



Rauchen

Zunächst die eine Feststellung: Wir wissen bereits alles über das Rauchen. Der Genuss von Tabakrauch kann zu Lungenkrebs führen, schädigt unsere Blutgefäße, begünstigt Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ist Gift für den gesamten Organismus. So steht es heutzutage auf jeder Packung Glimmstängel, das bestätigt uns der Arzt, so oft wir es (nicht) hören wollen. Die Tabakwerbung in Radio und Fernsehen ist aufgrund der gesundheitlichen Gefahr, die vom Rauchen ausgeht, in Deutschland schon seit Jahren verboten. Tabak tötet weltweit mehr Menschen als AIDS, Kriege, Autounfälle und Flugzeugunglücke zusammen. Der blaue Dunst, der mit jedem Zug Teer, Rückstände von verbranntem Papier und diverse chemische Zusatzstoffe in die Lungenbläschen des Rauchers transportiert, ist über die Grenzen des Verantwortbaren hinaus schädlich – Punkt.

Natürlich weiß das auch jeder Raucher, aber seien wir ehrlich: Das Wissen um die Schädlichkeit hilft herzlich wenig dabei, das geliebte Qualmen einfach dranzugeben und dafür gibt es ganz plausible Gründe. Was macht es so schwer?

Was passiert da eigentlich mit uns?

Das eine ist unser Körper. Eine der hervorragenden Eigenschaften eines lebenden Organismus besteht in seiner Fähigkeit, sich an unterschiedliche Lebensumstände anzupassen. So ist der menschliche Körper in der Lage, sich an bestimmte Wirkstoffe, die wir ihm zuführen, zu gewöhnen. Und bei manchen Substanzen reagiert er sogar besonders empfänglich mit einem verstärkten Wunsch nach immer mehr Nachschub, wenn die gespeicherten „Vorräte“ zur Neige gehen. Bei Nikotin, einem der Inhaltsstoffe des Tabaks, stellt sich dieses Bedürfnis schon nach dem Rauchen weniger Zigaretten ein. Verantwortlich dafür sind Rezeptoren des Nervensystems, eine Art Signalüberbringer im System der menschlichen Reizweiterleitung, die dem Gehirn klipp und klar melden: Ich brauche wieder was, ich kann nicht ohne! Denn der mit dem Rauchen von Tabak aufgebaute Nikotinspiegel im Körper fällt nach ca. 30 Minuten wieder auf die Hälfte ab, nach einer Stunde auf ein Viertel. Das erklärt, warum die meisten Raucher sich auf Dauer an ca. 20 Zigaretten am Tag gewöhnen. So funktioniert Sucht. Der Körper fordert sein Recht auf das, woran er sich gewöhnt hat.

Aber die Sache hat noch eine andere Seite

Eine gewohnheitsmäßige Nachfrage des Körpers nach dauerhafter Nikotinzufuhr ist nur die erste Seite der Medaille, denn mit der Stillung von solchen Bedürfnissen verbindet sich immer auch psychisches Wohlbefinden. Ein „gutes Gefühl“ möchte schließlich jeder Mensch so oft wie möglich spüren, und gerade das Rauchen ist für die meisten Menschen mit dem Wunsch nach Wohlfühlen verbunden: Vergnügen, Geselligkeit, Prestige, Attraktivität, Anerkennung, Ablenkung, die kleine Belohnung für zwischendurch, das Gefühl besserer Konzentrationsfähigkeit. Alles Erwartungen, die sich durch den Tabakgenuss erfüllen sollen und sich zum Teil auch wirklich einstellen: Jeder Raucher kennt Phasen, in denen er die Zigarette wirklich genossen hat. Sie macht den Moment rund, sie stabilisiert die angenehme Stimmung. Der Mangel an Nikotin dagegen bedeutet Irritation. Der gewohnte Stoff fehlt uns sofort und mit dem Körper gerät auch das seelische Gleichgewicht ins Wanken. Was uns hindert am Aufhören ist Angst. Weil man sich nicht so recht vorstellen kann, wie es „ohne“ gehen soll.

Das mit dem Aufhören ist so eine Sache

Der gewohnte Griff zum „Lungenbrötchen“ gleitet ins Leere, wenn die letzte Schachtel mit gutem Vorsatz im Abfall gelandet ist. Nervosität stellt sich ein, das Gefühl, die Form zu verlieren, sich nicht wie gewohnt konzentrieren zu können, irgendwie unruhig und fähig zu sein. Klar, etwas Gewohntes fehlt ja auch und man ist gezwungen, den Wunsch nach (Lebens)genuss anders zu stillen. Mancher greift deshalb vermehrt zu Naschereien und riskiert damit eine unliebsame Gewichtszunahme. Aber wer will das schon gerne in Kauf nehmen? All diese Gefühle bewegen nicht selten dazu, das entstandene „Loch“ im Wohlbefinden durch den raschen Kauf einer neuen Schachtel zu füllen. In der Tat, ca. sieben Sekunden nach dem ersten hektischen Zug ist die Welt auch wieder im Lot und Entspannung stellt sich ein. Raucher kennen diese Spielchen mit dem eigenen Schweinehund und gerade das Hin und Her oft probierter Anfänge und ebenso oft eingestandener Niederlagen belastet die Psyche zu allem Überfluss auch noch mit Selbstzweifeln und Frust. Der Umstieg auf „Lights“ hilft da leider gar nicht, weil man erfahrungsgemäß mit der Zeit einfach entsprechend mehr davon raucht. Und eines gerät in diesem fatalen Kreislauf erst recht in Vergessenheit: Entspannte Momente und ein rundherum schönes Lebensgefühl gab es doch einstmals auch, bevor das Qualmen überhaupt anfang.

Und jetzt?

Was tun also? Der Weg, sich selbst durch ständige Vorwürfe und scheue Blicke auf unangenehme Warnhinweise auszuhöhlen, kann nicht der richtige sein auf der Suche nach dem tabakfreien Leben. Aber Rauchen ist eben auch kein Spiel, sondern blutiger Ernst, wenn sich die Folgen bemerkbar machen.

Das Für und Wider wird zu einer ganz persönlichen Sache

Es gibt keine Patentlösungen, keine schnellen Rezepte, keine allgemeingültigen Super-Tricks. Jeder Mensch ist anders und kann auf seine Weise ohne Rauchen leben lernen. Vor allem, weil er es will und fühlt, und sonst aus gar keinem Grund. Sich selbst ernster nehmen. Das ist die vielleicht schwierigste Einsicht.

Und dann . . .

Aufhören braucht Zeit. Aufhören braucht das Gefühl der freien Entscheidung jenseits von Zwang. Aufhören braucht Experimentierfreudigkeit und Spaß an gesünderen Möglichkeiten des Lebensgenusses. Solche in Ruhe zu finden, ist schon die halbe Miete.

Erst dann werden hilfreiche Begleitmaßnahmen sinnvoll. Nikotin-Kaugummis, -pflaster oder auch entsprechende Medikamente können helfen, den Nikotinbedarf Stück um Stück zu senken und den Körper auf diese Weise ganz allmählich zu entwöhnen. Für andere werden Akupunktur, Sport oder die entspannte Zeit des Urlaubs zum Weg in ein rauchfreies Leben, und wieder anderen hilft es, durch Lesen hilfreicher Literatur die gewohnten Verhaltensmuster zu verlassen. Wer will, findet etwas Geeignetes, und gemeinsam mit Ihrem Arzt lassen sich Ideen überlegen, die kurze Zeit der Entgiftung gut zu überstehen. Aber sie helfen eben nur dann, wenn die für den Raucher schwierige Einsicht, auch ohne Tabak genussvoll leben zu können, ihren Platz in der Gefühlswelt gefunden hat. Es mag abwegig klingen, aber es gibt offenbar ein Leben nach dem Rauchen, das auch sehr schön ist. Erinnern Sie sich noch? Menschen kriegen so was hin.

0 mg Nikotin, 0 mg Kondensat und 100% Geschmack am Leben

Wir kennen Sie und Ihre Einstellung zum Rauchen nicht, aber ein Gespräch mit Ihrem Arzt lohnt sich allemal. Wir wünschen Ihnen, dass Sie sich gut fühlen.