



EIN GENUSS soll das Rauchen sein. Die meisten Menschen, die man dabei beobachtet, sehen allerdings nicht wirklich so aus, als ob sie sich etwas Gutes täten

So einfach

Zwanzig Jahre lang hat Ulrich geraucht. Mehrmals hat er versucht aufzuhören. Nach nur sechs Stunden Seminar mit **Allen Carr's Easyway** hat's geklappt: Endlich Nichtraucher!

Eigentlich wollte Uli schon seit Jahren mit dem Rauchen aufhören. Eigentlich wollte er niemals Raucher werden. Niemand wollte (Ketten-)Raucher werden, als er irgendwann die Erste probiert hat.

Die erste Zigarette schmeckte nicht

Die Zunge wurde ihm damals pelzig, die Mundhöhle trocken. Der Geschmack: übel. Und als die drei 15-jährigen Freunde darum konkurrierten, wer einen richtigen Lungenzug machen

konnte, brannte es in Uli's Hals, er begann heftig zu husten. Es wurde ihm schwindelig, manchmal auch kotzübel.

Mit den Jahren gewöhnten sich Hals und Bronchien an die kurzzeitigen Erstickungsversuche und reagierten gelassener. Der Husten trat nicht mehr sofort mit jeder Zigarette auf, sondern gesammelt – vorzugsweise morgens

nach dem Aufstehen. Auch der Kreislauf reagierte nicht mehr mit unmittelbaren Schwindelanfällen, sondern eher mit dauerhaft schlechter Durchblutung in den Fingern und Zehen.

Natürlich konnte es passieren, dass Uli ein ganzes Wochenende lang unter leichter Übelkeit und latenten Kopfschmerzen litt, weil er Freitagnacht ein oder zwei Schachteln zu viel geraucht hatte. Mit Sicherheit aber kam es nicht mehr vor, dass ihm von nur einer Zigarette schlecht wurde.

Die meisten Zigaretten schmeckten nicht

Uli's Körper hatte aufgehört, sich allzu heftig gegen die schleichende Vergiftung zu wehren.

Aber Uli wünschte sich oft, er könnte weniger rauchen als diese zwei Schachteln jeden Tag. Die meisten Zigaretten schmeckten nicht, wie er zugeben musste.

Die verrauchte Kabine, die stinkenden Finger, schlechter Atem und Zahnbeläge waren Uli zuwider. Alles könnte gut sein, wenn er nur die Zigaretten rauchen würde, die schmecken, dachte er:



Fotos: ddp



Kein Nichtraucher beneidet einen Raucher, aber viele Raucher wüssten sich, Raucher zu sein. Mit der richtigen Hilfe ist es einfach, die Letzte auszumachen

Die Zigarette zum Kaffee am Morgen musste sein – zu jedem Kaffee! – die nach dem Essen, wenn er im Stau stand und wenn er aufs Abladen warten musste, die zum Feierabend, mit den Kumpels in der Kneipe, wenn gefeiert wird und mit der Frau im Urlaub, im Strandcafe und auf dem Liegestuhl. Und natürlich, wenn der Disponent stresst!

Welche Zigarette schmeckt gut?

Ohne Zigarette schien das alles nicht vorstellbar. Und es schienen Uli eine ganze Menge Situationen zu sein, zu denen eine Zigarette gehört, so glaubte er zumindest. Ob sie ihn jetzt aber beruhigen oder aufputschen sollten, ob sie zum Stress oder zur Erholung gehörten, zum Feiern oder zum Frust, das konnte Uli nicht so recht sagen. Und noch viel weniger, welche dieser Zigaretten ihm tatsächlich schmeckten.

Während der sechs Stunden, in denen Uli das Seminar

„Endlich Nichtraucher – Allen Carr's Easyway“ besuchte, das sein Chef für ihn und 15 seiner Kollegen in der Firma organisiert hatte, wurde ihm klar, dass es viele Gründe gegen das Rauchen gab. Und: Er sah kaum mehr Gründe für das Rauchen.

Rauchen fügt Ihnen und den Menschen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden zu

Uli hatte schon mehrmals mit dem Qualmen aufgehört. Er hatte schweißgebadete und schlaflose Nächte und seine Umgebung einen übellaunigen Uli ertragen. Er hatte gegen die Einbildung gekämpft, unbedingt eine Zigarette zu brauchen und gegen sich selbst. Uli hat immer wieder zu rauchen angefangen. Offenbar war der richtige Zeitpunkt noch nicht gekommen, erklärte er sich seine vermeintliche Schwäche.

Dann forderte ihn der Seminarleiter auf, gemeinsam mit den Kollegen an die frische Luft zu gehen und die letzte Zigarette seines Lebens zu rauchen. Panik stieg in Uli auf. Doch er war fest entschlossen.

Die letzte Zigarette schmeckte nicht

Uli konzentrierte sich auf jeden Zug, wie der schwere Rauch auf der Zunge abdrehte, die Kehle hinunter in die Lunge floss. Es kratzte nicht so wie beim ersten Mal. Er fühlte aber auch sonst nichts.

Uli konzentrierte sich auf den Geschmack. Was sich da aus dem blauen Dunst in seinem Speichel löste, war nicht furchtbar scheußlich, mit Sicherheit aber schmeckte es nicht gut.

METHODEN

Alternativen zu „Allen Carr's Easyway“

Die meisten Raucher haben schon mindestens einen Entwöhnungsversuch hinter sich. Jeder, der es geschafft hat, wird von der Methode überzeugt sein, die ihm geholfen hat. In den meisten Fällen gelingt es zunächst, das Rauchen aufzuhören. Die Rückfallquote ist aber hoch.

Akupunktur

Die Akupunktur zur Rauchentwöhnung zeigt gute Erfolge. Mit zunehmendem Vertrauen in die Methode steigt auch ihre Erfolgsquote. Allerdings fehlen für dauerhaften Erfolg häufig Hilfen gegen einen Rückfall. Empfohlen wird deshalb eine Kombination mit -> verhaltenstherapeutischen Kursen.

Hypnose

Kurzfristig werden durch die Suggestivmethode gute Erfolge erzielt. Ähnlich wie bei der Akupunktur fehlt aber auch hier der langfristige Schutz vor Rückfälligkeit. Dem Ex-Raucher ist nicht bewusst, warum er aufgehört hat.

Nichtraucherseminare

Mehrstündige Veranstaltungen an einem Tag, bei denen eine ganze Gruppe von Rauchern meist durch die Überzeugungskraft eines Seminarleiters zu Nichtrauchern „bekehrt“ werden. Die Erfolgsquote ist kurzfristig hoch. Auf Dauer werden die Verhaltensmechanismen oft nicht überwunden.

Nikotinersatz

Nikotinersatzpräparate wie Pflaster und Kaugummis lindern die körperlichen Entzugserscheinungen. Die unbewussten Raucherverhaltensweisen bleiben aber bestehen. Die Rückfallquote ist hoch. Eher als unterstützende Maßnahme geeignet.

Ohrinjektionstherapie

Eine homöopathische, naturheilpflanzliche Lösung wird ins Ohr oder andere Akupunkturpunkte gespritzt (Rauchfreispritze). Ohne weitere Unterstützung zur Überwindung des Raucherverhaltens sind die Erfolgsquoten absinkend.

Online-Nichtraucherkurse

Kostengünstiger, zeit- und ortsunabhängiger Nichtraucherkurs per Internet. Hilft meist nur, wenn bereits ein starker Wille besteht, das Rauchen aufzuhören.

Verhaltenstherapeutische Nichtraucherkurse

Methode mit der höchsten Erfolgsquote für dauerhaftes Nichtrauchen. Der Raucher erlernt stufenweise und bewusst, den Automatismus seines Rauchverhaltens zu durchbrechen und durch andere Verhaltensweisen zu ersetzen.

(Quelle: www.tabakfrei.de)

Und dann blieb da noch die leichte Trockenheit im Mund zurück, das pelzige Gefühl auf der Zunge, der Belag auf den Zähnen und das dringende Bedürfnis, mit einem Schluck Cola den Mund zu spülen, besser noch, die Zähne zu putzen.

Nachdem Uli sich den Gestank von den Händen gewaschen hatte, warf er seine fast

volle Packung Zigaretten in den Mülleimer. Er hätte sie auch niemandem schenken wollen.

Das war vor sechs Wochen. Uli ist jetzt glücklicher Nichtraucher. Nur dieses

„Bauchgefühl“ stört ihn etwas, das sich nachmittags nach dem zweiten Schokoriegel einstellt: „Da fühle ich mich wie eine Presswurst!“





DAFÜR Norbert Herzberg: „Aber nur tagsüber.“



DAGEGEN Detlef Weiß: „Genug Gesetze.“



DAGEGEN Michael K.: „Ich rauche draußen.“

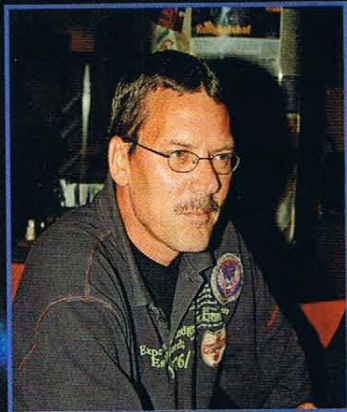


DAFÜR Mario Drews: „Aber nur beim Essen.“



DAGEGEN Meic Bohro und Dieter Kagels (v. l.): „Es geht auch ohne Gesetz.“

„Warum muss in Deutschland alles über Vorschriften geregelt werden?“, will Meic Bohro wissen. „Ein höflicher Mensch drückt seine Zigarette aus, wenn jemand am Tisch isst oder Kinder da sind.“



DAGEGEN Paul B. raucht weiter

„Sind hier vielleicht Kinder?“, widerspricht Dieter Kagels. „Ein Autohof ist kein McDonald's. Hier gehört die Raucherei zur Atmosphäre. Ein getrennter Raum bringt's nicht.“

Und abends war die Bude gähnd leer

„Wenn schon Rauchverbot, dann nur tagsüber“, schlägt Norbert Herzberg vor. „Ab 20 Uhr

sollte das Rauchen erlaubt sein. Das wäre doch eine faire Lösung für beide Seiten.“

Aber daraus wird wohl nichts. In Baden-Württemberg und Niedersachsen darf schon seit August nur noch in abgetrennten Räumen geraucht werden, und ab 1. Januar 2008 gilt das Gesetz auch in den restlichen Bundesländern.

„Wenn ich das schon höre, in anderen Ländern geht's doch auch“, wettert Torsten Franke. „Ich war vierzehn Tage in Braunschweig, da hättet ihr sehen können, wie schlecht das funktioniert. Der Autohof, auf dem ich war, hat zwei Angestellte entlassen müssen. Abends war die Bude gähnd leer!“

„Und als ich in einer Pizzeria in Baden-Württemberg war“, so Meic Bohro, „standen alle Raucher vor der Tür. Das kann's doch auch nicht sein. Was ist, wenn es regnet oder schneit?“

Michael Kawretzke: „Es kommt genauso, wie Sabine sagt. Sollte das Gesetz in Kraft treten, und so sieht's ja wohl aus, rauchen wir alle vor der Tür oder in unserem LKW.“

„In England drüben darfst du nicht mal im LKW rauchen“, warnt Dieter Kagels,

„das ist wirklich krass! Die verpassen dir glatt einen Strafzettel, wenn du dabei erwischt wirst.“

Paul Beekink: „Ich lasse mir nichts vorschreiben.“

Das Rauchverbot bringt große Umsatzeinbußen

„Man sollte dem Wirt die Entscheidung überlassen“, sagt Gert Hassfurth. „Ich kann ja auch selbst entscheiden, in welches Lokal ich gehe.“

Dafür ist auch Sabine Kniebaum: „Sonst weiß ich wirklich nicht, wie's weitergeht. Das Rauchverbot bringt große Umsatzeinbußen.“

Dieter Kagels hätte die Patentlösung bereit: „Es hätte eine Volksabstimmung geben müssen! Das wäre fair gewesen!“

TJ



Fernfahrer Magazin
Trucker

30. STAMMTISCH

Der nächste TRUCKER-Stammtisch findet am 21. Februar 2008 auf dem Shell-Autohof in Berg statt. Ab 19.30 Uhr diskutieren wir über das Thema „Mehr Rechte für Fahrer“. Sie sind herzlich eingeladen!

NICHT-RAUCHER
Gert Hassfurth hat schon vor zwanzig Jahren aufgehört