

# Das Nichtraucher-Büchlein für Anfänger

Der selbstironisch-humorvolle Weg  
mit dem Nichtrauchen anzufangen



## LESEPROBE

Butze  
Verlag

von Svantje Lund

# “Von der Angst etwas „aufzugeben“ und an Gewicht „zuzulegen“

Sie wissen, dass ein Hund sich selbst, Entschuldigung, die Eier leckt. Wissen Sie auch, warum?

Weil er es kann.

Der Witz dieser Erkenntnis liegt ganz klar in ihrer Einfachheit, die mit einer Portion Frechheit garniert als kurze gepfefferte Antwort serviert wird. Und dabei hat es diese Einfachheit gewaltig in sich, denn sie ist verblüffend naheliegend.

Wieso hören Sie nicht einfach auf zu rauchen? Weil Sie es *nicht* können? Interessant –

Eines in aller Kürze gleich vorweg: Sie brauchen keine Angst davor zu haben, dass Sie etwas aufgeben müssen. Das Wort „aufgeben“ klingt theatralisch und nach einem ungewollten Abschied, so, als stünden Sie auf einem Bahnhof, zückten ein Taschentuch, um dem abfahrenden Zug, aus dem Sie gerade ausgestiegen sind, unter Tränen Lebewohl zu sagen. Denn obschon Sie nun einen anderen, einen rauchfreien Weg einschlagen wollen, halten Sie das 1. Klasse-Ticket, das Ihnen einen lebenslangen Platz im Raucherabteil sichert, noch immer in der Hand. Aber, wie sagt man so schön? „Der Zug ist abgefahren“. Also stecken Sie das Taschentuch ein und machen Sie sich auf zu Ihrer neuen Reise-Route in Richtung „Ab durch die Dornenhecke“.

Und falls Sie jetzt auf die Idee kommen, Sie müssten jetzt erst noch eine rauchen, denken Sie doch mal spontan an das, was man sonst noch alles so muss oder müsste oder sollte oder eben auch nicht:

„Der Müll muss raus, ich habe jetzt aber keine Lust und gleich fängt meine Lieblingsserie an, also lasse ich es.“ Oder: „Ich müsste unbedingt mal wieder bei Tante Grete anrufen. Aber es muss ja nicht unbedingt heute sein und außerdem ruft die Badewanne, also lasse ich es.“ Vielleicht aber auch: „Ich habe tierischen Schmach und müsste unbedingt eine Zigarette rauchen, allerdings regnet es draußen, meine Lieblingsserie fängt gleich an und eigentlich ... aber ich lasse es nicht.“

Wer hätte gedacht, dass etwas zu *lassen* schwieriger sein kann, als etwas Unliebsames zu *tun*?

Wobei „Wasser-lassen“ durchaus sehr entspannend sein kann. Ähnlich dem „Schmacht“ führt starker Harndrang dazu, dass man dringend mal „muss“. Das ist ein ganz natürlicher Vorgang, der sich mehrmals am Tag wiederholt. Manchmal müssen wir sogar so doll, dass es uns völlig egal ist, dass das Gebüsch, in dem wir gerade unsere Notdurft verrichten, direkt an einer stark befahren Bundesstraße gewachsen ist. Wenn wir am Tag viel trinken, ist das gesund. Allerdings müssen wir dann auch öfter wasserlassen, was wiederum nervig sein kann, weil wir aus anderen Tätigkeiten herausgerissen werden:

„Sorry, ich muss schon wieder pullern ...“

„Hast du 'ne Blasenentzündung oder 'ne Konfirmandenblase?“

„Ne, viel getrunken. Ist doch gesund.“

Dieser Dialog klingt noch recht realitätsnah, aber haben Sie den hier schon mal gehört?

„Sorry, ich muss schon wieder eine schmöken ...“

„Hast du 'ne Schmachtlippe oder 'ne Reizlunge?“

„Ne, ich bin Genießer, kann aber nicht damit aufhören.“

Klingt irgendwie paradox, kommt Ihnen aber irgendwie bekannt vor?

Das Wasserlassen gehört zum normalen Ablauf im menschlichen Körper und zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen. Wird der Körpereigentümer zur Toilette oder aber ins Gebüsch geschickt, wenn die Blase voll ist, so ergibt das also einen Sinn. Versuchen Sie jetzt mal, das Zigarettensuchen in den Ablauf zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen zu integrieren. Mir fällt dazu nur der schleimige Auswurf *danach* ein, der insofern sinnvoll ist, als dass Partikel, die nicht in den Körper gehören, regelmäßig rausgeschmissen werden. Denn alles, was während des Rauchens einer Zigarette passiert, bringt Ihre Körperfunktionen gehörig durcheinander. Ihr Gehirn wird dabei mit Glücksgefühlen bestochen, womit die getarnte Illusion perfekt ist und nicht „aufgegeben“ werden will. Das Zigarettensuchen wird zum Ritual.

Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen sagen, dass Sie als Nichtraucher mehr Zeit haben, über die Sie frei bestimmen können, als zu Raucherzeiten. Wahrscheinlich haben Sie sogar weniger Stress, da Sie beispielsweise bei der Arbeit nicht mehr permanent zur Uhr schielen, und prüfen ob oder wann die nächste Raucherpause ansteht. Was Sie vermissen könnten, ist der Kick, den Ihnen eine Zigarette in bes-

timmten Situationen gibt, weil Sie sich ein Leben „ohne“ vielleicht noch nicht vorstellen können. Was Sie wahrscheinlich nicht unbedingt vermissen werden, ist das Begehren, das sich in Form eines beißenden Schmachts durch Ihren Brustkorb schleicht und Sie zum Äußersten bringen kann: Sie meinen, Sie *können* es nicht lassen.

Wenn Sie das nächste Mal der Schmach bedroht, dann fragen Sie ihn doch mal, was er denn machen würde, wenn Sie jetzt nicht zur Zigarette greifen *wollen*. Hören Sie sich seine Antwort an und überlegen Sie kurz, ob Sie sich noch immer drohen lassen wollen oder ob Sie spontan in schallendes Gelächter ausbrechen.

Wenn Sie sich für das Lachen entscheiden, dann tun Sie das am besten gleich laut und genüsslich. Ihr Körper schüttet beim Lachen Glückshormone aus und baut außerdem Stresshormone ab. Eine wirklich tolle Sache, für die es sich lohnt die Werbe-Trommel zu rühren: „Lachen, eine gesunde Körperreaktion, die Sie entweder allein, zu zweit, in der Gruppe, orts-, sowie zeitunabhängig und sogar kostenfrei konsumieren können. Lachen Sie mit, verschütten Sie Hormone.“

Ich gehe mal davon aus, dass Sie Ihr Lachen nicht spontan an irgendeinen schwarz gekleideten Mann verkauften, nur weil dieser Ihnen dafür reichlich Taler böte.

Also lachen Sie wohl auch, weil Sie es *können*.

Ganz ähnlich ist es mit dem Körpergewicht. Sie können zunehmen, abnehmen oder Ihr Gewicht halten. Wichtig ist, dass Sie erkennen, dass *Sie* die Entscheidung darüber treffen, was Sie in welchen Mengen konsumieren und was Sie dafür tun, damit Ihr Körper die zugeführte Nahrung nicht als Fettdepots einlagert.

Befürchten Sie, dass es dabei einen Unterschied macht, ob Sie ein Nichtraucher oder ein Ex-Raucher sind? Oder haben Sie Angst vor Fressattacken? Von was auch immer Sie annehmen, dass es Sie dick macht und deshalb vom Nichtmehrtrauchen abhält – Sie können sich auf jeden Fall besser davor schützen, als vor dem, was die Zigaretten in Ihrem Körper anrichten. Und unabhängig davon, ob Sie Raucher oder Nichtraucher sind, kann es Ihnen passieren, dass Sie schlagartig und völlig unerwartet Heißhunger auf einen saftigen Burger, eine sahnige Tafel Schokolade oder eine goldgelb gebackene Portion Pommes frites rotweiß bekommen. Und all diese Dinge machen bekanntlich dick. Forscher wollen herausgefunden haben, dass Raucher am Tag zwischen 200 und 250 Kalorien mehr verbrauchen, als Nichtraucher. Bevor Sie jetzt

„Ich hab's doch gewusst!“ ausschreien, überlegen Sie bitte, ob dieser Umstand wirklich eine Berechtigung hat auf Ihrer Kontra-Nicht-mehrrauchen-Liste zu stehen. Nur weil Raucher 200 oder 250 Kalorien mehr verbrauchen, heißt das im Umkehrschluss noch lange nicht, dass Sie als Nichtmehrraucher täglich soviel zunehmen müssen. Wenn Sie sich bewusst gegen das Rauchen entscheiden, schaffen Sie es vielleicht ja auch, einer Portion Pommes zu widerstehen. Gelingt Ihnen das, haben Sie es für diesen Tag schon geschafft. Sie haben 200 Kalorien und mehr gespart. Tauschen Sie an einem anderen Tag das Glas Weißwein zum Essen oder die Flasche Bier gegen ein Glas Mineralwasser aus, haben Sie es abermals geschafft. Wenn Sie einmal mehr den Wagen stehen lassen, und mit dem Fahrrad fahren, verlieren Sie auch noch ein paar Pfunde. Wussten Sie eigentlich, dass Lachen ebenfalls die Fettverbrennung fördert?

Sie benötigen ein praxisorientiertes Beispiel? Also gut. Hier ein Witz zur kalorienverbrennenden Heiterkeit:

Zwei Zahnstocher gehen durch den Wald. Da kommt ein Igel vorbei. Darauf der eine Zahnstocher zu dem anderen: „Ach, kuck mal ... ich wusste ja gar nicht, dass hier der Bus fährt?!“

Apropos Bus, ich war nie besonders sportlich, war übergewichtig und habe Zigaretten konsumiert. Nachdem ich damit anfang, nicht mehr zu rauchen, verspürte ich einen schier unbändigen Bewegungsdrang. So etwas kannte ich gar nicht mehr. Ich mache seit dem Sport und fühle mich irgendwie lebendiger. Das mag einerseits an der vermehrten Ausschüttung von Glückshormonen und körpereigenen Opiaten liegen und andererseits an meiner Psyche, der die Veränderungen in meiner Lebensweise schlicht guttut. Warum ich damit anfang, nicht mehr zu rauchen? Der Konsum von Zigaretten kann krank machen. Das hat mir viele Jahre Angst bereitet. So richtig fit hatte ich mich auch nicht mehr gefühlt – von den üblichen „Begleiterscheinungen“ des Rauchens mal abgesehen. Ich habe mich von meinem Schmach bedrohen lassen und musste mir eingestehen abhängig geworden zu sein – irgendwie fremdgesteuert in Bezug auf das, was mein Körper brauchte und was Genuss für mich bedeutete.

Ich habe mir die Freiheit zurückgeholt, selbst zu entscheiden, wann ich was genießen will. Ich habe mich getraut, durch die Dornenhecke zu gehen, um mein inneres Dornröschen wach zu küssen und es vom Nikotin-Fluch zu erlösen. Und das ganz ohne die Zufuhr von Nikotin



mittels teurer Pflaster oder Kaugummis, sodass ich nun im Brustton der Überzeugung sagen kann: „Warum ich nicht mehr rauche? Weil ich es kann.“

## Das Nichtraucher-Büchlein für Anfänger

von Svantje Lund

**Buch, DIN A6, 52 Seiten, 6,95 €**

ISBN 978-3-940611-56-7

[www.butze-verlag.de/das-nichtraucher-hoerbuch-ebook-fuer-anfaenger](http://www.butze-verlag.de/das-nichtraucher-hoerbuch-ebook-fuer-anfaenger)

### Impressum

Tanja Gerstel | Butze Verlag

Lerchenweg 11 | 25436 Uetersen

Tel: 04122 - 40 84 395

info@butze-verlag.de

# Anfänger kommt von anfangen ...

Tun Sie es! Fangen Sie an mit dem Rauchen aufzuhören und befreien Sie sich selbst von der quälenden Nikotinsucht.

In diesem Büchlein finden Sie Tipps und Anregungen, die Sie dabei unterstützen. Entdecken Sie den selbstironischen und humorvollen Weg Ihr Leben endlich wieder ohne Zigarette zu genießen.

Der Weg aus der Sucht war schon immer da, womöglich können Sie ihn nur nicht sehen, weil er hinter einer undurchdringlich wirkenden Dornenhecke verborgen ist. Küssen Sie Ihr inneres Dornröschen wach und erlösen Sie es von seinem Nikotin-Fluch.

ISBN 978-3-940611-56-7



€ 6,95 [D]

1. Auflage

[www.butze-verlag.de](http://www.butze-verlag.de)