeinschaft fehlen.

An nützlichen Kenntnissen sollten Sie z.B. wissen, was der Begriff "Nichtmehrraucher" eigentlich besagt. Ein Nichtraucher hat nie regelmäßig geraucht, d.h. auch nicht in großen Abständen zu besonderen Gelegenheiten. Denn das Rauchen gibt ihm nichts, es belästigt ihn eher.

Wer aber keine ausgesprochene Abneigung empfindet und gelegentlich eine Zigarette mitraucht, ist ein Gelegenheitsraucher. Bei ihm überwiegen bei weitem die Tage im Jahr, an denen er nicht raucht.

Ein(e) Gelegenheitsraucher(in) werden Sie nie, liebe(r) Leser(in), wenn Sie einmal ein(e) regelmäßige(r) Raucher(in) gewesen sind. Für Sie gilt das Alles-oder-Nichts-Gesetz: Entweder Sie rauchen voll, wie Sie es gewohnt sind, oder Sie lassen es ganz, d. h. Sie werden ein(e) Nichtmehrraucher(in). Wir kennen keine Raucher(innen), die einmal stark geraucht haben und seit Jahren nur noch bei besonderen Anlässen eine Zigarette rauchen, und auch keine, die sich dauerhaft von einem täglichen Verbrauch beispielsweise von 40 auf 4 oder von 20 auf 2 Zigaretten umgestellt haben.

Gestatten Sie uns, hier einen Vergleich zwischen der Tabakabhängigkeit und der Alkoholabhängigkeit zu ziehen! Ein Alkoholkranker kann nicht maßvoll trinken, auch nicht bei seltenen Anlässen. Wenn er nur ein Glas "intus" hat, muß er sich "vollaufen lassen". Auch für ihn gilt das Alles-oder-Nichts-Gesetz. Entweder er trinkt voll, wie gewohnt, oder er läßt es ganz. Leichtsinn führt zum Rückfall!

Bedenken Sie, daß ein Schwimmer, der lange nicht geschwommen ist, immer schwimmen kann, wenn man ihn ins Wasser wirft! So geht es auch dem Raucher. Ein erfolgreicher Patient sagte einmal: "Wenn ich wieder eine Zigarette rauche, ist

das vergleichsweise so, als wenn ich einen fremden Hund streichle. Entweder er beißt oder er beißt nicht."

Meistens beißt er, und es wird diese eine Zigarette die erste von sehr vielen. Schuld an Rückfällen sind oft falsche Freunde, die den erfolgreich Entwöhnten alkoholisieren und ihm dann einreden: "Na, eine kannst du doch ruhig rauchen, die schadet dir doch nichts". Zum andern werden auch wohlmeinende Ehefrauen schuldig, die dem seit Wochen oder Monaten abstinenten Ehemann zur Belohnung in dem einen Fall eine Flasche Bier zum Abendbrot oder im anderen Fall eine sogenannte "gute" Zigarette oder Zigarre mitbringen. Dann halten sie den dadurch Rückfälligen für willensoder charakterschwach.

Deshalb laden wir Ehepartner, Freunde, auch nichtrauchende Angehörige zur Teilnahme am Gruppengespräch ein, weil von ihrem Verhalten Erfolg oder Mißerfolg der Entwöhnungskur abhängen kann. Nichtrauchende Partner(innen) machen oft den Fehler, den Raucher ständig zu ermahnen, weniger zu rauchen oder das Rauchen aufzugeben. Teilnehmer(innen) unserer Gruppen werden zuweilen von nichtrauchenden Partner(innen) verhöhnt, wenn sie wochenlang zu uns kommen und weiterrauchen.

Nichtrauchende Partner(innen) sollten sich in Toleranz und Schweigen hüllen. Das kann den Raucher verunsichern und ihn über die Möglichkeit der Entwöhnung nachdenken lassen.

Am besten bitten Sie Ihren Ehepartner, Ihre Kinder und Ihre nächsten Mitarbeiter "blanko" um Verzeihung für das reizbare Verhalten, das Sie vielleicht in den ersten Tagen der Entwöhnung an den Tag legen werden. Als Rückfällige(r) sind Sie jederzeit in der Gruppe genauso herzlich willkommen wie alle übrigen Teilnehmer, weil an Ihnen gezeigt werden kann, daß niemand Hemmungen zu haben braucht, nach einem Rückfall wieder teilzunehmen. Außerdem sind Ihre

Erfahrungen für die Gruppe sehr wertvoll. Und vor allem: Wir können Ihnen wieder helfen.

Sie sind gut beraten, wenn Sie jemanden finden, den Sie in dieser kritischen Zeit anrufen oder aufsuchen können. Deshalb empfiehlt es sich, Telefonnummern von aktuellen Gruppenmitgliedern oder ehemaligen Raucher(innen) griffbereit bei sich zu haben. Wenn Sie versuchen, jemand anderem zu helfen, von der Zigarette loszukommen, helfen Sie sich selbst am meisten, z.B. wenn Sie später einer Entwöhnungsgruppe Ihre Hilfe anbieten oder selbst eine solche gründen.

Teilnehmer(innen), die nach Monaten rückfällig geworden waren, gaben in der Regel spontan zu: "Sie hatten doch recht, man braucht den Kontakt zur Gruppe. Wäre ich weiter zu Ihnen gekommen, wäre ich wahrscheinlich nicht rückfällig geworden." In den ersten Wochen und Monaten, nach überstandenen Schwierigkeiten, fühlen Sie sich als Entwöhnte(r) vom Rauchzwang befreit und sind vielleicht sehr glücklich über Ihr Wohlbefinden. Mit der Zeit gewöhnen Sie sich daran. Das möglicherweise schlechte Befinden zur Zeit des Rauchens und die meist lästige Abhängigkeit von ein paar Gramm Tabak verblassen in Ihrer Erinnerung.

Die Erinnerung läßt vieles schöner und größer erscheinen, auch die Geselligkeit beim Rauchen oder was Sie auch immer einmal am Rauchen geschätzt haben mögen. Dann kommt vielleicht ein Kollege und sagt zu Ihnen: "Na, eine kannst du doch rauchen, du hast die Sache doch im Griff."

Es liegt in der Natur des Menschen, daß er vergessen kann. Und das ist gut so. Hier aber ist Vergessen ein Unglück, das die Abhängigkeit, das Unzufriedensein oder die Krankheit wieder herbeiführt. Wenn Sie sich dabei ertappen, daß Sie sich gern wieder an das Rauchen erinnern oder gar denken: "Schade, daß du nicht mehr rauchst", dann ist es höchste Zeit, die Gruppe wieder aufzusuchen. Glauben Sie aber über den Berg zu sein und vor einem Rückfall sicher, ist es trotzdem notwendig, daß sie die Gruppe noch Jahre hindurch vierteljährlich oder halbjährlich aufsuchen. Nur so haben Sie eine gewisse Garantie für einen Dauererfolg. Und: Wenn Sie die Gruppe nicht mehr brauchen, braucht Sie die Gruppe um so mehr.

Wenn Sie es geschafft haben, Nichtmehrraucher(in) geworden zu sein, bekommen Sie dadurch einen solchen inneren Antrieb, daß Sie bald auch andere Probleme eher meistern als zuvor. Nach erfolgreicher Kur steigt die Arbeitsleistung sowohl bei geistiger als auch bei körperlicher Arbeit. Sie bekommen Freude an sportlicher Betätigung. Sie werden sich nicht nur verjüngt fühlen, sondern auch jünger aussehen. Ihren Mitmenschen wird Ihr frischerer Teint auffallen. Der Schlaf bessert sich, falls er nicht gut war oder falls er durch die Umstellung kurzzeitig gestört war. Sie sind zeitiger ausgeschlafen. Sie fühlen sich frischer und haben abends keine Kopfschmerzen mehr. Nachtschichten und Überlastungen stehen Sie leichter durch als zuvor. Falls Ihr Geruchs- und Geschmackssinn nicht ausgezeichnet waren, werden sich beide

wahrscheinlich in nie gekanntem Maße verfeinern. Die Raumluft zu Hause wird rein sein. Die Vorhänge, Kissen und Polster riechen nicht mehr nach abgestandenem Rauch. Gardinen und Fernsehbildröhre bleiben länger sauber. Das Wohnen wird ästhetischer.

Für Ihr Geld können Sie sich Besseres leisten. Der Raucherhusten und der Auswurf fallen fort. Etwaige Atemnot bei Belastungen läßt nach. Sie fühlen sich weniger unwohl und sind seltener krank und arbeitsunfähig.

Ihre Lebenserwartung steigt schon nach einem Jahr des Nichtrauchens deutlich an. Jetzt können Sie Ihren Kindern und anderen jungen Menschen auch in dieser Hinsicht Vorbild sein und erfüllen damit eine nicht zu unterschätzende gesellschaftliche Aufgabe.

Nichtmehrraucher(innen) fühlen sich wohler

Bereits 1939 schrieb Prof. Lickint über den "Nutzen der Tabakentwöhnung": Als Antwort auf eine Umfrage antwortete der bekannte Physiologe E. Pflüger: 'Ich rauchte früher ziemlich stark, habe seit vier Jahren des Rauchen aufgegeben und fühle mich seitdem kräftiger und wohler.'

Ganz in ähnlichem Sinne antwortete E. Harnack (Halle): "...seit ich (vor etwa vier Jahren infolge einer schweren und langwierigen Krankheit) mir das Rauchen völlig abgewöhnt habe, verspüre ich ein entschieden günstiges Resultat für meine Gesundheit. Ich habe dabei zahlreiche interessante Beobachtungen gemacht, von denen ich nur einiges hervorheben will. Solange man starker Raucher ist, ahnt man gar nicht, was ein feiner Geruchssinn bedeutet: Letzterer wird durchs Rauchen enorm abgestumpft und verfeinert sich nach der Abgewöhnung in auffallender Weise, so daß einem auch der Tabakrauch, besonders der kalte, sehr lästig wird. Was mir bei Damen oft als Zimperlichkeit erschien, hat, wie ich jetzt aus eigener Erfahrung weiß, eine sehr positive Grundlage."

Diese Worte zweier Ärzte gebe ich um so lieber wieder, als sie erstens aus berufenem Munde stammen und zweitens geradezu typisch sind für das Urteil, das die meisten Menschen abgeben, die es einmal über sich gebracht haben, dem Tabak zu entsagen, selbst wenn sie dabei auch zunächst erhebliche Abstinenzerscheinungen zu überwinden hatten.

entwöhnt hatten. Davon nur einige Antworten zur allgemeinen Illustrierung: "Ich kann nicht sagen wie, aber mein Gesamtbefinden ist besser", "Ich habe einen gesunden Schlaf und huste nicht", "Ich kann wieder besser riechen", "Gab mir mächtig Rückgrat", "Habe mehr Schwung und besseren Appetit", usw.

Link sagt daher mit Recht: "Man beachte, wie der Sieg über eine eingefleischte Gewohnheit vielen ein Gefühl des Wohlseins und gestärkten Charakters gab!"

Es gibt in der Tat für den Arzt nicht Erfreulicheres als das Aufblühen eines Menschen nach dem Ablassen vom Tabak zu beobachten. Wiederkehr der Potenz selbst bei älteren Leuten. Wiederherstellung der Empfängnisfähigkeit bei Frauen. Schwinden der verschiedensten Organbeschwerden usw. Nur soviel sei noch besonders unterstrichen, daß auch Raucher, die angaben, sich vollkommen wohl bei der ihnen gewohn-

ten Tabakmenge zu fühlen, nicht so selten überrascht sind, um wie vieles besser

sich auch solche Menschen noch bei Tabakabstinenz befinden können. Sagte mir

doch z.B. ein starker Zigarettenraucher, er habe nie geglaubt, daß er jemals noch

mehr leisten könne, als es bisher schon der Fall gewesen sei.

H. Link hat die Äußerungen von 145 Männern gesammelt, die sich des Rauchens

Ich möchte dies vor allem denen sagen, die selbst immer vorgeben, nur vermittels ihres Tabakgenusses geistig schöpferisch sein zu können. Nur zu oft handelt es sich dabei aber nur um Nikotinnisten,, die es noch nicht fertig gebracht haben, einmal über die Phase der Abstinenzerscheinungen hinaus sich des Tabaks zu enthalten, um dann vollkommen unbeschwert arbeiten zu können."

Die Gründe des Aufhörens

Dr. K. Biener befragte Schweizer Lehrer, die sich das Rauchen abgewöhnt haben. Sie erklärten: "Habe viel geraucht und wegen Herzstichen aufgehört", "Fand es unwürdig"

"Vor einem Jahr als Willensprobe", "Wegen der Nerven", "Wegen Halsentzündung als Lehrer", "Einsicht der Dummheit", "Gefühl der Schädigung gehabt".

Unsere Patient(inn)en gaben u.a. an: "Als Lehrer und Leiter einer Schule muß ich Vorbild sein, wenn ich in Versammlungen darauf hinweisen muß, daß nicht geraucht wird. Wenn ich dann selber nicht durchhalte, ist das sehr schlecht. Einer muß den Anfang machen."

"Als Dozent bin ich für meine Studenten verantwortlich. Es ist schwierig, junge Menschen zu überzeugen und seinem Sohn beizubringen: 'Du sollst nicht rauchen!', wenn man selbst raucht. Der Wille ist zwar da, aber das Wie hoffe ich hier mit Hilfe der Gruppe zu erfahren."

"Es ärgert mich schon seit langem, daß ich rauche. Vor allem muß ich den Patienten immer sagen, sie sollen es lassen, und ich selbst habe nicht den Willen dazu. Außerdem ist Rauchen nicht mehr schick."

"Ich möchte im Sport wieder mehr leisten und für ein Motorrad sparen, außerdem ist mir das Rauchen lästig."

"Da ich mir mein Leistungsvermögen versaue durch die verdammten Zigaretten, ist es ein politischer Grund, sich das Rauchen abzugewöhnen."

"Die Zigarette zehrt am Körper, ich will zunehmen."

"Der Husten und Auswurf morgens!"

"Ich möchte endlich wieder ein gesunder Mensch werden."

"Ich mußte an einem Sonnabend nachts bei Regenwetter von Friedrichshagen bis zum Hauptbahnhof fahren, wo ich endlich meine Zigaretten bekam. Um 2.00 Uhr war ich wieder zu Hause und dachte: Mensch, du bist ja verrückt! Wie kann man nur so abhängig sein? Ich habe es satt und will es hier in der Gruppe schaffen."

"Ein Kollege sagte: Mit dir kann man ja machen, was man will, wenn du deine Zigaretten brauchst.', Das wurmt!"

"Mir liegt der Schwerpunkt nicht im Gesundheitszustand, sondern in der Vielzahl der Zigaretten, die immer mehr werden. Außerdem spielt die Kosmetik eine Rolle."

"Meine Frau hat während der Schwangerschaft mit Rauchen aufgehört. Jetzt ist unser Baby da, und ich muß mein Image aufbügeln."

"Mich stört der Gestank in der eigenen Wohnung."

"Wenn ich nicht mehr rauche, werde ich ruhiger."

Wie ich es geschafft habe

"Sie sollten sich einen Termin festlegen und im Kollegenkreis davon Mitteilung machen."

"Ich rauche jetzt sechs Jahre nicht. Ich hatte den Plan, jeden Tag eine weniger zu rauchen und so von 25 auf 0 herunterzukommen. Es ist eine Quälerei, ein Rauchen nach der Uhr. Und dann kommt es so, daß man doch alles wieder nachholt. Es geht nur schlagartig! Ich habe den Tag vorbestimmt, überall Reklame gemacht und dadurch mein Selbstbewußtsein gestärkt. Ich schwöre auf die Gruppentherapie." "Das Allerwichtigste ist, überhaupt hier wieder herzukommen und möglichst regelmäßig daran teilzunehmen. TABEX war mein Krückstock. Das erste Mal habe ich 1965 mit Hilfe von TABEX zehn Monate nicht geraucht. Ich hatte zu wenig Erfahrungen. Ich bin zu selten hergekommen. So ist es dann bei einer Maifeier wieder passiert. Trotz ständiger Magengeschwüre rauchte ich wieder voll. Ich fühlte mich gesundheitlich überhaupt nicht gut. Jetzt rauche ich seit dem 3. September 1970 konseguent nicht mehr und fühle mich ausgezeichnet. Sogar Erkältungen hatte ich seit dieser Zeit nicht mehr. Jemand aus der Gruppe war mein Vorbild. Er hat mir eigentlich von allen, die hierher kamen, unbewußt die meiste Hilfestellung gegeben." "Ich habe am 2.März 1970 die letzte Zigarette geraucht. Den Tag habe ich TABEX bekommen und die Kur begonnen. Ich muß ehrlich sein, ich hatte es mir schlimmer vorgestellt. Das Primäre bei den Tabletten ist der Wille und bisschen Einbildung noch dazu. Das A und O, das Wesentliche ist das regelmäßige Hierher kommen."

"Der größte Fehler ist der eigene Unglaube."

"Ich habe zwei Nächte hintereinander geträumt, ich habe geraucht, bin schweißgebadet erwacht, froh, daß es nur ein Traum war."

"Man kann es nicht oft genug sagen: Wiederkommen, auch wenn die erste geraucht worden ist!"

"Hier in der Gruppe gemeinsam macht sich's leichter, allein hätte ich das nicht geschafft, nein, nie!"

"Eins haben wir hervorragend gefunden, daß nicht hier vorn der Doktor gesessen und gesagt hat: 'Ihr Bösen, Nikotin ist Gift!',

"Ja, mir hat gerade hier imponiert, daß man hier nicht gegängelt wurde, daß es keinen sektiererischen Anflug hatte."

"Es dauert gut und gerne drei bis vier Wochen, und man ist drüber weg. Jetzt könn' Sie mich jagen, kein Stück mehr!"

"Versuchen Sie, sich vor allem abzulenken."

"Ich muß feststellen, daß das Verlangen nach einer Zigarette immer seltener wird." "Über eins muß man sich klar sein: Will man, oder gaukelt man sich etwas vor, sucht nach Ausreden? Man muß regelmäßig hierher kommen. Entweder man kommt regelmäßig her und raucht eines Tages nicht mehr, oder man kommt nicht wieder und raucht weiter. Jeder Mensch baut sich 'ne ganz individuelle Methode zusammen .lch habe viel Äpfel gegessen und mir für den Winter einen halben Zentner Möhren hingelegt. Hungergefühl darf man nicht aufkommen lassen. Ein Glas Wasser tut Wunder! Ich habe es nicht geglaubt. Alle zehn Minuten 'mal einen richtigen Schluck genommen, und der Drang zum Rauchen ließ gleich nach. Ich habe noch nie so viel gelesen wie in den ersten 14 Tagen. Ich war abends nicht so erschöpft., Eigentlich wollte ich nur noch die bewußten Zigaretten rauchen und die unbewußten fortlassen. Aber Wenigerrauchen ging nicht, nur ganz aufhören. Die Hände müssen immer beschäftigt sein. Es hilft auch Kohle hoch holen, Schuhe putzen.

Wenn ich eine Zigarette im Haus gehabt hätte, hätte ich geraucht nach dem Motto: "Eine ist keine"."

"Gegen gedrückte Stimmung hilft ein neues Hobby. Ich sammle Schallplatten und gehe ins Theater."

"Ich war an den Schreibtisch gefesselt. Ich habe Kniebeugen gemacht und mir ab und zu ein Glas Wasser ins Gesicht gegossen. Man muß sich vor allem ablenken!" "Kalt duschen tut Wunder, ich erlebe es immer wieder."

"Ich hätte nie geglaubt, daß ich von einem Tag zum andern aufhören kann."

"Ich rauche jetzt seit vier Monaten nicht mehr. Mir hat TABEX dabei geholfen, ich habe daran geglaubt. Ich bin gelassen an die Sache herangegangen und habe mich lange und gründlich vorbereitet."

"Nach dem ersten Gruppenabend und nach dem Lesen der Broschüre von Dr. Paun war ich davon überzeugt, daß irgendwann der Zeitpunkt eintritt, wo ich mir selber sage: Jetzt hörst du auf!"

"Nun sind ja die Ratschläge in dem Buch verteufelt gut, und ich habe auch davon Gebrauch gemacht. Ich habe allen Kollegen erzählt: Ich nehme an einem Nichtraucherlehrgang teil. Erst wollte ich das nicht, um tatsächlich noch ein Hintertürchen offen zu halten. Fast alle Raucher haben durch die Bank weg gesagt: Wenn du es schaffst, bei diesem Lehrgang aufzuhören, dann gehen wir auch dort hin.

Es ist natürlich jetzt klar, ich habe die moralische Verpflichtung, es muß mir gelingen."

"Man muß die Brücken hinter sich abbrechen, auf die man sich so gern flüchtet."

"Die Gruppentherapie macht eine Menge aus, trotzdem habe ich keinen Willen!" "Den kriegen Sie hier, sagen wir, 'die Energie'."

"Ob es eine Sucht ist oder nicht, wenn ich eine Krankheit habe, gehe ich zum Arzt. Wenn ich einen vereiterten Blinddarm habe, kann ich es auch nicht ohne Arzt schaffen "

"Es gibt aber kein Rezept für alle, sonst hätte das der Doktor längst herausgegeben. Jeder muß sich das für ihn Geeignete hier aus den Erfahrungen anderer zusammensuchen. Ich habe förmlich darauf gewartet, daß ich wieder herkommen konnte.

"Diese Gruppentherapie sitzt ganz schön in einem drin. Man kann, seit man hier war, keine Zigarette mehr mit ruhigem Gewissen rauchen. Das läuft einem bei jeder Zigarette nach."

"Die Ehrlichkeit ist bemerkenswert, wie offen hier alle Probleme und Schwierigkeiten diskutiert werden."

"Neben dem regelmäßigen Herkommen die Literatur zu lesen, sind zwei Dinge, die nötig sind."

"Mich macht das Nichtmehrrauchen furchtbar nervös, das Verlangen nach der Zigarette ist noch da, ich brauche die Gruppe jetzt sehr. Als Abwechslung will ich wieder schwimmen gehen. Ich spiele manchmal Klavier, damit die Finger beschäftigt sind" "Ich habe ein Legespiel der Kinder genommen, daß die Hände etwas zu tun hatten." "Die ersten zehn Tage waren die schwersten, ich litt unter Entziehungserscheinungen. Jetzt fühle ich mich nicht mehr krank. Ich bin über den Berg. Ich gebe zu, daß ich einen zu zeitigen Entwöhnungstermin gewählt hatte. Ich bin stolz, daß ich durchgehalten habe, das ist mir eine moralische Stütze. Die Jugendweihe letztes Wochenende habe ich trotz Alkohol ohne Schwierigkeiten überstanden, sogar ohne TABEX." "Die Entziehungserscheinungen traten auf, weil Sie gar nicht vorbereitet waren." "Rauchen und Alkohol sind zwei Pole, die sich förmlich anziehen. Man sollte die ersten zwei bis drei Wochen eventuell auf eine gemütliche Feier verzichten."

- "Ich habe eine Formel aufgestellt: 'Ich werde ruhiger sein! Wenn ich wieder rauche, ändert sich gar nichts., Es löst nichts eines meiner anderen Probleme'."
- "Man muß die alten Gewohnheiten durchbrechen. Ich bin die erste Zeit eine halbe Stunde später aufgestanden, damit ich meine Gewohnheiten zwangsläufig ändern mußte und nicht zum Kaffeetrinken und Rauchen kam. Jetzt habe ich das nicht mehr nötig."
- "Leerlaufzeiten oder Pausen, die bisher zum Rauchen verführt haben, sollten durch Lesen, Patiencelegen oder durch ein Hobby überbrückt werden. Mein Hobby ist Schneidern. Ich habe in den 30 Tagen, in denen ich nicht mehr rauche, derart meinem Hobby gefrönt, daß jetzt mein Kleiderschrank fast nicht mehr zugeht. Es hat wirklich zu etwas geführt. Ich habe zwar kein Geld gespart, aber ich habe mir sehr viel Freude gemacht."
- "Wenn ich kribblig werde, mache ich das Fenster auf und atme tief ein, oder ich gehe spazieren."
- "Mir haben Obst und TABEX sehr geholfen."
- "Saure Äpfel sind eine Wucht!"
- "Einmal in der Woche Treffen reicht nicht aus. Man 'schwimmt' dann die Woche über zu sehr alleine. Das Wochenende ist man hilflos. Man muß sich ein wenig Zeit nehmen und zweimal die Woche die Raucherberatungsstelle aufsuchen."
- "Mir ist es recht leicht gefallen."
- "Als mir das Rauchverbot vom Arzt erteilt wurde, war mir das Reduzieren qualvoll. Ich lag bei 30 bis 40 Zigaretten. Zwischen 2.00 Uhr und 2.30 Uhr morgens wurde ich wach, weil ich rauchen mußte. Im Betrieb hatte ich manchmal gleichzeitig drei Zigaretten brennen, zwei auf dem Aschenbecher, eine in der Hand. Aber ich habe es auch geschafft und rauche seit dem 25. Oktober 1974 nicht mehr."
- "Durch Reduzieren verlängern Sie unnötig Ihre Entziehungsperiode."
- "Es gibt viele Menschen, die selbständig mit dem Rauchen aufhören. Leider ist bei ihnen die Rückfallgefahr größer. Ich habe vorher nie etwas von einer Raucherberatung
- gehört, wo einem durch Beratung, Lektüre und verschiedene Medikamente geholfen wird."
- "Sie sehen jetzt Schwierigkeiten, die nachher gar nicht existieren."

Wie sich der Schlaf entwickelt hat

- "Ich hatte vorher sehr schwere Schlafstörungen. Jetzt fühle ich mich wohl, ich schlafe gut. Es lohnt sich schon, Nichtmehrraucher zu werden."
- "Heute früh kam ich so richtig elastisch aus den Federn raus."
- "Vielleicht klingt das pathetisch, aber ich habe noch nie so gut geschlafen wie jetzt, seit ich nicht mehr rauche."
- "Ich habe jahrelang starke Schlafmittel genommen, ich brauche keine mehr."
- "Jetzt bin ich abends ziemlich munter, nicht mehr so erschöpft wie sonst. Ich habe Träume vom Rauchen, aber ich habe selbst im Traum nicht geraucht."
- "Ich litt dermaßen an Einschlafstörungen, und trotz Schlaftabletten konnte ich nicht mehr schlafen. Seit ich nicht mehr rauche, schlafe ich ohne Tabletten.."
- Ich schlafe rascher ein und schlafe tiefer, ich wache zeitiger auf und bin dann ausgeschlafen. Als ich noch rauchte, war ich morgens nicht aus dem Bett zu kriegen."

Was aus der Arbeitsleistung geworden ist

- "Ich kann jetzt intensiver arbeiten, bin geistig regsamer."
- "Ich kann mich jetzt mehr konzentrieren. Meine Spannkraft ist besser, meine Entscheidungen treffe ich schneller."
- "Ich muß sagen, jetzt schmeckt mir die Arbeit auch, obwohl ich keine Zigarette mehr habe."
- "Ich hatte erst einen Leistungsabfall, jetzt eine Leistungssteigerung."
- "Ich fühle mich wohler trotz der Belastung der Prüfungsperiode als Lehrer."
- "Ich war wesentlich erschöpfter, als ich rauchte. Die Nervosität war stärker. Ich rauchte, um mich aufzupeitschen."
- "Ich könnte, wenn ich noch rauchte, meinen beruflichen Verpflichtungen nicht nachkommen. Seit April 1973 rauche ich nicht mehr."
- "Ich fühle mich heute schon leistungsfähiger. Ich glaube, man hat mehr vom Leben."
- "Die geistige Arbeit geht jetzt erstaunlicherweise besser ohne Rauchen."
- "Sie fühlen sich wohler. Man ist nicht so ausgelaugt nach Arbeitsstress."

Wie sich die Atmung verändert hat

- "Ich konnte ja, ohne nach Luft zu schnappen und zu stöhnen, kaum 20 m gehen. Jetzt kriege ich besser Luft. Ich habe nicht geglaubt, daß ich mal wieder arbeiten kann."
- "Ich habe aus'm Keller Holz und Kohlen geholt. Ich staunte, daß ich schon oben war."
- "Man merkt es dann, wenn man mit Rauchen aufgehört hat. Ich hatte eine Teststrecke, fünf Treppen rauf. Es geht immer besser."
- "Die U-Bahn-Treppe bin ich hinaufgeschlichen. Jetzt springe ich die Treppe hinauf. Ich habe mehr Bewegungsfreude."
- "Als wir noch rauchten, mußten wir uns auf die Müggelberge schleppen. Sie hat sich's abgewöhnt. Auf den Inselberg ist sie mir davongelaufen. Deshalb will ich jetzt auch aufhören."
- "Ich habe ja so viel getanzt wie noch nie."
- "Man läuft, Tatsache, schneller und leichter."

Wie Sie mit dem Appetit zurechtkomen

- "Der schlechte Geschmack, den man als Raucher morgens hatte, ist weg."
- "Ich esse wieder mit Appetit. Die ersten Wochen habe ich ein paar Pfund zugenommen. Später hat sich das normalisiert."
- "Als Raucher hatte ich keine Zeit zum Frühstück. Jetzt freue ich mich aufs Frühstück, und das schmeckt!"
- "Ich habe früher nur Kuchen gegessen zum Frühstück. Jetzt esse ich Frischkost, Vollkornbrot und wenig Fett."
- "Ich glaube, in den letzten vier Tagen habe ich so viele Äpfel gegessen, wie ich in fünf Jahren nicht angefaßt habe, dazu noch Mohrrüben."
- "Ich habe nun 'ne andre Sucht, seit ich nicht mehr rauche Ich bin scharf auf alles, was grün ist. Ich esse meinen Kollegen Salat weg."
- "Ich kam mir die erste Zeit wie ein Karnickel vor. Man hat Heißhunger auf Rohkost. Manche schieben massenhaft Torte hinter und essen meterweise Bockwurst in sich hinein und wundern sich dann, wenn sie aus dem Anzug platzen."
- "Früher habe ich Brause getrunken, jetzt trinke ich einen halben Liter Milch."

"Das Zwischendurchessen wird weniger."

Wie sich die Stimmung verbessert

"Ich habe bedeutend mehr Lebensfreude."

"Ich bin richtig froh und kann mich nur ärgern, daß ich es nicht schon eher gemacht habe."

Eine Dame: Früher war ich mürrisch und gnietschig. Das erste Mal habe ich hier geweint. Jetzt kann ich schon wieder singen."

"Das ist wie ein kleiner Jungbrunnen."

"Der erste Abend, mir war, als wenn ich einen Fünfer hatte im Lotto, einen Tag nicht geraucht!"

"Wenn ich morgens aufwache, freue ich mich, daß ich nicht geraucht habe. Ich pfeife ein Liedchen."

"Man ist nicht mehr so gehetzt."

"Ich kann mich auch ohne Zigarette freuen und ohne Zigarette ärgern."

"Den Ärger in sich hineinsaugen mit der Zigarette ist falsch."

"Ich habe einen Slogan übernommen: Ich armen Menschen, ihr müßt rauchen, ich muß nicht mehr..."

"Ich habe gedacht: Nein, daß du einmal mit diesen stinkenden Morcheln aufhörst... Wenn ich jemanden rauchen sehe, denke ich: Ich bin dir überlegen. Ich kann etwas, was du nicht kannst."

Eine nichtrauchende Ärztin: "Ich war ein bißchen im positiven Sinne bestürzt, wie glücklich die Menschen sind, die nicht mehr rauchen."

"Neulich waren wir in Sanssouci. Das frisch gemähte Heu! Da wäre ich früher vorbeigegangen."

"Der Urlaub nach der Entwöhnung war der schönste Urlaub meines Lebens."

Ob Sie auch Geld gespart haben?

"Ich sage zu meinen Kollegen: Ich habe die Reise nach Bulgarien geschenkt bekommen. Ich habe das Geld in einem Jahr durch Nichtmehrrauchen gespart. Da haben sie Mund und Nase aufgesperrt." "Ich habe jetzt Geld! Mit fünf Mark Taschengeld komme ich jetzt drei, vier Tage aus."
"Die Freude über das eingesparte Zigarettengeld, das ich aufs Konto schaffe, gibt mir Kraft zum Durchhalten."

"Ich lege jeden Abend drei DM in ein Weißbierglas. Das Geld werde ich nach einem Jahr erst anreißen. Meine Frau macht mit, sie hat im Januar aufgehört. Wer mit Rauchen wieder anfängt, muß dem anderen sein gespartes Geld schenken."

"Ich habe für das Zigarettengeld einen Plattenspieler und ein Klappfahrrad gekauft." "Wir fahren jetzt jedes Jahr nach Bulgarien, das ist mein Lohn fürs Durchhalten."

Was aus den Kopfschmerzen geworden ist

"Ich war vorher noch gleichzeitig ein starker Tablettenverbraucher. Meine Kopfschmerzen bin ich jetzt so gut wie los. Ich habe 130 Packungen Spalttabletten gespart, jede Woche eine."

"Die Ursache meiner Kopfschmerzen konnte man nicht finden, es wurde sogar eine Enzephalographie im Krankenhaus gemacht. Ich selber fand die Ursache: Ich hörte auf zu rauchen, und die Kopfschmerzen waren weg."

"Meine Kopfschmerzen waren schon nach drei Tagen weg."

Ob die Raucherkrankheiten sich gebessert haben

"Ich hatte die Schaufensterkrankheit, das Raucherbein. Vor Schmerzen im Bein mußte ich öfters an einem Schaufenster stehen bleiben. Man wollte mir eine künstliche Arterie einsetzen, davor schreckte ich zurück. Außerdem hatte ich seit Jahrzehnten schweres Bronchialasthma. Ich mußte mir täglich selbst eine Spritze machen. Als ich das Rauchen aufgab, hatte ich keinerlei Beinbeschwerden mehr, und mein Asthma ist geheilt. Als ich einmal meinen behandelnden Arzt traf, sagte er: 'Ich dachte, Sie sind gestorben, denn es verging doch keine Woche, ohne daß Sie Rezepte auf starke Asthmamittel holten'."

Der Brechreiz war sofort weg, als ich nicht mehr rauchte."

"Magenbeschwerden sind wie weggeblasen. Ich bin nicht mehr so nervös."

"Ich hatte sonst jedes Jahr Magenschleimhautentzündung. Ich habe keine Beschwerden mehr, wage mich an Essen ran, was ich nie vertrug."

- "Meine Kreislaufstörungen haben sich gebessert."
- "Mir fiel auf: Du hast ja schon lange keine Herzstiche mehr."
- "Meine Ärztin mißt Blutdruck und sagt: Seit wann rauchen Sie nicht mehr? Das ist doch kein Raucherherz, was jetzt klopft'."
- "Meine Mutter sagt: 'Das Piepsen und Röcheln nachts ist weg'."
- "Ich habe gehustet! Mir wollten sie schon ein Prämie aussetzen für Husten."
- "Der Lungenarzt schaut das Röntgenbild an und sagt: 'Seit wann rauchen Sie nicht mehr? Die Bronchien haben sich gebessert'."
- "Mein Nachbar klingelte morgens Sturm: 'Haben Sie es verschlafen? Ich habe Sie doch gar nicht im Bad husten gehört!'."
- "Ich hatte einen ganzen Musikapparat in der Brust, der Husten war grauenvoll. Mir ist im Bett beim Liegen schwindlig geworden. Nach vier Tagen war das weg."
- "Jetzt bin ich unempfindlich gegen kühlere Witterung."
- "Jetzt stell ich erst fest, daß es doch schädlich war."

Wie sich die Familie verhalten hat

- "Ich bekomme Komplimente von meinem Mann, wir sind ja nun 33 Jahre verheiratet -, wie gut ich jetzt aussehe..."
- "Wer sich am meisten freut, daß ich nicht mehr rauche, ist meine Frau. Außerdem störe ich nicht mehr nachts durch mein Husten und Schnarchen."
- "Meine Frau betätigt, ich rieche nicht mehr nach Nikotin."
- "Meine Frau verkündet: 'Das schönste Geburtstagsgeschenk, das mir mein Mann gemacht hat, ist, daß er nicht mehr raucht'."
- "In Gegenwart meiner fünfjährigen Tochter habe ich geraucht. Die Rücksichtslosigkeit als solche habe ich gar nicht mal empfunden. Gestern wollten mich meine Eltern einmal testen. Sie haben mir eine Schachtel Zigaretten aufs Bett gelegt. Ich habe sie, ohne mit der Wimper zu zucken, im Badeofen verbrannt. Als meine Eltern nach Hause kamen, sagten sie: 'Alle Achtung!' Mein Vater rauchte seine letzte Zigarette und will es nun auch schaffen."

Der 15jährige Peter erzählt stolz in der Gruppe: "Ich habe mir auch das Rauchen abgewöhnt. Geschafft habe ich es durch meinen Vater, er ist mein Vorbild."

Wie Freunde, Verwandte und Kollegen reagierten

"Die einen haben geschmunzelt, die anderen haben mich achtungsvoll angesehen." "Ich habe im Betrieb schon einige Anhänger ohne große Überzeugungskünste, nur durch Vorbildwirkung."

"Seit 1 1/2 Jahren rauche ich nicht mehr. Einige meiner Kollegen haben inzwischen auch

das Rauchen aufgegeben."

"Ich habe das Schild 'Nikotinfreie Zone' in meinem Arbeitszimmer. Es ist interessant zu beobachten, wie viele Raucher an der Tasche herumfingern, und manche fragen dann, ob sie doch rauchen dürfen. Dann sind sie richtig erleichtert."

"Meine Kollegin hilft mir sehr. Wir haben die Zigarettenschachtel auf dem Schrank versteckt. Von 16 sind noch 13 da, Wir zählen sie ja immer mal."

"Ich biete keine Zigaretten an, ich vergifte doch nicht meine Freunde."

"Als mir ein Kollege mit seinem ewigen Anbieten auf die Nerven fiel, sagte ich: 'Na, dann gib doch mal eine her!' Und die hab ich voller Schadenfreude im Aschenbecher zerkrümelt. Das Gesicht hätten Sie sehen müssen! Der bietet mir keine wieder an!"

Erleben Sie eine Gruppentherapie!

Jan: Rauchen Sie noch, Detlef?

Detlef: Sie sollen nicht fragen sondern erzählen. Wann waren Sie das letzte Mal hier?

Jan: Ich rauche nach wie vor. Ich bring den Absprung nicht fertig. Das ist einfach Nachlässigkeit. Ich will mir ja nichts aufzwingen. Ich würde es mir gern aufzwingen, aber mein Dienstplan erlaubt nicht, daß ich regelmäßig hierherkomme., Ich weiß ja, wie schön es wäre, wenn ich drei Zigaretten am Tag rauchen könnte. Ich glaube, wenn das ginge, würden alle weiterrauchen wollen.

Werner: Am günstigsten ist es, jeden Montag und Donnerstag hierher zu kommen. Aber bei Ihrem Dienstplan ist das Käse.

Detlef: Die Therapie, vor dem Aufhören möglichst viel zu rauchen, wirkt nur beim Hierher kommen.

Werner: Wer sind Sie denn?

Dr. Rex: Ich habe heute die Einladung hierher befolgt. Ich rauche seit 2 1/2 Monaten vorläufig nicht. Ich komme aus einer kleinen Kreisstadt. Das Gesundheitswesen hat das Raucherentwöhnungsteam zu uns geholt. Wir begannen mit 38 Teilnehmern. Jede Woche waren Artikel von namhaften Ärzten in unserer Kreiszeitung. Ich habe in halboffizieller Funktion als Arzt an der Gruppentherapie teilgenommen. Vor 2 1/2 Jahren hatte ich eine Magenoperation. Aus Freude darüber, daß ich danach zu meiner damaligen Verlobten nicht mehr so ein alter Miesepampel war, habe ich dann wieder angefangen zu rauchen. Bis vor vier Monaten war ich danach wieder schwer krank und lag stationär. Meine Tochter erzählte allen Klassenkameraden, sie sollten sich an ihrem Vater ein Beispiel nehmen, der nach 28 Jahren Rauchen das Rauchen endgültig aufgegeben hat. Sie war so enttäuscht nach meinem Rückfall! Und hat mir ins Gewissen geredet. Da kam das Angebot der Raucherentwöhnungsgruppentherapie. Gruppentherapie? Ich wußte nicht, was das ist. Aber wir sind bald übereingekommen, daß ich die Gruppe übernehme mit einem zweiten Arzt aus dem Krankenhaus, der selbst geraucht hat.

Wenn beide nicht können, springt eine Frau ein, welche die Gesundheitserziehung im Kreis leitet.

Von anfangs 38 Teilnehmern blieben 25 übrig. Zwischen Weihnachten und Neujahr hatten wir mit 13 Personen die mieseste Beteiligung. Zwei junge Unteroffiziere brachten Stimmung in die Gruppe. So kommen noch Junge dazu. Unser Sorgenkind ist ein Berufskraftfahrer, der täglich 60 Zigaretten geraucht hat und seit 2 1/2 Monaten frei davon ist. Er kommt zu mir zur Blutzucker- und Blutdruckkontrolle, damit beide Werte nicht zu tief absinken. Ich machte bei ihm auch einen Hausbesuch. Die Ehefrau hatte ihren 50. Geburtstag. Und ihn störte die Fliege an der Wand. Sie hielt das nicht mehr aus und sagte: "Entweder rauchst du wieder, oder wir müssen uns scheiden lassen." Deshalb machte ich den Hausbesuch. Kurios war ein Ehepaar. Beide haben bis Silvester nicht geraucht. Da sagte sie zu ihm: "Das riecht doch so, als ob einer geraucht hätte." Er sagte, der Nachbar hätte ihm mal eine gegeben. Aber nein, er hat sie sich mitbringen lassen, wie sich später herausstellte. Sie wollte ihn aber auch nicht brüskieren. Und so hat sie dann auch heimlich geraucht. Die Presse haben wir bisher nicht reingelassen. Eine Redakteurin war zwei Tage bei mir zu Hause.

Werner: Wie haben Sie die Entwöhnungsgruppe populär gemacht?

Durch Plakate in den Kantinen, wo sie anstehen, durch die Gewerkschaften, durch den Regionalsender und immer wieder in der Presse. Wir haben unsre eigenen Autos genommen und Leukoplast und haben die Plakate selbst angeklebt. Wir treffen uns einmal in der Woche jeden Montag 19.00 Uhr bis 20.30. Zusammengesetzt ist die Gruppe bunt: Rentner, Junge, eine Kindergärtnerin, querbeet. Wir erfahren gute Unterstützung bis wohlwollende Duldung. Der Landarzt fühlt sich in die Enge getrieben, er fühlt sich unwohl. Als der erste Sekretär der Kreisleitung unserer Partei alle Leiter zum Neujahrsgespräch einlud und eine kleine Raucherpause angesagt wurde, standen nur der Landarzt und der Verantwortliche für Gesundheitswesen auf und stellten sich im Vorraum an die Aluminiumkugel. Die 20 Gäste haben auf die Uhr geguckt. Die Zigarette hat ihm gar nicht geschmeckt, hat der Landarzt seiner Frau erzählt.

Detlef: Wer stellt den Raum?

Dr. Rex: Wir haben den Klubraum im Kreiskulturhaus das ganze Jahr jeden Montag Abend gebucht. Das kann nicht so'n Wanderzirkus sein.

Werner: Wie sind die Erfolge?

Dr. Rex: Wir haben nichts aufgeschrieben. Von 38 sind 25 übriggeblieben. Von denen haben 19 bis vorige Woche nicht geraucht, drei rauchen noch mehr, um bald aufzuhören, drei sind rückfällig. Wir haben noch die Euphorie des Anfangs.

Wir beraten uns gegenseitig. Wir haben vom Neujahrstag als Termin abgeraten. Es gibt andere schöne Tage zum Aufhören. Am schlimmsten ist es, wenn man allein ist. Dann fällt es am schwersten, nicht zu rauchen.. Als ich zur Gesundheitskonferenz ging, habe ich mich gefragt: Dazu kaufst du dir Zigaretten?

Karin: Ich sah Sie gestern im Fernsehen, ich habe auch damals den Anfang gesehen, hatte es in der Vorschau gelesen.

Dr. Rex: Es ist ein Zufall, daß ich heute beruflich hier zu tun habe. Die Fernsehaufnahme ging sehr lange. Es wurde willkürlich zusammengeschnitten.

Werner: Man sollte auch hier mehr Reklame machen.

Karin: Ich war vor zwei Jahren zuletzt hier. Ich habe früher schon einmal drei Jahre nicht geraucht. Ich war einmal mit meinem Freund hier, der nie geraucht hat. Ich soll mir auch einer Nichtraucherin zu Liebe abgewöhnen, im Betrieb zu rauchen. Ich war schon einmal in Magdeburg zu einer individuellen Raucherberatung. Dort hat man mir im Schnellverfahren Autogenes Training beizubringen versucht.

Das Buch von Dr. Paun "Schluß mit dem Rauchen, aber wie?" habe ich im D-Zug in drei Stunden gelesen. Das war so spannend wie ein Krimi mit Fortsetzungen. Damals habe ich 0.15 Uhr die Letzte geraucht. Ich habe geheult. Mein Urlaub begann. Und ich fing mit einer Tablettenkur an! Nach vier Wochen war es nicht der Appetit auf die Zigarette, was mich störte. Ich war ja so nervös! Ein Teilnehmer warf mir eine Packung TABEX-Tabletten hin, da waren noch 80 drin. Ich habe dann die Tabletten regelmäßig genommen. Nach sieben Wochen habe ich in den Spiegel geschaut. Ich hatte so einen Gieper auf Schokolade und hatte so an Gewicht zugenommen! Da habe ich wieder angefangen zu rauchen. Nach 14 Tagen waren es, glaube ich, 30 Zigaretten. Nach 2 1/2 Monaten habe ich wieder aufgehört. Ich nahm wieder TABEX-Tabletten und ein mildes Abführmittel. Nach einer Woche sagte ich mir: "Ihr schafft's nicht, mich zum Rauchen zu bringen".

Als ich zehn Tage nicht rauchte, kam mein Schatz. Nach einem Monat hatten wir Streit. Da habe ich mir mit Kolleginnen einen Grog gemacht, und wir haben zusammen geraucht. Dann war mein Schatz da, und es war alles in Butter. Seitdem hatte ich durchgehalten trotz niedrigen Blutdrucks. Wir wünschten uns ein Kind, ich wurde schwanger, hatte aber eine Fehlgeburt nach sieben Wochen und sah sehr blaß aus. Ich war bei einer Psychologin, bin aber nicht mehr hingegangen. Sie meinte, ich solle erst das andere in den Griff kriegen und erst mal weiterrauchen. Aber ich habe es doch sein lassen. Das war nach kurzer Zeit gesundheitlich spürbar. Nach vier Wo-

chen habe ich gekämpft. Ich wünschte mir so ein Kind! Ich wurde wieder schwanger und habe ein Vierteljahr gestillt.

Nach 14 Tagen aber, als ich ein Jahr nicht geraucht hatte, war das Motiv weg, und ich hatte mein Klassentreffen, und ich fing wieder an zu rauchen. Ich bin zweimal nach'm Rückfall wieder losgekommen. Manchmal habe ich abends 'ne halbe Schachtel weggeschmissen und dann doch weitergeraucht! Es war ein ganz schlimmes Wochenende. Mein armer Mann! Ich habe vom Frühstück bis abends genörgelt. So habe ich wieder neun Monate bis vor 2 1/2 Wochen geraucht. Ich dachte mir: Es wird erst etwas mit dem Aufgeben des Rauchens, wenn du arbeiten gehst. Ich habe zuletzt nur noch bewußte Zigaretten geraucht und auf dem Balkon gefroren. Ich hatte in der Lunge eine Stauung. Ich war erkältet. Heute sollte ich eine Kur antreten. Ich mußte mir einen Zahn ziehen lassen und durfte einen ganzen Tag nicht rauchen. Ich bin zu feige, trotzdem zu rauchen. Ich habe immer Angst. Ich bin schon neurotisch. Bei meiner Angst, krank zu werden, ist es ein Widerspruch, daß ich rauche. Werner: Einem Bekannten wurde ein Zahn gezogen, er rauchte, fiel um und war tot. Karin: Ich wollte das Wochenende zum Anlaß nehmen. Aber ich finde zu Hause keinen Anfang. Da ist ein Vakuum. Ich war schon paar Mal auf dem Wege hierher. Eine Karte von der Raucherberatung ist in meine Wohnung gekommen. Man muß schnell hier hergehen, wenn man wieder raucht. Die TABEX-Tabletten nehme ich nicht, wie's draufsteht. Ich rauche auch mit Tabletten. Ich habe erst 80 Tabletten verbraucht. Ich habe mir Vitamin B1 und Vitamin B-Komplex besorgt. Im größten Streß kann ich es: Nicht rauchen. Ich muß jammern, ich muß anerkannt werden. Mein Partner hat nie

Dr. Rex: Dann bekommen Sie Anerkennung von ihm.

Karin: Er hat ganz "klasse" reagiert. Ich habe ein Hauptmotiv gehabt: Ich wollte ein Baby haben.

Dr. Rex: Für Sie haben Zigaretten eine große Bedeutung. Wann arbeiten Sie wieder? Karin: Frühestens in fünf Wochen. Ich habe noch keinen Krippenplatz., Gefordert muß ich sein. Wenn andre von mir was fordern, wenn meine Leistung gefragt ist, schaffe ich es, nicht zu rauchen. Aber wenn alles normal ist., Durchs Fernsehen habe ich gemerkt, wie wichtig die Gruppe ist. Es hat mir gut getan, hier zu sein. Ich war schon wieder am Zweifeln.

Jan: Sie guälen sich.

geraucht.

Karin: Es ist jetzt nicht mehr so qualvoll. Ich bin zeitweise manchmal gar nicht so kribblig. Ich finde zu Hause keinen Anfang, etwas Sinnvolles zu tun. Ich komme mir als schlechte Mutter vor und als schlechte Hausfrau. Und aus Kummer darüber muß ich eine rauchen. Heute habe ich mich entschlossen hier herzukommen. Ich habe meinen Mann an der Haltestelle überfallen, um ihn zu bitten, beim Kind zu bleiben. Leo: Ich möchte mal Ihre Nachbarin fragen.

Carola, 16jährige Schülerin der 10. Klasse: Ich rauche seit einem Jahr 20 Zigaretten. Ich möchte noch vor den Prüfungen aufhören zu rauchen. Nächste Woche ist Russisch dran. Dazwischen ist man immer so aufgeregt. Da möchte ich's lieber schon vorher geschafft haben.

Dr. Rex: Sie kommen mit der Entwöhnung in die schwere Zeit der Prüfungen.

Werner: Sie schafft das schon.

Karin: Ich kann Ihnen das nachempfinden. Ich würde es hinter mir haben wollen.

Jan: Es ist nervenzehrend.

Dr. Rex: Ich würde mich nicht so rantaktieren. Wie lange kommen Sie schon hierher?

Carola: Das fünfte Mal.Dr. Rex: Was treiben Sie für Sport?

Carola: Tennis.

Dr. Rex: Tennis geht so auf die Lunge.

Günter: Ob man fünf oder zwanzig raucht, spielt keine Rolle.

Dr. Rex: Ein Jahr 20 Zigaretten pro Tag, damit gehört sie zu uns.

Jan: Man darf nicht gruppenmüde werden.

Detlef: So'n Mißerfolg ist nicht günstig, falls Sie es in der Prüfungsperiode doch nicht schaffen, mit Rauchen aufzuhören.

Karin: Ihr Gesicht kommt mir noch bekannt vor. Wie lange hatten Sie nicht geraucht? Detlef: Verworren. So'n Erfolg wie Sie hatt ich noch nicht. Ich bin auch nie im Streß umgefallen.

Karin: Jetzt bring ich erst meine Probleme in den Griff, dann werde ich eine bessere Mutter., Wie viel habe ich mit Links geraucht und mit Rechts geschrieben!

Jan: Ich mußte beschäftigt sein.

Karin: Wir haben beide hier keinen Freundeskreis, mein einziger ist mein Arbeitskollektiv. Ich bin glücklich über das Kind, aber sonst habe ich nichts gehabt.

Wir haben überhaupt niemanden mehr. Ich habe keine Eltern mehr, und die Schwiegereltern sind nicht hier. Ich kann bei niemandem mal das Kind abgeben. Ich bin

doch keine schlechte Mutter. Ich möchte mal etwas für mich tun., Sie kenne ich doch. Sie hatte doch Ihre Mutter wieder zum Rauchen verführt.

Jan: Ja.

Leo zu Günter: Rauchen Sie?

Günter: Nie.

Leo: Wie lange schon?

Günter: Es werden drei Monate.

Leo: Der nächste Nichtraucher, Nichtmehrraucher! Warum kommen Sie noch hier-

her?

Gregor: Weil ich mich verpflichtet fühle. Meine Motive sind andere. Ich rauche seit fünf Monaten und 20 Tagen nicht mehr.

Dr. Rex: Wir fragen uns, warum wir alle noch kommen. Der eine sagte: "Weil mir sonst der Montag fehlt", ein anderer: "Weil ich mich darauf freue",,, ein Dritter: "Weil es Spaß macht". Als wir sechs Wochen nicht rauchten, haben wir am 28. Dezember zusammen ein Glas Rotwein getrunken und eine Mütze in die Mitte gelegt., Drei Frauen, die einen Ersatz fürs Rauchen brauchen, laufen jetzt und gehen in die Frauensauna. Die Ehepartner akzeptieren es und freuen sich darüber. Eine Laborantin, Mitte 40, sieht äußerlich aus wie Mitte 60, sie ist aber vital und sehr lustig. Wir haben uns darüber unterhalten, wobei wir immer geraucht haben. Und dann darüber: Wobei haben wir nicht geraucht? Da sagte sie: "Bei der Runde muß ich ausscheiden. Es gab nichts, wobei ich nicht geraucht habe. Ich habe auch beim Bettenmachen geraucht. Ich wundre mich, daß mir die Bude noch nicht überm Kopf abgebrannt ist." Wir hörten, sie sei ins Krankenhaus gekommen. Aber im Kreiskrankenhaus fanden wir sie nicht. Dann haben wir sie 60 km weit in der Augenklinik ausfindig gemacht und aufgesucht. Sie war sprachlos. Sie konnte es nicht fassen. Danach durfte sie wieder zu unserer Gruppe kommen. Ihr Arzt genehmigte den Ausgang. In einer kleinen Stadt sind die Bindungen anders. Man traut sich dann nicht mehr, Zigaretten zu kaufen. Die Verkäuferin fragt: "Und wo sind die drei Schachteln Zigaretten?" Wenn man jetzt rückfällig wird, wird man dann auf vielen Gebieten unglaubwürdig: "Du mit der Luftnummer im Fernsehen!"

Bei Sitzungen haben wir die Sitzordnung geändert. Ich sitze nicht mehr neben dem Landarzt, weil ich weiß, wie der stinkt. Karin zu Werner: Da knistert einer mit Bonbonpapier. Haben Sie aufgehört?

Werner: Nein, immer noch nicht.

Dr. Rex: Man kommt vor Beschäftigung mit dem Nichtrauchen gar nicht dazu, ans Rauchen zu denken.

Werner: Es ist der größte Quatsch zu rauchen.

Ricarda zu Jan: Das mit der Mutter kenn ich auch. Ich war vor acht Jahren das erste Mal hier. Ich besitze das Buch "Schluß mit dem Rauchen, aber wie?" und glaube an die Garantie, daß man es schafft, wenn man es wirklich möchte und lange genug regelmäßig hierherkommt. Damals schaffte ich es noch alleine drei Tage. Mit zunehmenden Anläufen im Laufe der Jahre wird es doch nicht leichter. Ich rauche tatsächlich mindestens 20 am Tag, und das seit ca. 20 Jahren. Vor zehn Jahren habe ich es einmal allein vier Monate geschafft. Und vor acht Jahren habe ich begonnen, 3 1/2 Jahre nicht zu rauchen. Schon nach einem Monat hatten sich Husten, Räuspern, Auswurf sehr gegeben. Im ersten Monat hatte ich drei kg zugenommen. Nach sechs Wochen hatte ich schon wieder ein Kilo runter. Nach zwei Jahren Nichtmehrrauchen brachte ich dem Doktor einen Blumenstrauß, ließ mich dann aber nicht mehr sehen. Und nach 3 1/2 Jahren habe ich gedacht: Ich bin ja drüber weg, ich könnte ja mal eine probieren. Dann hustete ich wieder! Es geht morgens bis zum Erbrechen. Vor einem Jahr neun Monaten habe ich wieder mit Hilfe der Gruppe und der TABEX-Tabletten aufgehört und 14 Tage erst einmal schlecht geschlafen. Nach sieben Wochen wurde unser Auto aufgebrochen und stark beschädigt. Da habe ich eine geraucht. Mein Mann legte leere TABEX- Tabletten-Hüllen in den Aschenbecher. Ich habe aber doch nach Monaten wieder angefangen. Jetzt bin ich seit 2 1/2 Monaten wieder hier. Ich habe noch nicht den Absprung gekriegt. Ich habe jeden Morgen Kopfschmerzen, abends auch. Als ich nicht geraucht habe, hatte ich das überhaupt nicht. Ich fühle mich elend, habe zu nichts Lust, aber rauchen! Meine Kinder, 18 und 21 Jahre alt, rauchen beide noch nicht. Ich freue mich darauf, daß ich mehr Zeit haben werde, wenn ich nicht mehr rauche.

Ich huste bis zum Erbrechen, buchstäblich! Und dieser Geschmack im Mund morgens! das Treppensteigen! Die schmutzigen, stinkenden Gardinen usw. empfindet man als Raucher nicht, außer wenn man aufhören will. Ich rauche, wie schon gesagt, tatsächlich mindestens 20 und mehr am Tag. Und das viele Geld ist natürlich auch so 'ne Sache. Ich würde mir lieber Orangensaft kaufen, aber der ist mir zu teuer. Aber die Zigaretten sind mir nicht zu teuer. Mein Mann hat vor 18 Jahren auf einer Reise aufgehört. Er hat nicht darüber gesprochen. Dieser Kampf gegeneinander führt zu nichts, er hat sich irgendwann gelegt. Wenn ich nachts wach werde und liege und

atme, das ist ein Geröchel! Es hat ja auch lange gedauert, bis ich mich überwunden habe, wieder hierher zukommen. Nach jedem Aufhören rauche ich immer mehr. Hier hoch die zwei Treppen, da muß ich erst mal abhusten. Ich rauche bei jeder Gelegenheit. Ich fang zwar nicht im Bett an, aber gleich danach. Ich rauche auch in der Badewanne, die Glut fällt auf die Brust. Es ist schwer, immer eine Hand trocken zu behalten.

Dr. Rex: Es gibt Artisten, die beim Naßrasieren rauchen.

Ricarda: Ich habe schon viele Wege gemacht, um mich zu versichern, daß ich die Zigarette ausgemacht hatte. Ich hab schon mal Feuer gelegt: Es ist mir Glut in den Papierkorb geraten. Ich hatte bei meinem Onkel den Aschenbecher in den Papierkorb entleert und seine Wohnung verlassen. Der Onkel sah fern. Der Fernseher ging aus. Dadurch merkte der alte Herr, daß etwas nicht stimmt. Er stand auf und löschte das Feuer., Ich weiß nicht, ob ich das schaffe. Ich habe das Gefühl, daß es diesmal nicht so funktioniert. Ich hab im Moment gar keinen richtigen Anlaufpunkt. Ich habe Angst vor mir selber. Ich möchte morgen aufhören., Auf dem Heimtrainer, den ich von dem Onkel geerbt habe, habe ich noch nie geraucht, aber ich war schon nahe daran. Ich geb ja auch nach fünf Minuten auf, nach 2 km. Ich steige immer mal drauf, um mir etwas Gutes anzutun. Wenn wir im Sommer in den Garten fahren, genügt das. Ich meine, daß alles, was mich stört, von dem Scheißrauchen kommt. Wenn ich nicht rauchte, müßte ich mich so fühlen, daß ich die Welt aus den Angeln heben könnte. Das ist Blödsinn. Am Sonntag dachte ich: Heute hörste auf. Aber dann hab ich nachgeguckt, wieviel Zigaretten ich noch habe. Es waren so viele, daß ich den Zeitpunkt wieder hinausgeschoben habe. Ich bin noch nicht überzeugt, daß ich aufhöre. Ich habe Verwandte, die stark geraucht haben, zu Tode gepflegt. Das hört sich schlimm an. In diesem Jahr ist es mein Wunsch gewesen, zu Silvester aufzuhören., Sie können uns nicht verstehen, Doktor, aber es ist gut, daß es Sie gibt., Eine Kollegin ist dabei, die raucht nur in Gesellschaft, 20 Zigaretten an einem Nachmittag, und raucht zu Hause nie.

Angelika: Ich habe eine Bekannte, der Mann weiß überhaupt nicht, daß sie raucht. Jan: Ich bin über den Berg, nicht wieder hierher zukommen. Hermann war gemein mit seinen Vorwürfen bei meinem Rückfall.

Dr. Rex: Eine nichtmehrrauchende Kindergärtnerin und ihr nichtrauchender Freund wollen nun heiraten. Wir haben jetzt einen Nichtraucherkindergarten: Neun Kindergärtnerinnen und drei technische Kräfte, zusammen zwölf, rauchen jetzt nicht. Die

sind jetzt militant geworden. Am Markt haben wir eine neue Gaststätte. Nach acht Wochen haben wir sie rauchfrei gemacht. Die im Café Beschäftigten sind uns sehr, sehr dankbar. Nun war aber noch die Vitrine voll von Zigaretten. Die Gäste kamen sich verscheißert vor, guckten sich die Zigaretten an und durften keine rauchen.

Angelika: Ich fühle mich gehetzt.

Werner: Haben Sie schon einen Termin?

Angelika: Nicht mal dazu komme ich. Als ich die Bronchitis hatte, habe ich, um weniger zu rauchen, so viel gestrickt. Anfang Januar da habe ich ein paar Tage Urlaub gehabt, da war ich optimistisch. Mir fehlt die Kraft. Ich bin so müde, daß ich heiser bin. Wenn ich 1 1/2 Stunde nicht geraucht habe, kriege ich einen solchen Hustenanfall! Es gibt Nichtmehrraucher. Nur ein fester Wille ist nötig. Ich will es wieder schaffen. Ich hatte starke Entzugserscheinungen. Sehstörungen! Ich sah nicht mehr, was ich kochte. Vor Jahren haben wir Silvester aufgehört. Es ging ein paar Tage. Dann wurden Reste in die Pfeife gesteckt.

So weit Mitgeschriebenes aus einem unserer Gruppengespräche.