

## **NichtRaucher werden ohne Beschwerden:**

Ach schon wieder einer, der sein vermeindliches AllheilRezept anpreisen will, am liebsten dazu noch möglichst Gewinn bringend.

Nichts von alle dem.

Es handelt sich hier um einen kostenfreien, für Jederman nachvollziehbaren ErfahrungsBericht. Wie ich mir das Rauchen abgewöhnt habe. Ich lebe zwar erst im fünften Monat ohne Nikotin. Anders ausgedrückt sind es aber immerhin schon fünf Monate!

Zu meiner Person:

Männlich, 54 Lenze, 192cm KörperHöhe, 95kg LebendGewicht, BMI = 25,8 also noch im normalen Bereich (obwohl ich einen wenig attraktiven SpitzBauch vor mir hertrage). Meine berufliche Tätigkeit spielt sich in irgendwelchen Büros ab. Als Architekt und Informatiker trägt man einiges an Verantwortung, die Folge ist, reichlich Stress, viel Kaffee und täglich ca. 40 Zigaretten (Filterlos, schließlich müssen die so richtig reinhauen).

Wie ich es angestellt habe, Nikotinfrei zu werden?

Eines Abends bei einem guten Glas RotWein, erledige ich meine private elektronische Post im InterNet, dabei kann ich gut abschalten und entspannen. Nicht so an jenem Tag, vor nunmehr über 10 Monaten. Zunehmend mehr stellten sich bei mir AtemBeschwerden ein. Erst mal eine drauf rauchen. Hier habe ich zum ersten mal in meinem Leben körperlich erfahren, dass rauchen gesundheitliche Schäden verursacht, spät, aber so hoffe ich, nicht zu spät.

Da ich es gewohnt bin die Dinge konzeptionell zu lösen, musste ein schlüssiges Konzept her, wie man sich das rauchen dauerhaft abgewöhnen kann. Von den bestehenden Anti-Raucher Programmen habe ich von Anfang an nichts gehalten, deren ErfolgsQuote erscheint mir zu gering. Getreu dem Motto: „Dem Ingenieur ist nichts zu schwör.“

Hier kam mir der Zufall zu Hilfe!

Eine noch offene E-Mail, von einem guten Freund der leider sein Leben im RollStuhl verbringen muss. Nebenbei, einer der intelligentesten Menschen vor dem Herrn! Mein spontaner Gedanke war, mit welchen Behinderungen der Mensch doch in der Lage ist sein Leben zu meistern.

Der LeitGedanke war geboren:

**DER MENSCH IST IN DER LAGE, SICH AN ALLES ZU GEWÖHNEN!!!**

Warum also nicht auch an etwas, das dem Körper zuträglich ist.

Ein praktikables Programm zur NikotinEntwöhnung war dann eigentlich nur reine Feinjustierung, als Ergebnis der Auswertungen von kausalen Zusammenhängen.

Natürlich habe ich mir einen Menge Information ergoogled. Wie der Körper auf NikotinEntzug reagiert. Welche Kippe kann ich ohne Druck zu verspüren weglassen. Welche Kippe ist die gesundheitsschädlichste, in Abhängigkeit vom zeitlichen TagesAblauf, den Arbeits und SchlafGewohnheiten, die Zeit und der Umfang der täglichen Mahlzeiten, sowie die EssGewohnheiten.

Kalter Entzug - Das war meine letzte Zigarette - erschien mir nicht realisierbar. Einerseits fühle ich dafür zu schwach, andererseits leidet man wohl sehr stark unter KonzentrationMangel.

### **Hier mein Programm im Detail:**

- Erzähle Niemandem davon, dass Du Dir das Rauchen abgewöhnen willst. Das lässt sich mit einem leicht nachvollziehbaren, tunlichst zu unterlassenen Spruch aus der Psychiatrie vergleichen: „Ich bin völlig normal.“ Wird Dir keiner glauben.

- Meine HauptPrämisse ist die Anzahl der von mir täglich gerauchten Kippen im ersten Schritt zu halbieren, bis ich mich an den neuen Zustand gewöhnt habe, um dann wieder zu halbieren, und immer so weiter, bis ich bei null angekommen bin.

- Meine Recherchen hatten ergeben, dass die Kippen vor dem Frühstück und die nach dem Abendessen mit zu den schädlichsten gehören.

Also weg mit dem Dutzend Kippen, bevor man sich einen ersten Snack im Vorübergehen gönnt. In den ersten Tagen meiner ersten Halbierung habe ich morgens einen Joghurt in mich reingestopft (grauenhaft gesundes Zeug), um dann sofort mit dem Qualmen beginnen zu können.

Die Kippe danach fehlte mir jedoch wesentlich mehr.

Acht Wochen später (meinem Umfeld war nichts von meinem inneren Kampf aufgefallen), habe ich mich so sehr an die 20 Kippen täglich gewöhnt, das ich endlich den Entschluss gefasst hatte, ein weiteres mal zu halbieren.

10 Zigaretten pro Tag, der Gedanke allein, hat mir SchweissAusbrüche beschert. Bei den unmöglichsten Gelegenheiten ist mir aufgefallen, dass ich zu einer Kippe greifen wollte. Nach weiteren sechs, sieben, acht Wochen, wurde ich sensibel dafür was NikotinAbhängigkeit im Detail bedeutet.

Diese kurze Phase war wirklich belustigend, Du betrachtest Dich quasi von außen und musst darüber lachen, wenn Du Dir mal wieder einer Situation bewusst wirst, in der Du nicht weißt warum Du jetzt rauchen solltest. Ein wirklich geiles KopfKino!

19. Woche. Puhh, ich verliere den Glauben daran weiter halbieren zu können. Das einzige was mich aufrecht erhält ist die Tatsache: Ich rauche seit mittlerweile über zwei Monaten, pro Tag nur noch 10 Zigaretten!

Ein verzweifelter Entschluss zum dritten mal zu halbieren, schließlich will ich nicht die Hochachtung vor mir selber aufs Spiel setzen.

Fünf Zigaretten sollen mich über den Tag retten? Das will ich nicht nachvollziehen. Meine Motivation ist im untersten UnterGeschoss.

Fast fünf Monate nach meiner selbst erdachten, verordneten und praktizierten Therapie, stellen sich so überflüssige Emotionen ein, wie aus heiterem Himmel schlechte Laune?

Mein fester Entschluss:

Ich kehre zurück auf die Stufe in der ich mit 10 Zigaretten pro Tag ausgekommen bin und bleibe dort. Es stellt sich die Frage: Kann man mit dieser Dosis leben, ohne im Laufe der Zeit diese wieder zu steigern?

Die Antwort möchte ich den Experten überlassen.

21. Woche, ich habe die dritte Halbierung nicht exakt vollzogen. Es gab keinen Rückfall über mehrere Halbierungsstufen, aber FÜNF Zigaretten über den Tag, mein Kopf (von dem ich immer dachte ihn fest im Griff zu haben) schreit nach Nikotin.

O.K., wenn ich von 40 Zigaretten auf knapp unter 10 Zigaretten pro Tag reduziert habe, ist das ein RIESIGER Erfolg für meine körperliche Fitness.

Das tolle ist, Du kannst in jeder Reduktionsstufe (außer der ersten) stehen bleiben, oder sogar in die davor zurückfallen und Du hast einen gesundheitlichen Vorteil davon! Du halbiert die Nikotin-Gifte die Deinen Körper zerknagen!

**Mittwoch der siebte Januar 2009**, hatte ich sprichwörtlich die Schnauze voll!

Der (so hoffe ich) gewonnene Kampf gegen meine NikotinAbhängigkeit ist ein Kapitel meines Leben, dass ich gerne möglichst vielen, leider noch immer NikotinAbhängigen vermitteln möchte!

Hier noch einmal die FaustFormel:

Halbiere die Anzahl der Zigaretten, die Du täglich in Dich reinsaugst. Höre auf Deine KörperSignale und entscheide wann er sich daran gewöhnt hat. Die Entscheidung liegt einzig bei Dir selber! Du musst nichts überhasten.

Halbiere ein weiteres mal. Wieder bis sich Dein Körper daran gewöhnt hat.

Und immer so weiter, bis die NikotinDosis keinen Sinn mehr macht und Du Deine letzte Zigarette geraucht hast!

Wichtig war mir. Kein NichtraucherTageBuch zu führen, oder irgend etwas in dieser Richtung. Dadurch beschäftigst Du Dich viel zu sehr mit dem Rauchen, schließlich willst Du erreichen es zu vergessen.

**Mittwoch 07. Januar 2009**  
**habe ich die**  
**LETZTE ZIGARETTE**  
**geraucht !**

Montag 07. Januar 2019

Peter Breit