

Nie wieder einen einzigen Zug!

Joel Spitzer

Copyright © Joel Spitzer, 2003. 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.

Anmerkungen zur Übersetzung:

Dieses Buch trägt im amerikanischen Original den Titel *Never Take Another Puff*.

Der Text wurde von zwei deutschen Mitgliedern des englischsprachigen Online-Forums FreedomFromTobacco (der Website www.whyquit.com angeschlossen) ins Deutsche übersetzt.

Katharina, eine der Übersetzerinnen, ist dort z.B. unter dem Nickname ElevenPinkFlowers zu finden.

Da keine der beiden Übersetzerinnen im Fachgebiet der Medizin arbeitet, bitten sie, eventuelle Fehler bei der Übersetzung medizinischer Fachbegriffe zu verzeihen.

Beide Übersetzerinnen sind der Meinung, dass dieses Material auch deutschsprachigen Rauchern in ihrer Muttersprache zur Verfügung stehen sollte.

Sie würden sich wünschen, dass die Übersetzung des Buches vielen Menschen helfen möge, mit dem Rauchen oder der Zuführung von Nikotin in anderer Form aufzuhören und wieder selbst die Kontrolle über ihr (hoffentlich bald: so viel besseres, nikotinfreies) Leben zu übernehmen.

Die Umwandlung des amerikanischen Originaltexts ins PDF-Format und die Katalogisierung erfolgte durch BillW. Bill möchte die Leser dieses Buches wissen lassen, dass er weder professioneller Verleger noch Herausgeber oder Schriftsteller ist. Von Beruf ist Bill Raketenwissenschaftler. Darauf ist Bill stolz. Aber er ist auch stolz auf die Tatsache, dass er an dem Tag, als wir dieses Buch zusammenstellten, seit einem Jahr und vier Monaten nicht mehr geraucht hatte. Sein Anteil an dem Layout und der Katalogisierung dieses Buches ist unbezahlbar und hoch geschätzt.

Der Autor fühlt sich bemüßigt, darauf hinzuweisen, dass – während es in der Tat beeindruckend ist, Raketenwissenschaftler zu sein – weder die Qualifikationen, die benötigt sind, um Raketenwissenschaftler zu werden noch die Höhe der Intelligenz oder des Scharfsinnes, die vorausgesetzt werden, um Raketenwissenschaftler zu werden, in irgendeiner Art und Weise zwingend erforderlich sind, um mit dem Rauchen aufzuhören. Mit dem Rauchen aufzuhören ist wirklich ein ganz einfacher Prozess, den jede durchschnittliche Person bewältigen kann, wenn er oder sie erst einmal zu der Schlussfolgerung gelangt, dass mit dem Rauchen aufzuhören und dann auch dabei zu bleiben so einfach ist wie das Wissen, *nie wieder einen einzigen Zug zu nehmen!*

Nie wieder einen einzigen Zug!

Über den Autor



Joel Spitzer ist seit 30 Jahren einer der führenden Köpfe in der Entwicklung und Durchführung von Programmen, die lehren, wie man mit dem Rauchen aufhört. Auf dem Gebiet der Prävention ist er eine Koryphäe. Anstatt den landläufigen Meinungen anzuhängen und sie weiter zu verbreiten, war er schon immer Visionär und erkannte bereits früh, dass das Rauchen eine Sucht ist, während die übrigen Vertreter aus Medizin und Wissenschaft damit zufrieden waren, es als bloße Angewohnheit anzusehen. Sein einzigartiger Ansatz ermöglichte es ihm bereits Jahrzehnte vor seinen Kollegen, Nikotinpräventions- und Interventions-Strategien zu entwickeln und anzuwenden. Teilnehmer an seinen Kursen haben Erfolgsraten, die den nationalen Durchschnitt (der USA, Anm. d. Ü.) weit überschreiten.

Zur Zeit dient er dem Gesundheitsamt in Evanston und Skokie (Illinois) als Gutachter. Er führt das ganze Jahr hindurch sechstägige Beratungskurse sowie monatlich stattfindende Ein-Tages-Seminare durch. Mit einigen Kollegen begleitet er im Internet eine Selbsthilfegruppe von über 3.000 Menschen, die aufgehört haben zu rauchen und sich gegenseitig unterstützen. Zusätzlich ist er als technischer Berater für eine weitere Website tätig, die sich der Prävention und der Informationsvermittlung über das Beenden des Nikotinmissbrauchs verschrieben hat: <http://www.whyquit.com> wird jährlich über 4 Mio.-mal aufgerufen. Joel Spitzers Materialien werden auf zahlreichen Websites verwendet, die weltweit lehren, wie man den Nikotinmissbrauch abstellen kann.

Bereits seit 1972 stellte sich Joel Spitzer in den Dienst der Prävention und der Hilfe beim Aufhören, anfangs war er als freiwilliger Sprecher und dann als Mitglied der Belegschaft der American Cancer Society (amerikanische Krebsgesellschaft) tätig. Er koordinierte Rauchentwöhnungsprogramme für das „Good Health Program“ des Rush North Shore Medical Center (USA, Anm. d. Ü.).

Er hat mehr als 325 sechstägige Workshops geleitet, wo er über 4.500 Teilnehmer lehrte, wie sie aufhören können zu rauchen. Diese Zahl beinhaltet spezielle Programme für große Unternehmensgruppen, mittelgroße und kleine Betriebe, Universitäten, Gesundheitsämter und unzählige Krankenhäuser im Umkreis von Chicago (USA, Anm. d. Ü.).

Neben seinen Workshops zur Beendigung des Nikotinmissbrauchs entwickelt und präsentiert er für Erwachsene und Schüler Seminare zur Aufklärung über das Rauchen. Seit 1972 hat er über 570 eintägige Seminare gehalten, an denen über 92.000 Menschen teilgenommen haben. Er war einer der Hauptsprecher über die physischen, psychologischen und sozialen Aspekte des Rauchens bei mehr als 30 bedeutenden Konferenzen über das Rauchen und Gesundheit in ganz Illinois. Für die Amerikanische Krebs-Gesellschaft hat er Ärzte und Laien als Sprecher geschult. Viele Interviews sind im Radio und Fernsehen, in Zeitschriften und Zeitungen erschienen. Er hat über 100 Artikel geschrieben, die er zur Nachsorge für die Teilnehmer seiner Workshops verwendet

Auch in andere Aspekte der Gesundheitsfürsorge bringt er sich ein; er spricht in der Öffentlichkeit zu den Themen Lifestyle und Fitness, Gewichtskontrolle, Drogenmissbrauch, Krebsvorsorge und Krebsfrüherkennung. Den Großteil des audiovisuellen Materials, das er in diesen Programmen verwendet, hat er selbst entworfen und produziert.

Im September 2000 gründete er die Joel Spitzer Ltd., wo er als privater Berater tätig ist und sowohl Nichtraucher-Programme als auch Programme zur Prävention des Rauchens im Gebiet von Chicago anbietet.

Nie wieder einen einzigen Zug!

Vorwort

Nie wieder einen einzigen Zug! Es scheint so einfach. Wenn Sie aufhören möchten zu rauchen, brauchen Sie nichts weiter zu tun, als nie wieder an einer Zigarette zu ziehen. Das ist alles – eine einfache Anweisung, die Ihnen hilft, von einer der tödlichsten Plagen der Menschheit wegzukommen. Jedes Jahr sterben beinahe fünf Millionen Menschen an den Folgen des Rauchens. Viele von ihnen kannten die Gefahren und wollten aufhören, aber wussten nicht, wie sie sich von einer so komplizierten und gewaltigen Sucht befreien sollten. Um der Wahrheit die Ehre zu geben: Es handelt sich gar nicht um eine komplizierte Sucht. Und obwohl sie oberflächlich betrachtet vielleicht gewaltig scheinen mag, ist sie das in Wirklichkeit gar nicht. Ja, es gibt eine Unmenge Menschen, die rauchen, bis sie daran sterben, aber es ist nicht so, dass sie nicht aufhören könnten. Das Problem ist, dass sie nicht wissen, was man zum Aufhören braucht, und – noch wichtiger – was man wissen muss, um auch weiterhin rauchfrei zu leben. Auch hier ist die Antwort dieselbe: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

Jeder, der sich die Mühe macht, dieses Buch zu lesen, wird dieser Aussage auf Schritt und Tritt begegnen. Und obwohl es vielleicht so aussieht, als ob sich sie wiederholt und schließlich beinahe als Ärgernis empfunden wird, ist sie doch die Schlüsselinformation, die Ihren Nichtraucherstatus sichern wird. Diese Reihe von kurzen Artikeln, die verschiedene Aspekte des Rauchens beleuchten, sind im Laufe der letzten 20 Jahre geschrieben worden. Sie wurden nicht als Handlungsanweisung geschrieben, sondern zur Unterstützung und Nachsorge für diejenigen, die bereits in einem meiner Workshops aufgehört hatten zu rauchen. Ich will die Menschen daran erinnern, aufmerksam zu bleiben, damit sie weiter frei sein können. Obwohl diese Artikel also nicht als Handlungsanweisung gedacht waren, können sie – gesammelt und organisiert wie hier – als wirksames Werkzeug dienen, um Sie darin zu unterrichten, wie Sie sich unter die Millionen von erfolgreichen Ex-Rauchern einreihen können, die heute auf Erden leben. Je mehr Sie lesen, desto mehr werden Sie verstehen, warum Sie rauchen und warum Sie aufhören sollten. Sie werden beginnen zu begreifen, wie sehr sich Ihr Leben durch das Nichtrauchen verändern kann. Nachdem Sie ein paar Minuten damit verbracht haben, einen Artikel zu lesen, der sich mit einem Aspekt des Rauchens beschäftigt, der Sie berührt, werden Sie zum Schluss bei einer Aussage ankommen, die klar darlegt, was Sie tun müssen, um heute rauchfrei zu bleiben. Halten Sie bis zum Ende durch, und Sie werden all das benötigte Verständnis und alle Techniken zur Verfügung haben, um eine Entscheidung treffen zu können, die Ihre Gesundheit bewahren kann und wahrscheinlich Ihr Leben retten wird. Sie werden verstehen, dass Sie, um rauchfrei zu leben, nicht mehr tun müssen, als *nie wieder einen einzigen Zug* zu nehmen!

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1	Warum rauchen die Menschen immer weiter?	9
	Junkie, Ausgebrannter, Süchtiger, Drogenabhängiger, Säufer, Alkoholiker, „Smoke-a-holic“	9
	Ich rauche, weil ich das Rauchen genieße!	10
	Ich rauche, weil ich selbst-zerstörerische Tendenzen habe!.....	11
	Sie rauchen, weil Sie ein „Smoke-a-holic“ sind!.....	12
	Warum rauche ich?.....	14
	Wie würden Sie in den folgenden Situationen reagieren?	15
	Ich muss rauchen, weil ich so viel Stress habe!.....	17
	Ich habe so lange und so viel geraucht, was bringt es, wenn ich jetzt aufhöre?	18
	Was für eine Erleichterung, ich glaube, ich habe Krebs!.....	20
	Die Macht der Werbung	21
	Rauchen auf die sichere Art.....	22
	Rauchen Sie mehr und genießen es weniger?	24
	„Mit dem Rauchen aufhören“: ein Schicksal, schlimmer als der Tod?.....	25
	Rauchstop durch schrittweise Reduktion	26
	Ich kann nicht aufhören oder ich werde nicht aufhören.....	27
	„Warum habe ich angefangen zu rauchen? Warum habe ich aufgehört?“	30
Kapitel 2	Die wahren Kosten des Rauchens	32
	Meine Zigarette, mein Freund!.....	32
	Das Rauchen und die Durchblutung	33
	Denn nun tut es wirklich weh!	43
	Die Auswirkung des Rauchens auf die Lungen	44
	Die Isolation einer verwitweten Raucherin	56
	Medizinische Implikationen des Rauchens	58
	Gründe, warum Menschen mit dem Rauchen aufhören wollen	60
	Individualansätze, um Raucher zum Aufhören zu motivieren	61
	„Wenn Zigaretten so tödlich wären, wie Sie behaupten, würde die Regierung sie nicht verkaufen!“	63
	Na und, dann kann ich eben keinen Marathon laufen!.....	64
	Er wird mit dem Rauchen aufhören, wenn es ihm „so richtig dreckig geht“.....	65
	„Ich rauche doch nur Zigaretten – darauf steht nicht die Todesstrafe“... Bewerbungen von Rauchern zwecklos!.....	67
	Der gesellschaftliche Tribut des Rauchens.....	68
	Stolz, ein Raucher zu sein?	69
	Der heimliche Raucher	70
	Göttliche Offenbarungen.....	71
	Der Fan Brief	72
Kapitel 3	Wie man mit dem Rauchen aufhört	73
	Gute Tipps zum Aufhören	76
	Hören Sie mit der Schlusspunktmethode auf!.....	76
	Gehen Sie es TAG FÜR TAG an	77
	Aufhören für Andere.....	78
	Jede Rauchentwöhnung ist anders.....	79
		80

Nie wieder einen einzigen Zug!

Heute werde ich nicht rauchen!	81
„Wie man die häufigsten Entzugs-Begleiterscheinungen verringern kann“	83
Wie kann ich meine Familie und meine Freunde dazu bewegen, mit dem Rauchen aufzuhören?	84
Die Krücken ersetzen.....	86
Pharmakologische Krücken	87
Pharmakologische Hilfsmittel: Verlängerung der Entzugserscheinungen	88
Der einfache Ausweg!	90
Ich werde mit dem Rauchen aufhören, wenn	91
Das Verständnis des emotionalen Verlustes beim Aufhören	93
Kann man einen Raucher dazu motivieren aufzuhören, obwohl er denkt, dass er nicht aufhören will?	95
„Sie wissen, dass zwei oder drei Zigaretten besser sind als zwei oder drei Päckchen!“	98
„Sie haben gesagt, es würde besser werden. Es ist heute noch genau so schlimm wie am Anfang!“	99
Ich habe so lange und so viel geraucht, was bringt es, wenn ich jetzt aufhöre?	100
„Ich bin einfach zu schwach, um mit dem Rauchen aufzuhören!“	102
Wir verstehen, warum Sie rückfällig geworden sind.....	103
Meine Selbsthilfegruppe ist schuld.....	105
„Mein anderer Nichtraucher-Workshop hat mir aber besser gefallen!“	106
Wie unterscheidet sich Ihr Programm von	108
Ablenkungen in Selbsthilfegruppen.....	109
„Wie soll ich mich jetzt nennen?“	111
„Ich werde zu jeder Zeit Zigaretten dabei haben müssen, um aufzuhören zu können.“	113
Änderungen im Schlafverhalten	114
Der Rauch-Traum	115
Kapitel 4 Rückfall - Vorbeugung	118
Der Schwur des Rauchers	118
Das Gesetz der Sucht.....	119
„Nur ein einziger kleiner Zug?“	120
„War ich süchtig?“	122
Göttliche Offenbarungen.....	122
„Vielleicht bin ich ja anders als die anderen?“	123
„Jeder ist anders?“	124
Neujahrsvorsätze	125
Sich auf eine Zigarette fixieren	126
„Nehmen Sie nie wieder einen einzigen Zug!“	126
Ich kann nicht aufhören oder ich werde nicht aufhören.....	127
Wer Glück hat, wird abhängig!.....	130
Negativ-Unterstützung von anderen	131
Ich fühle mich um 100% besser, seitdem ich aufgehört habe	133
Heute werde ich nicht rauchen!	134
Neue Wutreaktionen für den Ex-Raucher	136
„Warum sind Sie so streng, wenn es ums Schummeln geht?“	138

„Auf der Arbeit war es heute so schlimm, dass ich eine Zigarette genommen habe!“	139
„Wenn man jemals eine Heilung für Lungenkrebs findet, fange ich wieder mit dem Rauchen an.“	140
„Ich habe wieder mit dem Rauchen angefangen, als ich mit einer Lungenentzündung im Krankenhaus lag.“	142
Kommen Sie und teilen Sie Ihre Stärken, erkennen Sie Ihre Schwächen	143
„Sie haben gesagt, es würde besser werden. Es ist heute noch genau so schlimm wie am Anfang!“	144
„Ich denke nur dann an Zigaretten, wenn ich einen Ihrer dummen Briefe bekomme!“	146
„Helfen Sie mir, ich bin rückfällig geworden!“ Eine Bitte um Hilfe oder ein Betteln um Aufmerksamkeit?	147
Kapitel 5 Gewichtszunahme	149
Verminderung der Gewichtszunahme beim Aufhören	149
„Ich habe schon alles versucht, um abzunehmen, aber nichts funktioniert!“	151
„Lieber bin ich ein bisschen übergewichtig und Nichtraucher als untergewichtig und tot.“	152
Ich werde mit dem Rauchen aufhören, wenn ich abgenommen habe!	154
Kapitel 6 Prävention	156
Beängstigende Tendenzen bei jugendlichen Rauchern	156
Was können wir tun, um dem Aufwärtstrend des Rauchens unter Teenagern Einhalt zu gebieten?	157
„Gott sei Dank raucht er nur Zigaretten!“	158
Warum ich nicht an mehr Orten über das Aufhören spreche	160
Kinder kapieren es einfach nicht!	162
Kapitel 7 Rauchen, eine historische Perspektive	165
Als das Rauchen eine „Sucht der Wahl“ war	165
„Wie haben wir nur damals überlebt?“	166
Das Recht, in der Öffentlichkeit zu rauchen	168
„Ich bin Raucher!“	170