

Nichtraucher eBook

In wenigen Tagen Nichtraucher werden



Copyright© S. Lougani 2006 Alle Rechte vorbehalten

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Warum die Menschen Zigaretten rauchen

Warum es so schwer ist, das Rauchen aufzugeben

Der hohe Preis des Rauchens

Gesundheitliche Risiken des Rauchens – Teil 1

Gesundheitliche Risiken des Rauchens – Teil 2

Gesundheitliche Risiken des Rauchens – Teil 2

Gefahren des Rauchens während der Schwangerschaft

Wie das Rauchen Ihre Zähne beeinträchtigt

Warum das Rauchen zu anderen Drogen und Süchten führt

Rauchen und das andere Geschlecht (Warum es abtörnt)

So werden Sie rauchfrei: Methode 1

So werden Sie rauchfrei: Methode 2

So werden Sie rauchfrei: Methode 3

So werden Sie rauchfrei: Methode 4

So werden Sie rauchfrei: Methode 5

Raucher-Selbsthilfegruppen

So helfen Sie Ihren Angehörigen, das Rauchen aufzugeben

Einleitung

Haben Sie schon einmal den Spruch gehört: „Es ist ganz einfach, mit dem Rauchen aufzuhören - ich habe es schon hundertmal geschafft!“? Wir müssen alle lachen, wenn wir das hören, doch die Wahrheit ist, daß sich hinter diesen Worten ein Mensch verbirgt, der an einer ernsthaften Sucht leidet. Wir hoffen aufrichtig, daß dieses Buch Ihnen oder Ihrem Partner oder Angehörigen helfen wird, auf den Weg der Genesung zu kommen.

Da Sie dies lesen, ist es recht wahrscheinlich, daß Sie entweder selbst rauchen oder jemand, den Sie mögen, Raucher ist. Ob nun das eine oder das andere der Fall ist, Sie suchen wahrscheinlich nicht nach einer Anleitung zum Rauchen, sondern vielmehr nach einem „magischen Knopf“, den man drücken kann, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Leider muß ich Sie da enttäuschen. Einen „magischen Knopf“ gibt es nicht. Tatsächlich verlangt es vom Raucher Disziplin, von der Sucht loszukommen.

Im Laufe dieses Textes werden Sie das Wort „Sucht“ immer wieder lesen. Der Grund dafür ist einfach. Rauchen IST eine Sucht, ganz gleich, wie Sie es betrachten.

Wir bieten Ihnen Geschichte, Statistik und Methoden, um die Sucht auszuschalten, aber die entscheidende Macht sind Sie und Ihr Wunsch, ein für allemal mit dem Rauchen aufzuhören!

Wir wünschen Ihnen alles Gute und eine angenehme Lektüre!

Warum die Menschen Zigaretten rauchen

In der Zigarettenwerbung wird immer wieder darauf hingewiesen, daß Zigarettenrauchen die Gesundheit gefährdet. In den Vereinigten Staaten durchgeführte Studien haben ergeben, daß einer von fünf Todesfällen in den USA auf das Zigarettenrauchen zurückgeht. Rauchen stiehlt der Menschheit insgesamt über fünf Millionen Lebensjahre durch vorzeitigen Tod. Zigaretten sind die suchterzeugendsten und zerstörerischsten frei erhältlichen Drogen, die die Menschheit kennt. Zigarettenrauchen ist gleichbedeutend mit Lungenkrebs. Nachdem dies gesagt ist, kann man sich nur noch wundern, warum die Leute überhaupt noch Zigaretten rauchen.

Vor dem Ersten Weltkrieg wurde Tabak in Form von Zigarren geraucht, und zwar hauptsächlich von wohlhabenden Leuten. Zigaretten, die im Prinzip Abfallprodukte des Zigarrenherstellungsprozesses sind, wurden von den weniger vom Glück Begünstigten geraucht. Die Anzahl der Zigarettenraucher schoß in die Höhe, als die Tabakfirmen anfangen, Zigaretten in Massen herzustellen. Ihre Zielgruppe: die Soldaten im ersten Weltkrieg.

Es dauerte eine Weile, bis ein tödlicher Nebeneffekt des Rauchens offenbar wurde. Die Ärzte verzeichneten lediglich ca. 20 bis 30 Jahre nach dem Ende des Ersten Weltkriegs einen Anstieg des Auftretens von Lungenkrebs. Zeitgleich mit diesem Anstieg veröffentlichte Reader's Digest einen Artikel mit dem Titel *Cancer by the Carton** („Krebs aus der Schachtel“), der die Öffentlichkeit aufforderte, sich der Wirkungen des

* Der Reader's Digest-Artikel erschien im Jahre 1952. Er führte zum ersten Mal einer breiten amerikanischen Öffentlichkeit die Gefahren des Rauchens vor Augen und löste eine Flut ähnlicher Artikel in anderen Zeitschriften aus. Im darauffolgenden Jahr gingen zum ersten Mal seit über zwanzig Jahren die Zigarettenumsätze zurück. Forscher in Köln hatten bereits im Jahre 1930 eine statistische Korrelation zwischen dem Rauchen und dem Auftreten von Krebs festgestellt. (Quelle: <http://www.cnn.com>)

Zigarettenrauchens bewußt zu sein. Inzwischen sind zahlreiche ähnliche Artikel erschienen, um das Zigarettenrauchen zu verurteilen. Durch den Fortschritt in der medizinischen Forschung ist der Zusammenhang zwischen dem Zigarettenrauchen und dem Auftreten von Lungenkrebs inzwischen bewiesen. Trotzdem ist Lungenkrebs weiterhin eine der verbreitetsten Krankheiten in der modernen Welt.

Der Hauptbestandteil von Zigaretten ist Nikotin. Nikotin hat ein größeres Suchtpotential als Heroin, das in den meisten Teilen der Welt eine illegale Droge ist. Neben Heroin haben Ärzte Nikotin in bezug auf seine suchtbildende Wirkung noch vor Alkohol und Kokain eingestuft. Forschungen haben tatsächlich gezeigt, daß das Rauchen von vier Zigaretten am Tag eine lebenslange Nikotinabhängigkeit hervorrufen kann. Raucher neigen dazu, das Rauchen als Teil ihrer Persönlichkeit zu betrachten, als etwas, ohne das sie nicht leben können. Dies ist ein klares Zeichen von Sucht. Und die Sucht nach Chemikalien, in diesem Fall Nikotin, gilt als Krankheit.

Die Sucht nach Zigaretten wird noch verstärkt durch das psychologische Vergnügen beziehungsweise die Befriedigung, die ein Raucher aus dem Paffen einer Zigarette bezieht. Raucher beschreiben das Rauchen als „Schulterklopfen“ nach einem harten Arbeitstag. Ein Raucher gesteht, es sei gar nicht der Geschmack der Zigarette, sondern tatsächlich das daraus bezogene Gefühl der Befriedigung, weshalb man weiter rauche. Studien haben außerdem gezeigt, daß Depressionen bei Rauchern doppelt so häufig vorkommen wie bei Nichtrauchern. Manche benutzen Zigaretten auch als Ersatzbeschäftigung, um die Zeit totzuschlagen und Geduld zu haben. Genau wie in den Kriegsfilmern, wo der Soldat auf das Zeichen zum Angriff wartet – man sieht ihn mit dem Gewehr in der einen und einer Zigarette in der anderen Hand.