

Nehmen Sie nie wieder einen Zug



[WhyQuit.Com](#) | [Joel's Library](#) | [Turkeyville](#) | [Freedom](#) | [Buchkapitel](#)

Nie wieder einen einzigen Zug!

Kapitel 7: Rauchen, eine historische Perspektive

Als das Rauchen noch eine „Sucht der Wahl“ war

Es war billig, eine Schachtel hat viel weniger als 50 Cent gekostet. Zigaretten waren leicht erhältlich. Sie konnten überall rauchen, wann immer Sie wollten. Es war ehrenhaft. Ihre Freunde haben es getan, Ihre Verwandten haben es getan, Ihre Kollegen haben es getan, Ihr Chef hat es getan, sogar Ihr Arzt hat es getan. Es war kein soziales Stigma, im Gegenteil, Sie wurden als weltgewandt, schlau, cool, aufgeklärt und sogar als gesund und robust betrachtet, wenn Sie einen Zug nach dem anderen tief einatmeten. Sie fühlten sich nie dadurch bedroht – so weit es Sie betraf, war es sicher. Sie haben nie einen Entzug verspürt, und selten Nikotinvergiftung. Als Sie zu jeder Zeit rauchen konnten, immer wenn Ihnen danach war, konnten Sie das Nikotin in optimaler Balance halten und mussten sich nie Extremen aussetzen. Ohne Extremen gegenüber zu stehen, haben Sie nie die Konsequenzen erkannt, die mit dem Gebrauch einer abhängig machenden Substanz zusammenhängen. Sie haben geraucht, weil Sie es genossen. Für eine Weile wussten Sie, dass Sie es tun oder auch bleiben lassen konnten.

Aber 1964 begann sich die Situation zu verändern. Dies war der Zeitpunkt, an dem der erste Bericht des Gesundheitsministers (der USA, Anm. d. Ü.) veröffentlicht wurde. Zum ersten Mal wurde die Öffentlichkeit über die frühen, bekannten Gefahren des Rauchens aufmerksam gemacht. Die Verbindung zu Lungenkrebs wurde untermauert und die Risiken von Herzerkrankungen wurden offensichtlich. Diejenigen, die den Report tatsächlich gelesen und die Implikationen der frühen Studien verstanden hatten, waren unter den Ersten, die aufhörten zu rauchen. Unter den ersten Gruppen, die das Rauchen in ihren Kreisen verminderten, waren Ärzte und Zahnärzte. Mit der Zeit und mit der Veröffentlichung von Hunderten und dann Tausenden von Berichten wurde die Verbindung zwischen dem Rauchen und einem frühzeitigen Tod immer deutlicher bewiesen. Eine größere Anzahl an nicht-medizinischen Fachleuten trat dem Kreis der Ex-Raucher bei. Ganz plötzlich wurde Rauchen nicht mehr als intelligentes Verhalten angesehen.

Raucher wurden nicht gemieden, aber sich wurden nicht mehr für ihr Rauchen bewundert.

Viele Amerikaner versuchten aufzuhören, konnten es jedoch nicht. Zum ersten Mal merkten sie, dass sie nicht mehr aus freien Stücken rauchten. Sie waren süchtig. Sie wussten, dass sie aus gesundheitlichen Gründen mit dem Rauchen aufhören sollten, aber ohne ein Verständnis darüber, wie Sucht behandelt wird, wussten sie nicht wie. Sie waren über diese Erkenntnis vielleicht nicht glücklich, dennoch haben sie sich beim Rauchen wohl gefühlt (es sei denn, sie hatten störende Auswirkungen gespürt). Sie konnten schließlich immer noch in den regelmäßigen Abständen rauchen, die notwendig waren, um die Konsequenzen eines Nikotinentzugssyndroms zu verhindern. Sie waren Drogenabhängige.

Die Nikotinsucht hatte aber noch immer Riesenvorteile gegenüber jeder anderen Sucht. Sicher, sie tötete buchstäblich mehr Menschen als alle anderen Abhängigkeiten zusammengenommen, inklusive Alkohol und Heroin. Aber sie war immer noch legal, erhältlich und in der Gesellschaft relativ akzeptabel. Dies sind wichtige Attribute einer Drogensucht. Denn selbst wenn die Langzeitfolgen tödlich sind, sind die sofortigen, kurzfristigen Auswirkungen relativ komfortabel, wenn nicht sogar angenehm. Welche andere Droge könnten Sie sich selbst mehr als 40 Mal pro Tag zuführen und sich dabei den kleinen pharmakologischen Kick holen, den ein Raucher mit einem jeden einzelnen Zug bekommt?

Raucher wurden immer noch nicht mit den chronischen Entzugssyndromen konfrontiert, mit denen andere Süchtige rechnen mussten, die nicht in der Lage waren, immer größere Mengen einer Substanz zu konsumieren. Der Körper entwickelt durch die Sucht eine immer größer werdende Toleranz der Droge gegenüber.

Mit den Gefahren, die dem Passivrauchen zugeschrieben, gerieten Raucher dann erst richtig ins Kreuzfeuer. Die Nichtraucher, welche die Mehrheit der Bevölkerung ausmachen, wurden intolerant. Arbeitsplätze, die Häuser von Freunden und Familienmitgliedern, öffentliche Treffpunkte und selbst das eigene Haus des Rauchers wurden zur rauchfreien Zone erklärt. Man konnte sich nicht mehr ungestört die immer größer werdenden Dosen zuführen, um so den Nikotinentzug zu vermeiden. Nun rauchte der Raucher den ganzen Tag über entweder zuviel oder zu wenig. Er rauchte zu viel, weil er so viel Nikotin wie möglich bekommen wollte, um die vielen Stunden bis zur nächsten Dosis zu überstehen. Er rauchte stundenlang zu wenig, wenn er durch Nichtraucher-Regeln und -Vorschriften daran gehindert wurde. Chronischer Entzug und chronische Vergiftung waren die Norm für viele Raucher.

Heute muss der Raucher sich also nicht nur um die langsamen, verkrüppelnden Auswirkungen von Nikotin oder den langfristigen tödlichen Effekt Sorgen machen. Er muss sich Tag für Tag damit herumschlagen, dass er eine gesellschaftlich nicht akzeptable Sucht unterhält, die viele Stunden am Tag nicht erlaubt ist. Raucher leiden, weil sie zu viel oder zu wenig rauchen. Sie werden von vielen verachtet. Sie sollten von allen bemitleidet und von niemand beneidet werden. Die Erinnerungen an die Blütezeit des Rauchens sind in der heutigen Realität eine Farce. Die Realität des Rauchens ist ein Leben in Folter und ein langsamer Tod. Geraten Sie nicht in die Falle eines Lebens in der Sucht – *nehmen Sie nie wieder einen einzigen Zug!*

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

„Wie haben wir nur damals überlebt?“

Vor einigen Wochen ging ich mit einem Freund und dessen neun und fünf Jahre alten Söhnen zu einem Spiel der White Sox. Das Spiel war gut, das Wetter war großartig, und die Sox gewannen. Es hätte eine sehr angenehme Erfahrung sein sollen. Ein Faktor jedoch machte es zu einem weniger perfekten Abend. Ein Mann, nur eine Reihe hinter uns und ein paar Sitze weiter, und eine junge Frau, zwei Reihen vor uns, rauchten. Wir saßen in einem Stadion mit nur zwei Rauchern im gesamten Abschnitt. Der Abschnitt fasste wahrscheinlich über 100 Menschen. Man meint, das Rauchen hätte hier nur eine geringe Belastung darstellen sollen. Irgendwie zog der Rauch jedoch jedes Mal, wenn sie sich eine Zigarette anzündeten, genau zu uns hin. Während der wenigen Minuten, wenn einer von ihnen rauchte, brannte mir die Kehle mit jedem Atemzug. Ich dachte, dass es vielleicht nur mir so gehe, aber dann wandte sich der Neunjährige an mich und beschwerte sich, dass der Rauch auch bei ihm beiße. Ein paar Mal steckten sich beide zur gleichen Zeit eine Zigarette an, und der Rauch wurde so schlimm, dass ich aufstand und mit dem Neunjährigen einen Spaziergang durch den Verkaufsbereich unternahm, so dass wir der Belästigung nicht mehr ausgesetzt waren. Ich fragte mich, wie viele der anderen 100 Menschen um uns herum sich wohl wegen dieser beiden Raucher so ähnlich fühlten.

Manche Leute hätten das Spiel vielleicht mit einem Gefühl der Verbitterung verlassen, mit einem Gefühl von Ärger darüber, dass zwei Leute so egoistisch und rücksichtslos sein konnten und so das Vergnügen so vieler anderer störten. Das dachte ich nicht. Ich glaube wirklich, dass sie keine Ahnung hatten, dass ihr Rauch Erwachsene und Kinder um sie herum störte. Selbst wenn man es ihnen gesagt hätte, hätten sie wahrscheinlich nicht geglaubt, dass ihr Rauchen dazu führen konnte, dass wir uns so schlecht fühlten. Sie hätten mich nur als Fanatiker eingeschätzt, der versucht, ihr Recht auf ihr Privatvergnügen zu beschneiden, das ihnen ein paar Sekunden des persönlichen Genusses bringt. Meine Absicht in diesem Brief hier besteht aber nicht in der Debatte, dass der Raucher keinen wirklichen Genuss verspürt, sondern eher die Schmerzen des Entzugs erleichtert. Es ist auch nicht meine Absicht auszuwalzen, wie zwei Leute so vielen anderen den Abend ruinieren konnten.

Im Gegenteil, diese beiden Raucher haben mein Bewusstsein darüber geschärft, wie weit wir als Gesellschaft gekommen sind. Wenn dies vor 30 Jahren geschehen wäre, hätte über die Hälfte der Männer und über ein Drittel der Frauen zu jedem Zeitpunkt in jedem Stadion im Land geraucht. Wenn schon zwei Menschen genug Rauch produzieren konnten, dass es mir und den Menschen um mich herum so schlecht wurde, dann muss es damals 10- bis 20-mal schlimmer gewesen sein. Wie haben wir nur damals überlebt? Ich erinnere mich daran, dass ich als Kind einige Zusammenkünfte verlassen musste, weil der Rauch so konzentriert und störend war. Man konnte keinen Platz finden, an dem man ein wenig umhergehen hätte können, um so dem Rauch auszuweichen, denn der Rauch war überall. Man konnte noch nicht einmal etwas dagegen sagen – damals wäre das als schrecklich unhöflich angesehen worden. Nur anhand der Erinnerung daran, wie schrecklich es damals war, kann man überhaupt wertschätzen, wie weit wir heute gekommen sind.

Mit Ausnahme der zwei Leute waren wir im Stadion von Nichtraucher und Ex-Rauchern umgeben. Diese Menschen wurden nicht durch Regeln oder Vorschriften vom Rauchen abgehalten. Jeder Einzelne hatte die Wahl. Sie konnten rauchen, so wie der Mann und diese Frau, oder sie konnten es lassen, wie jeder andere. Neunzig Prozent haben sich dafür entschieden, nicht zu rauchen. Diejenigen, die nie in ihrem Leben geraucht hatten, haben dies einfach als selbstverständlich betrachtet. Sogar die meisten Ex-Raucher saßen nicht da und überlegten sich, wie glücklich sie sich schätzen konnten, dass sie ein ganzes Spiel genießen konnten und keine Zigarette dabei brauchten. Sie erachteten es einfach als selbstverständlich, dass sie nicht mehr rauchten. Die beiden Raucher hatten wahrscheinlich die Tatsache übersehen, dass sie die einzigen Raucher weit und breit waren.

Ich denke, wir werden noch den Tag erleben, an dem keiner in einem offenen Stadion rauchen wird. Wrigley Field (Stadion des amerikanischen Baseball-Teams „Chicago Cubs“ – Anm. d. Ü.) hat das Rauchen bereits in allen Gebieten, abgesehen von den Toiletten, verboten. Es ist offensichtlich, dass das Rauchen in geschlossenen öffentlichen Räumen bald der Vergangenheit angehören wird. Die meisten werden freiwillig nicht rauchen. Einige werden nicht rauchen, weil es ihnen verboten ist. Wir werden dasitzen und uns ein Spiel anschauen, zu Besprechungen gehen, in Restaurants essen, in Theaterfoyers stehen und nicht darüber nachdenken, dass niemand raucht. Wir werden es einfach als selbstverständlich betrachten, dass niemand mehr andere Menschen seinem Zigarettenrauch aussetzt. Kinder werden nicht mehr dadurch verunsichert, dass die Erwachsenen um sie herum eine körperliche Sucht befriedigen müssen. Sie werden nie wissen, wie es war, durch Passivrauchen belästigt zu werden. Wir sollten es andererseits nie als selbstverständlich betrachten, dass wir nicht mehr durch den Rauch von anderen gestört werden. Wir sollten an die Tage zurückdenken, als viele Menschen an diesen Orten rauchten, oder auch an die heutige Zeit, in der nur wenige Leute in der Öffentlichkeit rauchten. Wir werden uns sehr dankbar fühlen, dass wir nicht mehr den Risiken und dem Ärger ausgesetzt sind, die von dem Rauch anderer Leute ausgehen.

Sie sollten sich ebenso an die Tage erinnern, an denen Sie als Raucher die Menschen um Sie herum geschädigt haben. Auch wenn Sie es damals niemals gemerkt haben, haben Sie doch sowohl sich selbst als auch all die jungen und alten Menschen um Sie herum verletzt. Heute können Sie nichts tun, um diese Vergangenheit zu ändern – aber Sie sollten sich heute darauf konzentrieren, sich selbst und andere um Sie herum nie wieder einem solchen Unbehagen oder möglichen Gefahren auszusetzen. Damit Sie nie wieder in die Lage kommen, mit diesen persönlichen Risiken oder Schuldgefühlen konfrontiert zu werden, erinnern Sie sich immer daran: Um rauchfrei zu bleiben, nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

Das Recht, in der Öffentlichkeit zu rauchen

Zurzeit rückt ein neues Thema in den Brennpunkt des Interesses, welches eine weitere Bedrohung durch den Tabakkonsum aufzeigt – die möglichen gesundheitlichen Auswirkungen auf Nichtraucher. Raucher denken, sie haben

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

das Recht, zu jeder Zeit und an jedem Ort zu rauchen, wann immer sie möchten. Sie denken, dass sie nur sich selbst schaden. Aber die Beweise darüber, dass das Passivrauchen eine Gesundheitsgefahr für die Menschen um den Raucher herum darstellt, steigen an und haben eine ganz neue Kontroverse eröffnet.

Es ist bekannt, dass Kinder mit rauchenden Eltern häufiger chronische Krankheiten der Atemwege haben – z. B. Erkältungen, Bronchitis oder Lungenentzündung – als Kinder, die in Nichtraucher-Haushalten aufwachsen. Viele Menschen sind gegen Zigarettenrauch allergisch. Die Reaktionen variieren zwischen einer milden Augenirritation und Niesen bis hin zu bedrohlicheren Reaktionen, besonders bei prädisponierten Menschen wie Asthmatikern, Leuten mit Bronchitis oder älteren Menschen. Patienten mit Angina pectoris können weniger Sport treiben, bevor sie Schmerzen in der Brust haben, wenn sie dem Kohlenstoff von Zigarettenrauch ausgesetzt werden. Einige Studien weisen nun darauf hin, dass das Passivrauchen der zweitgrößte Grund Lungenkrebs bei Nichtrauchern ist. Als Konsequenz lehnen sich viele Menschen und die Gesellschaft gegen Raucher auf.

Die Gesellschaft diktiert in hohem Maße die Art und Weise, wie ihre Mitglieder sich verhalten sollen oder nicht. Tatsächlich begannen die Menschen wegen der potenziellen Gesundheitsrisiken, denen die Gesellschaft durch das Kauen von Tabak ausgesetzt gewesen war, Zigaretten zu rauchen. Das Kauen von Tabak war im späten 19. Jahrhundert bei Männern eine weit verbreitete Praxis. Das Spucken aufgrund der durch das Tabakkauen exzessiv produzierten Speichelflüssigkeit wurde damals als gesellschaftlich akzeptables Verhalten angesehen. Spucknäpfe waren in Häusern, Geschäften und öffentlichen Versammlungsplätzen gang und gäbe. Als erkannt wurde, dass das Spucken für die Verbreitung von Tuberkulose verantwortlich war, wurde die Akzeptanz des Spuckens in der Öffentlichkeit von der Gesellschaft neu bewertet.

Spucken wurde bald als anti-soziales Verhalten betrachtet, und das Tabakkauen wurde von früheren Anwendern freiwillig beendet. Ungefähr zur selben Zeit kamen die ersten Maschinen für die Massenproduktion von Zigaretten auf, und viele Tabaknutzer begrüßten diese neue Methode der Nikotin-Zufuhr, die kein Spucken erforderte und risikofrei zu sein schien.

Während Tuberkulose und Infektionskrankheiten heute nicht mehr die größten Gesundheitsgefahren sind, sind degenerative Krankheiten wie z. B. Herzerkrankungen und Krebs nun von dringlicher Bedeutung. Weil das Rauchen zu einem Anstieg dieser Krankheiten bei Nichtrauchern führen kann, wird die Gesellschaft dem Zigarettenrauchen gegenüber intolerant.

Es wird wahrscheinlich zu einem Punkt kommen, an dem die Verachtung für das Rauchen ähnlich sein wird wie damals gegenüber dem Spucken in der Öffentlichkeit. Wenn ein Besucher in Ihrem Haus ständig in den Aschenbecher spucken würde, würden Sie ihn wahrscheinlich hinauswerfen. Raucher erfahren immer öfter dieselbe Reaktion von Familienmitgliedern, Freunden, Arbeitgebern und jedem, mit dem sie in Kontakt kommen. Sie sind nicht willkommen, solange sie eine angezündete Zigarette, Zigarre oder Pfeife in der Hand haben.

Wenn Sie nicht wegen der Fortführung einer schmutzigen und degradierenden Form der Drogensucht zu einer gesellschaftlich geächteten Person werden wollen, dann rauchen Sie kein Nikotin. Sie werden frei sein,

Sie können überall hingehen, wann immer Sie wollen, ohne dass Sie sich darüber Gedanken machen müssten, ob Sie Ihre Zigaretten dabei haben und ob es Ihnen wohl erlaubt sein wird zu rauchen. Das Leben wird so viel leichter, wenn Sie sich erst einmal von dieser abscheulichen Sucht frei gemacht haben. Bleiben Sie frei von Zigaretten – *nie wieder einen einzigen Zug!*

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

„Ich bin Raucher!“

Vor 25 Jahren stellten Sie sich mit dieser Aussage noch als glamourös, mondän, erwachsen und sogar intelligent dar. Sie sagten damit nur, dass Sie regelmäßig Zigaretten anzündeten, eine Gewohnheit, die Sie mit über der Hälfte aller Männer und einem guten Drittel aller Frauen (in den USA, Anm. d. Ü.) teilten. Aber die Zeiten haben sich geändert! Heute fühlen Sie sich als Raucher wie ein Aussätziger. Innerhalb von 25 Jahren hat das Rauchen einen Wandel von der durchaus akzeptierten, ja sogar erstrebenswerten Angewohnheit zum gesellschaftlich inakzeptablen, demoralisierenden Verhalten durchgemacht.

Aber Rauchen ist mehr als eine Angewohnheit – es ist eine Sucht. Raucher zu sein ist gleichbedeutend damit, drogenabhängig sein. Dies schafft ein ganz neues Problemfeld. Ein Raucher raucht nicht aus freiem Willen, er muss rauchen. In bestimmten Zeitabständen muss ein Raucher rauchen. Wenn er das nicht tut, leidet er unter Entzugserscheinungen. Vor 25 Jahren stellte das noch keine Bedrohung dar: Der Raucher konnte zu Hause, bei der Arbeit, im Restaurant, im Krankenhaus und beim Arzt rauchen, also eigentlich überall und jederzeit. Für einen Süchtigen die perfekte Droge. Ein Raucher konnte nur durch eigene Nachlässigkeit in den Entzug geraten – wie etwa, wenn ihm mitten in der Nacht die Zigaretten ausgingen – aber das kam nicht oft vor.

Im Lauf der Jahre wurden dem Raucher langsam aber sicher immer mehr Steine in den Weg gelegt. Am Anfang geschah dies durch „radikale“ Familienmitglieder und Freunde. Die meisten Raucher und auch Nichtraucher betrachteten es als schlechten Stil, das Recht eines Rauchers auf Rauchen einzuschränken. Diese frühen Aktivisten wurden oft kritisiert und von den Menschen ausgegrenzt, die Mitleid mit der Misere des Rauchers hatten.

Dann wurden jedoch die Auswirkungen des Passivrauchens zu einem Thema. Als die möglichen Gesundheitsrisiken für Nichtraucher ans Licht kamen, erhielten die Anti-Raucher durchschlagkräftige Munition in ihrem Streit um das Recht auf eine rauchfreie Umgebung. Mehr und mehr Menschen verbannten die Zigaretten aus ihren Wohnungen. Dann fingen kleinere Gemeinden und schließlich ganze Staaten an, Nichtraucherzonen in öffentlichen Gebäuden durchzusetzen. Die stärkste Bedrohung bestand allerdings nicht in dieser Einschränkung des Rauchens an öffentlichen Orten. Ein Raucher konnte solche Plätze vermeiden oder seinen Aufenthalt dort zeitlich begrenzen.

Die neueste und größte Bedrohung wird jetzt gerade überall Realität. Nichtraucher-Regelungen werden durchgesetzt an dem einen Ort, wo der Raucher über längere Zeitabschnitte hinweg anwesend sein muss – an seinem Arbeitsplatz. Manche Arbeitgeber stellen Raucherzonen zur Verfügung, wo die Raucher in der Pause rauchen dürfen. Andere Firmen verbieten jedoch das Rauchen am Arbeitsplatz völlig. So entsteht das Problem der täglichen achtstündigen Entzugsperioden. Ein Raucher mag sich wünschen, seinen Arbeitsplatz zu wechseln, um solchen Bestimmungen zu entgehen, aber es gibt keine Garantie, dass die nächste Firma nicht am Ende auch ähnliche Regelungen trifft.

Heutzutage gehört der chronische Entzug mehr und mehr zum Lebensalltag der Raucher dazu. Rauchen bringt Schwierigkeiten zu Hause,

bei gesellschaftlichen Zusammenkünften, und nun durch die neuen Nichtraucher-Richtlinien sogar am Arbeitsplatz. Wo soll dies alles enden? Die einfache Wahrheit ist, dass es für den Raucher niemals enden wird. Das Rauchen fängt an, bei allen Aspekten des Lebens lästig zu werden, und jeder Raucher muss sich jetzt dieselbe Frage stellen: Ist das Rauchen das wert? Wenn Sie denken, dass dies nicht der Fall ist, dann nehmen Sie einfach *nie wieder einen einzigen Zug!*

Copyright © Joel Spitzer, 2014. Dieses Buch oder Auszüge daraus dürfen in elektronischer oder gedruckter Form verbreitet werden, solange hierfür keine Gebühren berechnet werden, der Text nicht verändert wird, und unter der Bedingung, dass dieser Hinweis angefügt wird, sobald auch nur auszugsweise aus dem Text zitiert wird.

Nie wieder einen einzigen Zug!

- [Titelblatt-Inhalt](#) (122 KB pdf) - Titel, Vorwort und Inhaltsverzeichnis - (262 KB [Word Doc](#))
- [Kapitel 1](#) (207 KB pdf) - Warum rauchen die Menschen immer weiter? - (103 KB [Word Doc](#))
- [Kapitel 2](#) (759 KB pdf) - Die wahren Kosten des Rauchens - (4.09 MB [Word Doc](#))
- [Kapitel 3](#) (328 KB pdf) - Wie man mit dem Rauchen aufhört - (169 KB [Word Doc](#))
- [Kapitel 4](#) (265 KB pdf) - Rückfall - Vorbeugung - (130 KB [Word Doc](#))
- [Kapitel 5](#) (100 KB pdf) - Gewichtszunahme - (45 KB [Word Doc](#))
- [Kapitel 6](#) (126 KB pdf) - Prävention - (59 KB [Word Doc](#))
- [Kapitel 7](#) (100 KB pdf) - Rauchen, eine historische Perspektive - (44 KB [Word Doc](#))

[Nie wieder einen einzigen Zug! - das ganze Buch \(1.54 MB PDF\)](#)