

PETRA NEUMAYER

NICHTRAUCHER

**ABER BITTE
FÜR IMMER!**

SCHON 1000-MAL PROBIERT?
SO BLEIBEN SIE RAUCHFREI!

LESEPROBE

Mit Beiträgen von
Angelika Gräfin Wolffskeel
von Reichenberg und
Prof. Dr. Franz Ruppert

Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Ein Titeldatensatz für diese Publikation ist bei der Deutschen Bibliothek erhältlich.

Petra Neumayer
 Nichtraucher – aber bitte für immer!
 Schon 1000-mal probiert? So bleiben Sie rauchfrei!
 ISBN 3-9809565-9-8
 1. Auflage 2006

R. Mankau Verlag
 Postfach 13 22, 82413 Murnau a. Staffelsee
 Im Netz: www.mankau-verlag.de

Gestaltung des Umschlags:
 Johannes Wiebel, HildenDesign, München

Gestaltung des Innenteils:
 Heike Brückner, Regensburg

Porträtfotos Petra Neumayer:
 Karin Schnellbach (S. 12, Rückseite Umschlag),
 Tom Muencke (S. 99)

Porträtfoto Anne Gesthuysen: WDR/B. Fürst-Fastré

Der Inhalt wurde auf 100 % Recyclingpapier gedruckt.

INHALT

Vorwort von Anne Gesthuysen	7
Einführung der Autorin	11

Teil I:

Die Wahrheit über Rauchen und Nichtrauchen	13
Lektion 1: Ich rauche gerne!	15
Lektion 2: Frieden schließen mit dem blauen Dunst!	17
Lektion 3: Raucher sind keine Menschen zweiter Klasse!	20
Lektion 4: Die Lüge vom fröhlichen Nichtraucher!	24
Lektion 5: Die Lüge vom schlanken Nichtraucher!	26
Lektion 6: Die Lüge, dass Rauchenaufhören ganz einfach ist!	28
Lektion 7: Die Irrfahrten des Odysseus – Heimkehren zu sich selbst	30

Teil II:

Hilfreiche Methoden zur Raucherentwöhnung	35
Wer hilft, hat Recht!	37
Die Schlusspunkt-Methode	39
Qualmen bis zum Erbrechen	40
Nikotinpflaster und -kaugummi	41
Zyban & Co. – die Anti-Raucher-Pillen	44
Ohrakupunktur: Mit Nadeln gegen die Sucht	46
Unterstützung durch Homöopathie	48
Erleichterung durch Schüßler-Salze	50

Geheimtipp: Noni-Saft!	56
Neue Homöopathie – Heilen mit geometrischen Zeichen	59
Rauchen als Symptom: Hilfe durch Familienstellen	62
Teil III:	
Nichtraucher bleiben: Praktische Tipps & Tricks!	67
Forever Nichtraucher?	69
Mit den neuen Emotionen umgehen: Seien Sie kreativ!	70
Superwichtig: Das Gift muss raus!	73
Den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen!	75
Glückshormone: Natürlich glücklich!	83
Neue Rituale schaffen!	85
Welche Diät ist eigentlich die richtige?	87
Sport hilft!	90
Weg mit dem Stress!	92
Das Notfall-Kapitel: „Erste Hilfe“ in schwachen Momenten!	95
Porträt der Autorin	99
Literatur	100
Weitere Bücher der Autorin	103
Empfehlungen	104

VORWORT

Innerhalb weniger Monate verlor sie ihren Mann, ihre Freunde, Job und Figur...

Was war passiert? – Sie hatte mit dem Rauchen aufgehört. So könnte eine Ex-Raucher-Biographie beginnen – mit etwas fiktionaler Übertreibung, versteht sich.

Gott sei Dank ist das so nicht passiert – aber viel hätte nicht gefehlt.

Im August 2005 habe ich zum dritten oder vierten Mal mit dem Rauchen aufgehört. Alles kein Problem. Der Wille ist da, und beim x-ten Aufhören weiß man ja auch schon, dass nach drei Tagen die schlimmsten Entzugserscheinungen überstanden sind.

Danach ist erst einmal alles ganz leicht. Man wacht morgens fitter auf, die Haut erholt sich, ist besser durchblutet. Man wartet darauf, schön zu werden, unterstützt das Ganze auch noch mit gesunder Ernährung, Sport. Kurzum: Besser geht's nicht.

Von wegen! Kennen Sie die Auto-Werbung, in der ein Mann sich nicht erinnert, wo der Tank ist – weil er so selten tanken muss? Nach einer Woche als Nicht-Raucherin fragte ich mich: Wo ist eigentlich mein WC?

Und schon schlich sich der Gedanke ein: Vielleicht nur eine Verdauungszigarette? – Nein!

Die Verdauung lässt zu wünschen übrig, das hebt die Laune nicht unbedingt. Und allen sportlichen Akti-

vitäten zum Trotz zwickt nach sechs Wochen die Jeans – und die Waage schreit: drei Kilo mehr.

Panik-Attacke. Vielleicht lieber Raucherin als Vollschlanke? NEIN! Also die Diät. Wäre doch gelacht, wenn man nicht alles gleichzeitig schaffen könnte. Das schafft man natürlich nicht. Es ist ja auch alles so lecker plötzlich. Ergo: Man erträgt die Kilos – mit mehr oder weniger Würde.

Nur ist man selbst unerträglich geworden. Wer glaubt, die Mitmenschen fühlten sich von einem Raucher gestört, der hat noch nicht erlebt, wie störend ein Ex-Raucher sein kann.

Gab mir im Job jemand einen wohlmeinenden Rat – habe ich gemault. Wurde ich gar vorsichtig kritisiert, ging ich wie das HB-Männchen in die Luft vor Wut.

Irgendwann sagten die Kollegen nur noch: Fang endlich wieder an zu rauchen! NEIHEIN!

Ich rauche immer noch nicht. Und ein Happy End ist langsam in Sicht. Ich habe kaum noch Aggressionschübe. Das mit den paar Kilo mehr ignoriere ich standhaft.

Und neulich, da hat jemand zu mir gesagt, ich sähe so gesund und erholt aus.

Na bitte, geht doch.

Und Sie!?

Der Wille ist ja da, sonst würden Sie dieses Buch nicht lesen. Sie werden viele unkonventionelle und nützliche Tipps finden.

... Und einen noch von mir: Genießen Sie Ihre Ex-Raucher-Depression. Wenn Sie Glück haben, ist es Ihre letzte.

*Köln, im Januar 2006
Anne Gesthuysen*



EINFÜHRUNG

Noch ein Antiraucherbuch! – werden Sie jetzt vielleicht resigniert denken. Vielleicht haben Sie es sich gar nicht selbst gekauft, sondern als gut gemeinten Ratschlag von entnervten Bekannten oder Verwandten geschenkt bekommen. Aber jetzt kommt die frohe Botschaft: Dieses Buch ist anders! Es wird Sie nicht enttäuschen. Es wird Ihnen nicht erzählen, wie schrecklich schädlich Rauchen ist, und es wird Ihnen auch nicht 250 Gründe oder Merksätze auflisten, um Ihnen zu beweisen, dass Rauchenaufhören wichtig sei: Ob Sie mit dem Qualmen aufhören möchten, wissen und entscheiden nur Sie selbst. Ob Sie ohne jegliche Hilfsmittel von einer Sekunde auf die andere den Glimmstängel aus der Hand fallen lassen, ob Sie sich lieber Unterstützung durch Nikotinpflaster, Akupunktur, Zyban & Co. holen – ganz egal. Das einzige, was ab dem Tag X zählt, ist: Nichtraucher bleiben!

Viele von Ihnen mögen schon einige gescheiterte Versuche hinter sich haben: 1000-mal probiert – 1000-mal ist nichts passiert... Und dabei haben Sie sicher festgestellt: Für eine kurze Zeitspanne aufzuhören ist gar nicht so schwer, Nichtraucher bleiben dagegen sehr! Und darum dieses Buch. Es soll Sie – und vor allem auch die richtigen Hardcore-Raucher-Junkies unter Ihnen – in jeder Hinsicht dabei unterstützen, nach dem Tag X auch ein Nichtraucher zu bleiben – wenn Sie das möchten.

Dieses Buch ist wirklich anders, denn ich spreche Ihnen aus der Seele, ich nehme Sie ernst. Ich muss Ihnen nicht erzählen, wie viel Geld Rauchen kostet, wie viele Euros Sie in den vergangenen Jahren oder Jahrzehnten quasi aus dem Fenster gequalmt haben. Sie sind erwachsen und mündig und können selbst entscheiden, wofür Sie Ihr Geld ausgeben. Ich muss Ihnen weiterhin nicht auf Hunderten von Seiten darlegen, wie sehr das Rauchen andere belastigt, oder welche Krankheiten es eventuell begünstigt – Sie sind Expertin und wissen bereits alles darüber. Ich will Sie auch nicht mit möglichen psychologischen Gründen quälen, warum denn gerade Sie rauchen, denn all das kennen Sie vielleicht schon – aber es hat Ihnen bisher nichts genützt: Denn ob Stress-, Diät- oder Protestraucher, Aufhören fällt jedem gleichermaßen schwer.

Sprechen wir jetzt lieber über die Dinge, die Sie vielleicht wussten, aber bis jetzt nie laut in der Öffentlichkeit zu sagen gewagt haben. Vielleicht trauen Sie es sich nicht einmal zu denken, denn der Gedanke ist scheinbar revolutionär: Ich rauche gerne!

Petra Neumayer



TEIL I:

Die Wahrheit über Rauchen und Nichtrauchen

LEKTION 1: Ich rauche gerne!

Egal, ob Sie bereits zu der Spezies der Nichtraucher gehören oder noch auf der anderen Seite der Raucherfront stehen, wir sollten uns alle eingestehen, dass wir gerne rauchen! Meiner Meinung nach ist dies eines der größten Geheimnisse auf dem Königsweg zum Ex-Raucher. Heißt es nicht: Liebe deine Feinde?

Die Zigarette ist in den Medien und bei den meisten Nichtrauchern inzwischen zum Volksfeind Nr. 1 mutiert. Doch ein Geheimgesetz in diesem Universum lautet: Das, was man hasst, kriegt man gar nicht so leicht los...

Was wir nicht mögen oder wovor wir Angst haben, klebt an uns dran wie Superkleber. So sehr wir auch versuchen, es abzuschütteln und loszuwerden – schwupp, da ist der Feind mit neuer Macht wieder da, und wir rauchen nach jedem misslungenen Aufhörversuch vielleicht sogar mehr noch als je zuvor. Das ist der berühmt-berüchtigte Jojo-Effekt, den die Übergewichtigen nur allzu gut kennen, wenn sie kurz nach einer Diät mehr Pfunde auf die Waage bringen als zu jedem früheren Zeitpunkt: Kein Wunder, denn bevor wir etwas gehen lassen, sollten wir uns damit aussöhnen. Dann schmilzt der Klebstoff. Dann kehrt Friede ein. Das schafft Lockerheit, Freude und Losgelöstheit und Altes darf aus unserem Leben verschwinden. Also, gestehen wir uns alle, egal ob Raucher oder frischgebackener Nichtraucher, ein: Wir rauchen gerne! Ja, wir lieben es sogar! Wir genießen es, wenn wir den Qualm unserer

einzigsten Lieblingszigarettenmarke tief in unsere Lungenflügel hinunterziehen. Wir mögen den Geruch von frischem Tabak, wenn wir hastig eine neue Zigarettenschachtel aufreißen... und wir gehen meilenweit, auch nachts zur nächsten Tankstelle, für ein Rendezvous mit unserer Lieblingszigarette.

Nein – dieses Buch wird nicht von der Zigarettenslobby finanziert, wie Sie jetzt vielleicht denken mögen. Ich will Ihnen lediglich andere Standpunkte frei von eingefahrenen Denkrichtungen und Konzepten aufzeigen, die es Ihnen leichter machen sollen, sich bald und dauerhaft von den Glimmstängeln zu verabschieden.

LEKTION 2: Frieden schließen mit dem blauen Dunst!

Ja, wir rauchen gerne. Aber das ist noch lange nicht alles, was wir an Sympathie für unser so genanntes Laster übrig haben. Mehr noch, vielleicht lieben wir es. Denn war es nicht die Zigarette, die in unserer größten Not für uns da war, damals, als wir uns scheiden ließen, als unser Hund, Kind, unsere Oma erkrankten, damals, als die Firma den Bach hinunterging oder wir arbeitslos wurden? Wir alle kennen sie: die Lebenskrise. Bei jedem Menschen sieht sie anders aus. Hätten Sie die Probleme Ihres Nachbarn, könnten Sie diese vielleicht lächelnd in kurzer Zeit vom Tisch fegen und würden sich fragen, warum dieser Mensch überhaupt so viel Aufhebens darum gemacht hat, und warum ihn dieses Problemchen in eine so große Krise gestürzt hat. Aber dies ist eben das markanteste Erkennungszeichen einer wirklichen Krise: Sie trifft jeden an seinem wundesten Punkt.

Gehen wir noch einen Schritt weiter. In der dunkelsten Zeit Ihres Lebens war sie da, Ihr einziger treuer Freund in der Not, die Zigarette. Und jetzt möchte Ihnen die ganze Welt da draußen Glauben machen, dass die Zigarette in jeder Hinsicht das Schlechteste vom Schlechten ist. Sozusagen die Ausgeburt des Bösen, der Buhmann der Nation, Wurzel allen Übels... Und die Gedanken der armen Raucher springen hin und her wie orientierungslose Ping-Pong-Bälle. Kein Wunder, dass man da keinen ruhigen Standpunkt zum dauerhaften

Smoke-Cancelling findet. Doch gemeinsam werden wir diesen Punkt, diesen ruhenden Pol finden, indem wir Frieden schließen: Ehre, wem Ehre gebührt!

Anerkennen Sie, dass neben den Zehntausenden von „unsinnigen Zigaretten“, die Sie verqualmt haben, viele dabei waren, die Ihnen tatsächlich in einer emotionalen Not geholfen haben. Und das tun Zigaretten zweifelsohne, schließlich freuen sich bei jedem Zug Ihre Nikotinrezeptoren im Gehirn so, dass sie Ihren Organismus gleich mit jeder Menge Glückshormonen überfluten.

Jeder Mensch ist anders und durchlebt andere Krisensituationen, aber eines ist gewiss: Es gab Situationen, in denen Sie tatsächlich einen Profit durchs Qualmen erlebt haben. Und jetzt ist es an der Zeit, dies anzuerkennen!

Vielleicht genügt es, gedanklich diesen Frieden zu schließen. Manche von Ihnen mögen diesen Abschied von der Zigarette vielleicht auch noch tiefer verankern wollen. Zum Beispiel, indem Sie einen liebevollen Abschiedsbrief schreiben, ein Ritual vollziehen oder ein Liebeslied komponieren. Als Muster habe ich für Sie einmal einen solchen Brief verfasst:

Meine geliebte Zigarette!

Es gab Zeiten, da warst du der einzige Freund, der für mich da war. Tag und Nacht, wann immer ich dich gebraucht habe, warst du da, nur für mich allein, nie hast du mich im Stich gelassen. Du hast dich nie beklagt oder beschwert, du bist mir immer treu zur Seite gestanden bzw. zwischen den Fingern oder den Lippen gehangen. Du hast mir so viele Momente der Entspannung verschafft, auch wenn ich das Qualmen dann immer übertrieben habe, so dass es mir körperlich schlecht ging und die Entspannung dahin war... Durch die größten Krisen hast du mich begleitet. Und die schönsten Momente – weißt du noch, beim Cappuccinotrinken an der kleinen Strandbar in Italien – haben wir beide miteinander erlebt. Oh, wie habe ich das genossen! Oder die Zigarette danach. Für all das danke ich dir, du treuer Freund! Und jetzt, wo ich die größten Krisen und den schlimmsten Stress hinter mich gebracht habe, habe ich das Gefühl, dass ich meinen Weg alleine weitergehen kann. Ich fühle mich gut, gestärkt und ruhig, in diesem Moment, wo ich Abschied von dir nehme. Als guter Freund will ich dich gehen lassen und in Erinnerung behalten. Und ich freue mich auf meine Zukunft, denn ich weiß: Wenn etwas Altes geht oder ausgedient hat, wird dadurch neuer Raum geschaffen, damit Neues in mein Leben kommen kann.

*Ich danke dir für alles,
deine Petra*

LEKTION 3: Raucher sind keine Menschen zweiter Klasse!

Sobald Sie sich mit dem Rauchen ausgesöhnt haben, kommt der nächste Schritt: Söhnen Sie sich mit sich selbst aus! Anerkennen Sie, dass Sie nicht nur ein unbewusster Suchtbolzen und Luftverpester sind – selbst wenn andere Sie so betiteln mögen. Sicherlich ist Rücksichtnahme angesagt, und natürlich wollen auch Sie niemanden einqualmen, der den blauen Dunst nicht riechen mag. Doch in vielen Fällen geht die Kritiksucht und die damit einhergehende soziale Diskriminierung unserer lieben Regierung und unserer lieben Mitmenschen entschieden zu weit. Eine Nachricht aus Schweden, die uns im März 2003 ereilte, setzt da noch mal eins drauf: Kinder von Rauchern, deren Eltern nachweislich nur auf dem Balkon rauchen, hätten in ihrem Organismus doppelt so viel Nikotin wie Kinder von Nichtrauchern. Man glaubt, dass das Nikotin von den Kleidern der Eltern auf den Organismus der Kinder übertragen würde... Das mag ja sein – noch härter treiben es die südafrikanischen Rauchgegner. Mit Lob von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die Regierung in Johannesburg ihre Gesetze jetzt erneut verschärft, die die Raucher am liebsten unter Quarantäne stellen würden. Wer beim Rauchen in öffentlichen Gebäuden erwischt wird, muss mit knapp 2.000 Rand (rund 230 Euro) Strafe rechnen. Das Gleiche zahlen Restaurantbesitzer, die ihre Gäste unbeirrt qualmen lassen. „Wiederholungstäter“ sollen

Die Sucht hat viele Gesichter

Nikotinsucht, Alkoholismus, Medikamentenabhängigkeit, Heroinabhängigkeit, Kokainsucht, Abhängigkeit von Haschisch, Designerdrogen, LSD oder Schnüffelstoffen. Diesen Arten von stoffgebundenen Suchtformen stehen Süchte gegenüber, die auf bestimmten Verhaltensweisen und der Stimulation „körpereigener Drogen“ beruhen: Arbeitssucht, Beziehungssucht, Esssüchte, Fernseh- und Computersucht, Kaufsucht, Sexsucht, Spielsucht und andere Suchtformen mehr.

Schätzungen gehen davon aus, dass es etwa 12 bis 15 Millionen süchtige Raucher in Deutschland gibt, etwa 1,5 bis 2 Millionen Alkoholabhängige, 800.000 Medikamentenabhängige und etwa 200.000 bis 300.000 Abhängige von illegalen Drogen wie Heroin und Kokain und ebenso viele Abhängige von Cannabis.

Hinsichtlich der so genannten „Verhaltenssüchte“ existieren kaum verlässliche Daten: Die Arbeitssucht scheint am weitesten verbreitet zu sein, mehrere 10.000 Menschen in Deutschland scheinen auch unter Kauf- oder Spielsucht zu leiden. Bei Sex- und Beziehungssucht ist die Dunkelziffer verständlicherweise sehr hoch.

Auszug aus: Ruppert, Franz (2003), Skriptum: Sucht und Drogenabhängigkeit. Der Versuch, unkontrollierbare Gefühle in den Griff zu bekommen; Katholische Stiftungsfachhochschule München.

mit der horrenden Summe von 100.000 Rand (rund 13.200 Euro) bestraft werden! Wer es dennoch nicht lassen will, für den stehen zum Beispiel in Flughafen-Restaurants gläserne Kabinen zur Verfügung... Auch an spanischen Flughäfen kann man die Raucher wie Aussätzige beobachten, wenn sie an den eigens dafür vorgesehenen Raucherpoints hinter der blauen Linie entnervt und peinlich berührt die letzte Kippe vor dem Flug rauchen. Möchten Sie Mitarbeiter bei der WHO, der World Health Organisation, werden? Dann müssen Sie sofort Nichtraucher werden, denn neuesten Informationen zufolge werden Raucher ab diesem Jahr dort nicht mehr eingestellt.

Und trotz aller sozialer Missbilligungen: Ziehen Sie sich nicht jede Hiobsbotschaft vom schlechten Menschen rein. Sie sind nicht besser oder schlechter als jeder andere Mensch auch – nur: Ihnen sieht man Ihr „Laster“ an. Und das unterscheidet Sie von denen, die mit dem Finger auf Sie zeigen und Sie sogar mancherorts auf offener Straße als Raucher beschimpfen. Machen Sie es wie Carrie Bradshaw in „Sex in the City“, die von einem vorübergehenden Passanten beschimpft wurde, als sie auf ihrem Hotelzimmerbalkon eine Zigarette qualmte: Wehren Sie sich! Machen Sie dem unliebsamen Mitbürger klar, dass Sie nicht rauchen, weil Sie Ihre Mitmenschen ärgern oder vergiften wollen, sondern weil Sie suchtkrank sind! Und das sind ganz viele Menschen – eben nicht nur Raucher. Sehen Sie sich doch einmal in Ihrer nächsten Umgebung um: Da gibt es Übergewichtige, die alles in sich rein futtern,

was ihnen zwischen die Finger kommt. Oder die Kaufsüchtigen, die nur glücklich sind, wenn sie mit einem neuen Fummel oder einer futuristischen technischen Spielerei heimkommen. Oder aber die PC-Süchtigen, die Tag und Nacht wie wild auf ihre Tastatur einhämmern; die Fernsehsüchtigen, die jede Nacht durchzapfen; Alkoholiker, Pickelausdrücker, Drogenabhängige, Sexsüchtige, Sportsüchtige, Spielsüchtige...

Sie sind also nicht allein mit Ihrer Sucht, das Problem ist nur, dass man Ihre Sucht auf den ersten Blick erkennt und dass der blaue Dunst Ihre Mitmenschen belästigen kann. Hätten Sie eine andere Sucht – sie würde womöglich niemandem auffallen, niemand würde sich daran stören, ja vielleicht würde sie in unserer Gesellschaft sogar als völlig normal und ehrenwert angesehen werden, etwa wenn Sie exzessiver Sportler wären, der jeden Tag trainiert. Doch sehen Sie mal: Sport mag zwar gemeinhin als „gesünder“ als Rauchen gelten, doch der Hochleistungssportler macht nichts anderes als Sie: Er hat die gleichen Sehn-Süchte wie Sie nach den fröhlich-munteren Glückshormonen, die sein Gehirn beim Sport über seinen gestählten Körper ergießt!

Raucher sind keine Menschen zweiter Klasse! Und wenn sich andere auf einen Sockel stellen und mit dem Finger auf Sie zeigen, dann wissen Sie ab jetzt: Wir sind alle eins... Wir kochen alle mit dem gleichen Wasser und keiner sollte sich über den anderen erheben.

LEKTION 4: Die Lüge vom fröhlichen Nichtraucher!

Warum nur ist die Rückfallquote so hoch, wenn uns doch alle Bücher und Experten weismachen wollen, dass wir als frischgebackene Ex-Raucher von einem Glückstaumel in den nächsten fallen? Statistiken belegen, dass es nur etwa 20% der Raucher nach einem Aufhörversuch schaffen, auch nach einem Jahr noch zur Nichtraucherliga zu gehören. Ich sage Ihnen warum: Weil man Sie anlügt. Ihre Motivation soll geweckt werden, wenn man Ihnen vorgaukelt, wie toll und fröhlich Sie sich als Nichtraucher fühlen werden. Doch was passiert, wenn das nicht der Fall ist? Was passiert, wenn Sie in Ihrem Leben mit neuen Problemen konfrontiert werden? Der Griff zurück zum Glimmstängel ist dann fast vorprogrammiert!

Natürlich werden Sie als Nichtraucher aber auch die prophezeihten Glücksgefühle empfinden: Sie können wieder frei durchatmen, die Haut wird schöner, Sie fühlen sich jünger und gesünder und Ihre Geschmacksnerven sind wie neu. Sie können sich wieder frei bewegen und jetzt endlich den ersehnten Langstreckenflug buchen, von dem Sie schon so lange geträumt haben, aber nicht wussten, wie Sie die zahlreichen Stunden ohne Glimmstängel überleben hätten können. Viele Erfolgserlebnisse werden sich einstellen, doch: Sie werden nicht zu einem ganz neuen Menschen! Sie werden nicht neu geboren, nur weil Sie jetzt Nichtraucher sind! Sie schleppen Ihre Problempäckchen nach wie vor auf

Ihrem Rücken mit, und vielleicht kommen ganz unvorhergesehen noch neue Lasten hinzu. Und wird die Last zu schwer, ist man ganz nah dran, sich sofort wieder vom Nichtrauchen zu verabschieden.

Wenn Sie die Wahrheit kennen, gibt es in der „Zeit danach“ keine bösen Überraschungen für Sie. Die Wahrheit ist, dass Sie weiterhin Ihre emotionalen Probleme haben werden und bearbeiten müssen; sie lösen sich nicht einfach in Luft auf, nur weil Sie urplötzlich Nichtraucher geworden sind! Daher sollten Sie sich sicherheitshalber schon vor dem Rauchenaufhören individuelle Möglichkeiten zur Problembewältigung und zum Stressabbau überlegen. Mehr darüber erfahren Sie im II. und III. Teil dieses Buches, in denen ich Ihnen gerne Ideen, Anregungen und Tipps für die praktische Unterstützung sowohl fürs Aufhören als auch für „die Zeit danach“ geben möchte.

Doch zuvor wollen wir der Wahrheit noch einen Schritt näher kommen und einen Blick auf die Lüge vom „schlanken Nichtraucher“ werfen.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.