



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Wie haben es Hunderte Millionen Menschen geschafft, tatsächlich mit dem Rauchen aufzuhören? Ganz einfach: Sie haben die Nichtraucher-Formel gefunden, die für sie richtig war. Für den einen funktionieren E-Zigaretten, für andere Nikotinpflaster. Manche schließen sich erfolgreich einer Gruppe an, andere hören leichter heimlich auf. Manche lassen sich gut mit einer App motivieren, andere gehen besser am Anfang nicht mehr aus. Wichtig ist, die für sich passenden »Zutaten« zur eigenen Nichtraucher-Erfolgsformel richtig anzuwenden und zu kombinieren. Der Entwöhnungsexperte Robert West hilft dabei. Er stellt alle vorteilhaft erprobten und wissenschaftlich geprüften Methoden vor, aus denen sich jeder seine eigene individuell erfolgreiche Nichtraucher-Formel zusammenstellen kann. Seine Erkenntnisse wurden in diesem Buch ganz auf deutsche Verhältnisse und Bedürfnisse zugeschnitten.

30 Jahre der Beratung und der wissenschaftlichen Forschung beweisen:
Es ist jedem möglich, nicht mehr zu rauchen.

Autor

Dr. Robert West ist Professor für Gesundheitspsychologie und Ex-Raucher. Er leitet die Abteilung »Tabakforschung« am University College London, berät das englische Gesundheitsministerium und ist maßgeblich daran beteiligt, das Angebot der »Stop Smoking Services« des englischen Gesundheitssystems NHS mit auf- und auszubauen.

Chris Smyth schreibt als Medizinjournalist für *The Times*. Jamie West ist Musiker und Autor.

Dr. med. Tobias Raupach ist Internist und Kardiologe am Herzzentrum der Universitätsmedizin Göttingen und dort wissenschaftlicher Leiter der Raucherentwöhnungsambulanz.

Prof. Dr. Robert West

Die Nichtraucher-Formel

**Der revolutionäre neue Weg,
um Nichtraucher zu werden und zu bleiben**

Endlich frei!

In Zusammenarbeit mit
Chris Smyth und Jamie West

Wissenschaftliche Beratung für Deutschland
Dr. med. Tobias Raupach

Aus dem Englischen
von Annika Tschöpe

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwo- gen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2014

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2014 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2014 Professor Robert West, Chris Smyth und Jamie West

Originaltitel: *The Smoke Free Formula. A Revolutionary Way to Stop Smoking*

Originalverlag: Orion, ein Imprint der Orion Publishing Group Ltd.,

Hachette UK Company

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,

unter Verwendung eines Entwurfs von Patrick Knowles

Umschlagillustration: Patrick Knowles

Redaktion: Angela Troni

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17443-0

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

| | |
|-------------------------|----|
| Bitte vorab lesen | 11 |
|-------------------------|----|

I. Die wissenschaftliche Seite der Tabakentwöhnung

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Wieso Sie rauchen und wieso das Aufhören so schwer ist | 35 |
| Verhaltenspsychologie – und wie Sie damit zum Nichtraucher werden können | 68 |
| Abhängigkeit | 101 |
| Wieso wollen Sie eigentlich mit dem Rauchen aufhören? | 110 |
| Aufhörmethoden | 123 |

II. Die Zutaten

| | |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| Ihre persönliche Nichtraucher-Formel | 137 |
| Woher stammen meine Erkenntnisse? | 143 |
| Ihre Vorgehensweise | 154 |
| <i>Zutat 1: Abrupt aufhören</i> | 156 |
| <i>Zutat 2: Den Raucher aus der eigenen Identität streichen</i> | 159 |
| <i>Zutat 3: Einen Tag nach dem anderen angehen</i> | 165 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Persönliche Beratung und Unterstützung | 167 |
| <i>Zutat 4: Professionelle Entwöhnungsberatung</i> | 169 |
| <i>Zutat 5: Telefonische Beratung</i> | 197 |
| Elektronische Unterstützung und Selbsthilfematerialien | 200 |
| <i>Zutat 6: Internetangebote</i> | 200 |
| <i>Zutat 7: Andere Bücher zum Thema Tabakentwöhnung</i> | 206 |
| <i>Zutat 8: Smartphone-Apps</i> | 208 |
| Nikotinhaltige Produkte | 210 |
| <i>Zutat 9: Nikotinersatztherapie</i> | 211 |
| <i>Zutat 10: Elektronische Zigaretten</i> | 231 |
| Medikamente zur Tabakentwöhnung | 244 |
| <i>Zutat 11: Vareniclin (Champix)</i> | 247 |
| <i>Zutat 12: Bupropion (Zyban)</i> | 254 |
| <i>Zutat 13: Cytisin (Tabex)</i> | 257 |
| Stark bleiben | 263 |
| <i>Zutat 14: Beschäftigungsstrategien, die für Ablenkung sorgen</i> | 264 |
| <i>Zutat 15: Anderen erzählen, dass Sie mit dem Rauchen aufhören</i> | 265 |
| <i>Zutat 16: Nachrechnen, wie viel Geld Sie sparen</i> | 268 |
| <i>Zutat 17: Gemeinsam aufhören</i> | 270 |
| Der Versuchung aus dem Weg gehen | 280 |
| <i>Zutat 18: Änderung des Tagesablaufs</i> | 280 |
| <i>Zutat 19: Anderen Rauchern eine Zeit lang aus dem Weg gehen</i> | 284 |
| <i>Zutat 20: Eine Zeit lang auf Alkohol verzichten</i> | 293 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Zutat 21: Früh schlafen gehen</i> | 294 |
| <i>Zutat 22: Alle noch vorhandenen Zigaretten entsorgen</i> | 295 |
| Umgang mit dem Verlangen | 298 |
| <i>Zutat 23: Aktiv werden</i> | 299 |
| <i>Zutat 24: Isometrische Übungen</i> | 301 |
| <i>Zutat 25: Glukosetabletten</i> | 305 |
| <i>Zutat 26: Mentale Übungen</i> | 311 |
| <i>Zutat 27: Atemübungen</i> | 324 |
| <i>Zutat 28: Gesunde Snacks</i> | 328 |
| So stellen Sie Ihre persönliche Nichtraucher-Formel zusammen | 332 |
| Häufig gestellte Fragen | 339 |
| Wenn Sie schwach werden | 359 |
| Schlusswort | 379 |
| Anhang | 381 |
| Dinge, die meiner Ansicht nach nicht helfen | 381 |
| Die Vorteile des Aufhörens | 387 |
| Zutaten auf Englisch | 389 |
| Danksagung | 391 |
| Register | 393 |

*Für meine geliebte
Susan*

Bitte vorab lesen

Herzlichen Glückwunsch, der erste Schritt ist getan!

Ob Sie gerade in einer Buchhandlung stehen oder zu Hause gemütlich auf dem Sofa sitzen – indem Sie dieses Buch aufgeschlagen haben, sind Sie bereits auf dem besten Weg, für immer mit dem Rauchen aufzuhören.

Die Nichtraucher-Formel ist ein etwas anderer Ratgeber zum Thema Tabakentwöhnung: Hier erfahren Sie die Wahrheit und wie Sie diese zu Ihrem Vorteil nutzen können.

Wenn Sie bereits ein wenig im Internet recherchiert haben, wissen Sie selbst, dass es dort von Informationen zur Tabakentwöhnung nur so wimmelt. Leider sind sehr viele der Angaben falsch. Wenn Sie all diese Ratschläge befolgen wollten, müssten Sie zahlreiche vollkommen gegensätzliche Dinge gleichzeitig ausprobieren. Die meisten Tipps und Hinweise beruhen nämlich lediglich auf der persönlichen Ansicht des Verfassers oder auf falsch ausgelegten Forschungsergebnissen. Um dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören, brauchen Sie Fakten, die sich weder auf Vermutungen noch auf wilde Behauptungen oder Wunschdenken stützen, sondern auf glaubwürdige Erkenntnisse anerkannter Wissenschaftler. Genau die liefert Ihnen dieses Buch.

Alles, was Sie auf den nachfolgenden Seiten lesen, beruht auf den besten verfügbaren wissenschaftlichen Daten. Seit über 30 Jahren widme ich mich der Frage, was wirklich hilft, wenn man mit dem Rauchen aufhören will. Das von mir geleitete Forschungsteam wird hauptsächlich von Regierungen und gemeinnützigen Einrichtungen finanziert, die nur ein Ziel verfolgen: bessere Methoden zu finden, mit denen man Rauchern beim Aufhören helfen kann. Dieses Buch verknüpft meine eigenen Forschungsergebnisse mit den Erkenntnissen anderer führender Wissenschaftler und liefert Ihnen so die genauesten und zuverlässigsten Informationen, die es derzeit gibt.

Hiermit verspreche ich Ihnen: Wenn ich etwas als Tatsache bezeichne, dann gibt es dafür schlüssige Beweise. Außerdem werde ich Ihnen aufzeigen, wie Sie diese Beweise überprüfen können, wenn Sie das möchten. Natürlich gibt es trotz alledem nach wie vor vieles, das uns die Wissenschaft nicht erklären kann. Daher werde ich auch immer wieder meine persönliche Meinung darstellen und diese selbstverständlich auch als solche kennzeichnen, statt sie als Tatsache auszugeben.

Ich möchte, dass dieses Buch die beste Investition Ihres Lebens wird. Ich möchte, dass Sie gesünder und glücklicher werden und mehr Geld für Dinge zur Verfügung haben, die Ihnen Freude bereiten. Ich möchte Sie auf Ihrem Weg in ein besseres Leben begleiten und Sie dabei unterstützen. Leider kann ich das nicht persönlich tun, doch *Die Nichtraucher-Formel* ist die bestmögliche Alternative. Ganz gleich, wie lange es dauert – und wie viele Aufhör-

versuche Sie benötigen –, ich werde bei Ihnen bleiben, bis Sie dauerhaft zum Nichtraucher geworden sind.

Das Geheimnis des Aufhörens

Jetzt mal ehrlich: Wenn es ums Aufhören geht, gibt es weder ein Allheilmittel noch ein Patentrezept oder eine allgemeingültige Methode, die bei allen Menschen und jederzeit funktioniert. Allerdings gibt es ein Geheimnis, und wie so manches besonders gut gehütete Geheimnis liegt es eigentlich auf der Hand. Es lautet:

Versuchen Sie es immer wieder und konzentrieren Sie sich dabei auf das, was am ehesten dauerhaften Erfolg verspricht.

Auf diese Weise werden Sie früher oder später genau die Formel finden, mit der Sie es schließlich schaffen. Wenn Sie hartnäckig bleiben und meinen fachkundigen Rat befolgen, werden Sie bald schon Ihre ganz persönliche Nichtraucher-Formel zusammenstellen, mit deren Hilfe Sie dem blauen Dunst für immer entkommen.

Teil 1 des Geheimnisses: Versuchen Sie es immer wieder

Wenn Sie bereit sind, meinen Rat anzunehmen, wird Ihr nächster Aufhörversuch vielleicht bereits Ihr endgültig letzter sein. Allerdings – und das wissen Sie genauso

gut wie ich – kann es auch sein, dass Sie es noch ein weiteres Mal versuchen müssen. Die meisten Raucher brauchen etliche Anläufe, bis sie dauerhaft Erfolg haben. Zu vieles verleitet uns im Alltag dazu, doch wieder zu rauchen: ein Streit mit dem Partner, unaufhörliches Verlangen nach einer Zigarette, Niedergeschlagenheit, ein Glas zu viel, die Gesellschaft anderer Raucher, ein Augenblick der Schwäche ...

Die Aussicht, dass Sie unter Umständen mehr als einen Versuch brauchen, sollte Sie nicht entmutigen. Wenn Sie schon einmal einen Rückfall erlebt haben, sind Sie in besser Gesellschaft. Ich weiß genau, wie schwer das Aufhören sein kann, aber ich weiß auch, dass unzählige Menschen wie Sie es geschafft haben und inzwischen im Ernstfall genauso wenig zur Zigarette greifen würden wie ich.

Die wichtigste Erkenntnis, die ich mit diesem Buch vermitteln will, lautet: Bleiben Sie so lange am Ball, bis Ihre Erfolgchancen das Risiko eines Misserfolgs überwiegen. Vielleicht brauchen Sie nur einen Versuch, um dauerhaft zum Nichtraucher zu werden, vielleicht aber auch zehn oder gar 20 Anläufe. Gut möglich, dass Sie beim 19. Versuch daran zweifeln, ob es Ihnen jemals gelingen wird, doch beim 20. heißt es dann unverhofft: Bingo! Daher: *Bitte geben Sie niemals auf.*

Es spricht nämlich absolut nichts dagegen, dass Sie einfach mal versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören. Im schlimmsten Fall sparen Sie etwas Geld, leben etwas gesünder und sammeln Erfahrungen, die Ihnen helfen, beim nächsten Mal länger durchzuhalten. Im besten Fall ändern

Sie Ihr Dasein für immer, leben länger und werden ein glücklicherer, gesünderer Mensch.

Gehen Sie daher bitte nicht mit der Einstellung an die Sache heran, dass Sie »versagt« haben, falls Sie es diesmal nicht schaffen, für immer auf das Rauchen zu verzichten. Diese wertende Ansicht ist leider sehr weit verbreitet, aber grundfalsch. Ich möchte, dass Sie die Situation ganz anders betrachten. Freuen Sie sich stattdessen über jede einzelne Zigarette, die Sie nicht rauchen, denn wenn Sie tatsächlich durchhalten, befreien Sie sich aus dem Bann der Glimmstängel – und zwar für immer.

In gewisser Weise ähnelt die Tabakentwöhnung der Suche nach der großen Liebe. Niemand rechnet ernsthaft damit, gleich bei der ersten Verabredung den Partner fürs Leben zu finden. Manchmal passiert das trotzdem, und in dem Fall kann man die Beteiligten nur beglückwünschen. Aber wenn die erste Person, mit der Sie ausgehen, nicht die richtige für Sie ist, dann würden Sie deshalb doch nicht aufgeben? Höchstwahrscheinlich würden Sie weitersuchen. Schließlich kann man nie wissen, wann einem der Partner fürs Leben über den Weg läuft.

Genauso verhält es sich, wenn man mit dem Rauchen aufhören will. Vielleicht wartet der richtige Augenblick ja an der nächsten Ecke? Mit jedem einzelnen Versuch erhöhen Sie Ihre Chance, das Rauchen für immer aufzugeben. Die große Liebe kann ich Ihnen hier nicht versprechen, aber ein glücklicheres, gesünderes Leben als Nichtraucher klingt doch sicher auch recht verlockend!

Teil 2 des Geheimnisses: Optimieren Sie jeden einzelnen Aufhörversuch

Wenn Sie alles dem Zufall überlassen und ungeachtet aller Forschungsergebnisse, für die im wahrsten Sinne des Wortes Milliarden ausgegeben werden, einfach nur mal so versuchen, nicht mehr zu rauchen, können Sie durchaus auf Anhieb Erfolg haben. Vermutlich brauchen Sie jedoch eine ganze Weile. Stützen Sie sich dagegen auf die Erkenntnisse aus jahrzehntelanger Forschungsarbeit, die ich in diesem Ratgeber zusammengetragen habe, werden Sie Ihr Ziel unserer Erfahrung nach etwa viermal schneller erreichen.

Zinken Sie die Würfel

Der Weg zum Nichtraucher lässt sich gut mit einem Gesellschaftsspiel wie Monopoly vergleichen – jeder Aufhörversuch ist ein neuer Würfelwurf.

Mit zwei Würfeln sind beispielsweise die Chancen auf einen Pasch (zwei gleiche Augenzahlen) bei jedem Wurf genau gleich groß. Wer also fleißig weiterwürfelt, wird früher oder später einen Pasch werfen. Genau das Gleiche besagt die Forschung im Hinblick auf die Tabakentwöhnung. Es spielt keine Rolle, wie viele Anläufe Sie schon hinter sich haben – die Aussichten auf dauerhaften Erfolg werden dadurch nicht schlechter, und je häufiger Sie es versuchen, desto größer die Chance, dass es dauerhaft klappt.

Aber: Bei der Tabakentwöhnung können Sie die Würfel zu Ihren Gunsten zinken. So, wie Sie mit manipulierten Würfeln viel schneller einen Pasch werfen, können Sie auch Ihre Chancen auf eine raschere und dauerhafte Entwöhnung erhöhen. Dabei wird Ihnen dieses Buch helfen.

Mit den richtigen Informationen können Sie Ihr Glück selbst in die Hand nehmen. Der zweite Teil des Erfolgsgeheimnisses besteht also darin, dass Sie bei jedem neuen Aufhörversuch optimale Erfolgchancen haben, wenn Sie Ihre persönlichen Erfahrungen mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen aus *Die Nichtraucher-Formel* kombinieren.

So funktioniert die Nichtraucher-Formel

Eine allgemeingültige Methode, mit der jeder Mensch aufhören kann, gibt es wie bereits erwähnt nicht. Dieses Buch liefert Ihnen die Fakten, anhand derer Sie selbst entscheiden können, welche Methoden Sie bei Ihrem Entwöhnungsversuch ausprobieren möchten.

Nacheinander werde ich Ihnen sämtliche Entwöhnungsmethoden vorstellen, die uns derzeit bekannt sind. Alles, was Ihnen beim Aufhören helfen kann, bezeichne ich als »Zutat«. Die einzelnen Zutaten haben verschiedene Wirkungen, daher werde ich Ihnen Tipps für Ihre ideale individuelle Kombination geben, mit der Sie Erfolg haben

werden. Das ist dann Ihre ganz persönliche Nichtraucher-Formel.

Die Auswahl der Zutaten bleibt allein Ihnen überlassen. Ich möchte Ihnen lediglich sämtliche Informationen liefern, die Sie brauchen, um sich die für Sie besten Elemente herauszupicken. Mein Motto lautet: Ich leite Sie an – Sie entscheiden.

Und so funktioniert es: Im ersten Teil des Buches erfahren Sie, wieso Sie wirklich rauchen – der Grund ist vielleicht ein ganz anderer, als Sie vermuten – und wie Sie Ihre Motivationsreserven anzapfen können, damit Ihr Aufhörversuch ein voller Erfolg wird.

Im zweiten Teil verrate ich Ihnen dann, wie Sie Ihre Erfolgsaussichten weiter steigern können, unter anderem mit Nikotinersatzpräparaten, verschreibungspflichtigen Medikamenten, einer Entwöhnungsberatung, Websites, Sport, Atemübungen und vielen anderen Tricks. Im Anschluss daran zeige ich Ihnen, wie Sie sich aus diesen Zutaten Ihre ganz persönliche Formel zusammenstellen, mit der Sie ein für alle Mal zum Nichtraucher werden.

Bitte lesen Sie vorab die Informationen zu sämtlichen Zutaten, die für Sie in Frage kommen, denn nicht nur die richtige Auswahl ist entscheidend, sondern auch die richtige Anwendung. Hier ein Beispiel:

Nehmen wir mal an, Sie haben mit dem Rauchen aufgehört und verwenden nun Nikotinersatzpräparate, zum Beispiel Kaugummis oder Lutschtabletten. Allerdings stellen Sie fest, dass Sie seither zunehmend gereizt und schlecht gelaunt sind, und sogar Ihre Freunde raten Ihnen, lieber

wieder zu rauchen, weil sie Ihre Stimmung unerträglich finden.

Das muss nicht sein. Schlechte Laune ist ein typisches Symptom für Nikotinentzug und sollte nachlassen, sobald Sie Ihrem Körper durch das gewählte Nikotinersatzpräparat ausreichend Nikotin zuführen. Ja, Sie lesen ganz richtig: Diese gefürchtete und entmutigende Nebenwirkung der Tabakentwöhnung ist vollkommen unnötig und verschwindet, wenn Sie Ihre Nikotinersatzmittel richtig anwenden – was die meisten Menschen leider nicht tun. Es gibt unzählige nachvollziehbare Gründe dafür, wieso jemand zu wenig von einem Nikotinersatzmittel zu sich nimmt, doch all diese Gründe beruhen auf Irrtümern, die ich ausräumen kann. Dieses Beispiel macht deutlich, wieso fachkundige Hilfe so sinnvoll ist.

Natürlich kann ich es Ihnen nicht abnehmen, mit dem Rauchen aufzuhören – glauben Sie mir, wenn ich es könnte, würde ich es tun! Was zählt, ist Ihre innere Einstellung. Es reicht nicht aus, wenn Sie einfach so versuchen, nicht mehr zu rauchen. Ohne den festen Entschluss zum Aufhören geht es nicht, und dazu gehört eine klare Regel mit festen Grenzen. Ihre Nichtraucherregel lautet schlicht: »Ich werde niemals wieder eine Zigarette rauchen.« Sollte Ihnen das zu abschreckend klingen, könnten Sie auch sagen: »Ich werde in den nächsten vier Wochen nicht rauchen und dann weitersehen.« Entscheidend ist, dass Sie sich klare Grenzen stecken, die Sie nicht überschreiten.

Diese Regel können Sie nur einhalten, wenn Sie sie verinnerlichen. Betrachten Sie sich selbst als jemanden, der

zwar früher mal geraucht hat, es künftig aber nicht mehr tun wird. Von nun an ist das Nichtrauchen ein Teil Ihrer Identität. An dieser Stelle möchte ich einem Missverständnis vorbeugen. Manchmal behaupten Raucher, es müsse erst in ihrem Kopf »klick machen«, damit sie mit dem Rauchen aufhören können. Damit nehmen sie eine passive, abwartende Haltung ein. Ich möchte Sie zum Gegenteil ermutigen: Werden Sie aktiv und treffen Sie eine Entscheidung.

Das soll nicht heißen, dass Sie einen abrupten Schnitt machen müssen, sobald Sie sich zum Aufhören entschieden haben. Gut möglich, dass Sie erst einige Vorbereitungen treffen wollen, zum Beispiel indem Sie einen Termin bei einem professionellen Entwöhnungsberater vereinbaren.

Sobald Ihr Entschluss feststeht, sollten Sie innerhalb von zwei Wochen einen Starttermin festlegen, bevor Sie es sich anders überlegen. Die Forschung belegt eindeutig, dass die Wahrscheinlichkeit, tatsächlich aufzuhören, erheblich sinkt, wenn das geplante Aufhördatum zu weit in der Zukunft liegt.

Wenn Sie noch nicht so weit sind, ist das vollkommen in Ordnung. Informieren Sie sich anhand dieses Ratgebers darüber, welche Zutaten für Ihre persönliche Formel in Frage kommen, und warten Sie ab. Irgendwann werden Sie einen Aufhörversuch wagen. Egal wie Sie sich entscheiden, sobald Sie aufgehört haben, gilt die Regel: Ab sofort werde ich an keiner einzigen Zigarette mehr ziehen, und zwar ohne Ausnahme.

Sind Sie bereit, sich dazu zu verpflichten? Die folgende Frage hilft Ihnen bei der Antwort:

Wenn eine Tablette bewirken könnte, dass Sie zeit Ihres Lebens nie wieder rauchen wollen, würden Sie diese Tablette einnehmen?

Lautet die Antwort Ja, dann sind Sie meiner Ansicht nach bereit zum Aufhören. Wenn Sie diesen Punkt erreicht haben, ist es sinnvoll, dass Sie sich bei der Umsetzung Ihres Entschlusses helfen lassen – und diese Hilfe bekommen Sie von mir. *Die Nichtraucher-Formel* umfasst im Prinzip drei einfache Schritte:

| | |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Auf die Plätze | <ul style="list-style-type: none">• Gehen Sie das Angebot durch und wählen Ihre Zutaten aus. |
| Fertig | <ul style="list-style-type: none">• Legen Sie Ihre ganz persönliche Nichtraucherregel fest.• Stellen Sie sicher, dass Sie für den großen Tag gerüstet sind. |
| Stopp | <ul style="list-style-type: none">• Setzen Sie Ihre Nichtraucherregel in Kraft und nutzen Sie die Zutaten, um sie umzusetzen. |

Meine eigene Geschichte

Früher ging es mir genau wie Ihnen. Ich habe selbst mal geraucht und weiß daher nicht nur von Berufs wegen, sondern auch aus eigener Erfahrung, wie schwer das Aufhören

sein kann. Dennoch können Sie es schaffen. Meine eigene Geschichte ist in gewisser Hinsicht ziemlich typisch. Dabei ist weniger interessant, was wirklich geschehen ist, sondern eher inwiefern auch alles ganz anders hätte kommen können.

Bevor ich mit dem Rauchen anfang, war ich wie die meisten Kinder ein großer Zigarettengegner. Meine Mutter war Krankenschwester und erzählte mir oft von den tragischen Fällen, mit denen sie zu tun hatte: Patienten mit Rachen- oder Lungenkrebs. Das Rauchen erschien mir vollkommen widersinnig.

In der Schule, an der ein strenges Rauchverbot galt, wusste jeder, wer von den Mitschülern rauchte. Man roch es nach den Pausen, wenn sie den typischen Zigarettengeruch in die Klassenräume mitbrachten. Eigentlich lustig, dass die Raucher ernsthaft glaubten, die Lehrer würden es nicht bemerken – dabei mussten sie die Schüler gar nicht auf frischer Tat ertappen, sie konnten sie allein am Geruch erkennen.

Als ich etwa 16 Jahre alt war, waren die meisten Leute, mit denen ich gerne zusammen war, zufälligerweise Raucher. Ich begleitete sie in der Pause in das nahe gelegene Wäldchen, um mich mit ihnen zu unterhalten, während sie rauchten. Nach einer Weile fing ich an, ab und zu eine Zigarette zu schnorren. Erst ging es mir nur um die Geselligkeit. Da ich keine Zigaretten kaufte, betrachtete ich mich nicht als Raucher. Doch irgendwann – ob es dafür einen bestimmten Grund gab, weiß ich nicht mehr – besorgte ich mir schließlich selbst welche. Vielleicht waren

meine Freunde es leid geworden, sich ständig von mir anschnorren zu lassen.

Meistens kaufte ich die Marke John Player Special. Die eleganten schwarzen Päckchen zierte ein stilvolles goldfarbenes Logo, das ich ziemlich cool fand. Die Sorte war zudem nicht allzu stark – im Gegensatz zu französischen Zigaretten – und schmeckte besser als die bei meinen Freunden beliebte Marke Players No. 6 (echt günstig, aber ziemlich übel).

Ich hielt mich nicht für süchtig, doch schon nach kurzer Zeit rauchte ich etwa fünf Zigaretten am Tag. Zwar hielt ich es durchaus auch ein paar Wochen ohne Zigarette aus, als ich mit meinem Vater in Spanien war, aber nach meiner Rückkehr fing ich wieder an zu rauchen.

Manchmal verspürte ich sogar einen richtigen Zwang zum Rauchen. Ich weiß noch, dass mir einmal die Zigaretten ausgingen und ich nicht genug Geld hatte, um mir neue zu kaufen. Da ich gerade auf einem Bahnsteig war, las ich einige Stummel vom Boden auf, kratzte die Tabakreste heraus und drehte mir aus einer alten Busfahrkarte, die ich noch in der Hosentasche hatte, eine Zigarette. Das war zwar kein besonderer Genuss, stillte jedoch mein Verlangen.

Später an der Uni rauchte ich noch mehr. Damals spielte ich in einigen Theaterstücken mit und musste zwischen den einzelnen Auftritten oft lange Wartezeiten überbrücken – in denen ich rauchte. Ich war kein besonders fleißiger Student und verbrachte viel Zeit in der Bar der Studentenvereinigung, in der ich meine Kicker- und Billardkünste

perfektionierte. Auch dort rauchte ich. In meinem ersten Studienjahr kam ich auf etwa 20 Zigaretten am Tag.

Damals hatte ich nie ernsthaft vor, mit dem Rauchen aufzuhören, sondern unternahm höchstens ein paar halbherzige Versuche. Dabei spürte ich sehr wohl, dass es meiner Gesundheit schadete. Bei jeder Erkältung war gleich meine Lunge in Mitleidenschaft gezogen, außerdem litt ich oft an sehr langwierigem Husten.

In meinem zweiten Jahr an der Uni hatte ich eine Freundin, die selbst nicht rauchte und noch dazu Zigarettengeruch verabscheute. Im Nachhinein ist mir klar, wie egozentrisch ich damals war. Ganz ehrlich, mir wäre nie in den Sinn gekommen, dass es meinen Mitmenschen unangenehm sein könnte, wenn ich rauchte.

Eines Abends kam ich von einer langen Theaterprobe zurück, bei der ich ununterbrochen geraucht hatte – sowohl auf der Bühne als auch dahinter. Da hatte meine Freundin die Nase voll und erklärte mir, dass sie Rauchen absolut nicht ausstehen könne. Die Botschaft war so deutlich, dass selbst ich sie kapierte, obwohl ich damals ein ziemlich dickes Fell hatte.

Ich beschloss also aufzuhören, was ich mir nicht besonders schwierig vorstellte. War es aber. Dabei hatte ich weder richtige Entzugssymptome noch die ganze Zeit über das Gefühl, rauchen zu müssen. Aber wann immer ich mich in einer Situation befand, in der ich normalerweise geraucht hätte, befahl mich ein richtiger »Nikotinhunger«. Gepaart mit dem perfiden Gedanken, dass eine oder zwei Zigaretten schließlich nicht so schlimm sein

könnten – meine Freundin würde es schon nicht merken (von wegen!).

So ging es ein paar Wochen lang, und ich hielt mich für einen heimlichen Raucher. Im Grunde war es wieder wie damals in der Schule. Meiner Freundin ist es hoch anzurechnen, dass sie nicht darauf herumritt, obwohl ihr natürlich nicht entging, dass ich nach wie vor rauchte.

Den Ausschlag gab letztendlich die Tatsache, dass es mir auf die Dauer anstrengender erschien, den Nichtraucher zu mimen, als wirklich aufzuhören. Wahrscheinlich hatte ich mein Rauchpensum sowieso schon leicht reduziert, als mir eines Tages unverhofft klar wurde: Das ist doch lächerlich. Es wäre viel leichter, wenn ich es einfach ganz lassen würde. Genau das tat ich dann auch.

Was ich Ihnen mit dieser Erfahrung vermitteln will? Zum einen (und das ist mir das Wichtigste): Möglicherweise war es reiner Zufall, dass ich nicht jahrzehntelang geraucht und mir die Gesundheit ruiniert habe. Wäre ich in meinem zweiten Studienjahr mit einer Raucherin zusammen gewesen, hätte ich höchstwahrscheinlich gar nicht aufgehört. Wenn Sie das Glück haben, mit einem Nichtraucher oder einer Nichtraucherin zusammenzuleben, sollten Sie dankbar dafür sein, denn Ihr Partner könnte Ihnen das Leben retten.

Zum anderen zeigt meine eigene Erfahrung sehr schön, was die Forschung mittlerweile als allgemeingültig ermittelt hat: Nikotinabhängigkeit bedeutet nicht, dass man pausenlos rauchen muss. In einer neuen Umgebung können Sie womöglich wochenlang auf Zigaretten verzichten

und verspüren erst wieder den Drang zu rauchen, wenn Sie in Ihr übliches Raucherumfeld zurückkehren.

Drittens lässt sich der Moment, in dem Sie »Jetzt reicht's!« denken und den Sinneswandel einleiten, zwar nicht erzwingen, da er tief in Ihrem Inneren entsteht, aber Sie können bestimmte Bedingungen schaffen, unter denen er quasi von selbst zum Vorschein kommt.

Für mich war die Zeit als Raucher nur eine kurze Episode in meinem Leben. Ich verstand mich eben gut mit Gleichaltrigen, die alle rauchten. Die meisten von uns gingen davon aus, dass wir eine Zeit lang rauchen und rechtzeitig aufhören würden, bevor es uns schaden konnte. So denken viele Menschen, nur kommt es leider oft ganz anders.

Eine Sache möchte ich an dieser Stelle betonen, nämlich wie wichtig die Geschichte ist, die Sie sich selbst über Ihren Rauchstopp erzählen. Wenn es hart auf hart kommt, gehören Sie dann zu den Menschen, die später sagen können: »Es war richtig schwer, aber ich habe mich durchgekämpft«? Oder werden Sie vielmehr sagen: »Es war richtig schwer. Beim ersten Mal habe ich es nicht geschafft, aber dann hat sich die Situation geändert, und beim nächsten Versuch ist es mir viel leichter gefallen«?

Meiner Meinung nach braucht jeder Mensch eine individuelle Geschichte für seinen Aufhörversuch, also eine Darstellungsweise, mit der er sich ins Bewusstsein ruft, was er durchmacht. Jetzt ist der geeignete Zeitpunkt, sich zu überlegen, wie Ihre Geschichte sich anhören könnte. Wenn man Sie in fünf Jahren fragt, ob Sie rauchen, und Sie dann ant-

worten: »Früher schon, aber jetzt nicht mehr«, wie werden Sie das Erlebte dann betrachten?

Die Belohnung

Ich werde mich hier nicht darüber auslassen, wie schädlich das Rauchen ist. Das wissen Sie selbst, sonst würden Sie dieses Buch nicht lesen. Stattdessen möchte ich Ihnen einige Fakten über die Vorteile des Nichtrauches mit auf den Weg geben, die Sie vielleicht noch nicht kennen.

Diese Informationen sind deshalb wichtig, weil Sie irgendwann im Laufe der Lektüre dieses Ratgebers mit dem Rauchen aufhören werden. Vielleicht nur für ein paar Tage, vielleicht für eine Woche, für einen Monat oder auch für den Rest Ihres Lebens. Dabei sollten Sie stets daran denken: **Jeder Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören, ist bereits ein Erfolg.** Auf diesen Punkt werde ich später noch einmal zurückkommen, denn Sie sollen auf keinen Fall meinen, Sie seien gescheitert, wenn Sie nach dem Aufhören rückfällig werden.

Jeder Tag, an dem Sie nicht rauchen, ist aus den folgenden Gründen ein Gewinn:

Der erste Tag

- Sobald Sie mit dem Rauchen aufhören, reduziert sich Ihr Herzinfarkttrisiko. Sobald Sie Zigarettenqualm einatmen, steigt die Gefahr, dass Ihr Blut gerinnt, während

Ihr Körper verzweifelt gegen die winzigen Rauchpartikel ankämpft, die in Ihre Lunge geraten. (Deshalb ist das Herzinfarktrisiko auch in Städten mit hoher Luftverschmutzung besonders hoch.) Sobald Sie keinen Qualm mehr einatmen, ist diese Gefahr gebannt.

- Bereits wenige Stunden nach dem Rauchstopp verschwindet das giftige Kohlenmonoxid, das Sie mit dem Zigarettenqualm einatmen und das Ihre Arterien verkalten lässt, aus Ihrem Blut. Auch Ihr Puls, der beim Rauchen zu schnell geschlagen hat, normalisiert sich wieder.
- Ihre Hände zittern nicht mehr so stark. Vielleicht ist es Ihnen ja noch gar nicht aufgefallen, aber Raucher haben einen ständigen Tremor. Das liegt daran, dass Nikotin äußerst stimulierend auf den Fluchtinstinkt des Nervensystems und damit auf jenen Teil wirkt, der dafür zuständig ist, dass wir vor Angst zittern. Sobald das Nikotin aus Ihrem Körper verschwindet, beruhigt sich Ihr Nervensystem.
- Gleichzeitig normalisiert sich die Blutversorgung Ihrer Hände und Füße. Vielleicht haben Sie festgestellt, dass Ihre Extremitäten oft kalt sind. Das Nikotin bewirkt nämlich, dass sich die winzigen Blutgefäße darin verengen. Wenige Stunden nach der letzten Zigarette ist es jedoch verschwunden, weshalb Hände und Füße etwa ein Grad Celsius wärmer werden.
- Wenn Sie es nur einen Tag ohne Glimmstängel aushalten, haben Sie vermutlich schon mehr als die Hälfte der Kosten für dieses Buch eingespart.
- Rein statistisch gesehen haben Sie Ihr Leben bereits

um sechs Stunden verlängert. Morgen kommen weitere sechs hinzu, übermorgen noch einmal sechs. Mit jedem Tag, an dem Sie nicht rauchen, leben Sie durchschnittlich sechs Stunden länger. So sinnvoll ist das Aufhören!

Die erste Woche

- Nach wenigen Tagen ohne Zigaretten erholt sich Ihre Lunge allmählich. Die von den Giften im Qualm hervorgerufene Entzündung klingt langsam ab, die winzigen Härchen, die Schleim und Staub aus der Lunge befördern, werden wieder aktiv.
- Sie riechen besser – in vielerlei Hinsicht. Ihr Geschmacks- und Geruchssinn regeneriert sich, weshalb Sie das köstliche Aroma Ihrer Speisen zunehmend in seiner ganzen Vielfalt genießen werden.
- Nach nur einer Woche als Nichtraucher haben Sie im Durchschnitt fast zwei zusätzliche Tage eines gesunden Lebens dazugewonnen ...
- ... und etwa das Dreifache des Betrags gespart, den Sie für dieses Buch ausgegeben haben.

Der erste Monat

- Nach mehreren Wochen ohne Zigaretten bekommen Sie eine schönere Haut. Die Fältchen, an denen man einen jeden Raucher erkennt, verschwinden allmählich, die fahle Hautfarbe weicht einem frischen Teint. Nichtrauchen ist die effektivste Anti-Aging-Therapie, die es gibt!

- Sie fühlen sich weniger gestresst. Das glauben Sie jetzt nicht? Der Mythos, dass Rauchen gegen Stress hilft, ist weit verbreitet, und viele Menschen befürchten, ohne Zigaretten nicht bestehen zu können. In Wahrheit jedoch sinkt der Stresspegel nach wenigen Wochen als Nichtraucher, weshalb Sie künftig vermutlich deutlich entspannter sein werden.
- Sie werden sich auch fitter fühlen. Wenn sich Ihre Lunge erst erholt hat, geraten Sie nicht mehr so schnell außer Atem.
- Sie werden etwa das 15-fache der Kosten für dieses Buch gespart haben.
- Zudem erwartet Sie im Schnitt eine ganze zusätzliche Woche gesundes Leben.

Das erste Jahr

- Nach einem Jahr als Nichtraucher hat sich Ihr vormals erhöhtes Herzinfarktrisiko halbiert.
- Ihr Krebsrisiko ist mittlerweile wesentlich geringer, als es der Fall wäre, wenn Sie weiter geraucht hätten.
- Sie haben mehr als das 160-fache des Preises für dieses Buch gespart, sozusagen einen richtig schönen Urlaub.
- Sie können damit rechnen, drei Monate länger gesund zu leben.
- Wenn Sie sechs Monate ohne Zigaretten überstanden haben, liegt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie sich nie wieder eine anstecken, bei über 50 Prozent.

Der Rest Ihres Lebens

- Je länger Sie leben, desto mehr zahlt es sich aus, dass Sie nicht rauchen. Sie fühlen sich gesünder, weil Sie gesünder sind und das Risiko für viele Erkrankungen erheblich reduzieren, beispielsweise Demenz und Diabetes, Taubheit und Herzinfarkte, chronische Lungenerkrankungen und Krebs.
- Ihre Lebenserwartung als Nichtraucher liegt um bis zu zehn Jahre höher als zuvor.
- Vor allem aber sind Sie als Nichtraucher nachweislich glücklicher und zufriedener mit Ihrem Leben.

Klingt das nicht wunderbar? Im nächsten Kapitel soll es darum gehen, wie Sie dieses Ziel erreichen können.

I.

—

**Die wissenschaftliche
Seite der
Tabakentwöhnung**

Wieso Sie rauchen und wieso das Aufhören so schwer ist

Es kann unendlich schwer sein, mit dem Rauchen aufzuhören – das gilt für alle Menschen gleichermaßen. Die folgende Schlagzeile stammt aus dem Jahr 2011:

Barack Obama hat sich nach 30 Jahren das Rauchen abgewöhnt

Nach zahlreichen erfolglosen Versuchen und drei Jahrzehnten als Zigarettenraucher hat Barack Obama nun mit dem Rauchen aufgehört. Er wolle seinen Töchtern sagen können, dass er nicht rauche, so seine Frau Michelle.

Daily Telegraph, 9. Februar 2011

Unabhängig von Ihrem politischen Standpunkt halten Sie Barack Obama sicher nicht für einen willensschwachen Menschen. Trotzdem kämpfte dieser Mann jahrelang gegen seine Sucht an und versuchte viele Male ohne Erfolg, mit dem Rauchen aufzuhören. Im Jahr 2011 vermeldete die Presse, er habe es endlich geschafft, und meines Wissens hat er bis heute nicht mehr geraucht. Wenn sich schon der Prä-

sident der Vereinigten Staaten mit dem Aufhören schwertut, wieso sollte es dann anderen Menschen besser ergehen? Rauchen ist kein Zeichen von Schwäche.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr über die wissenschaftlichen Hintergründe des Rauchens und warum es Ihnen so schwerfällt, damit aufzuhören. Diese Informationen werden Ihnen helfen, denn:

- Ich kann Ihnen versichern, dass es nicht Ihre Schuld ist, wenn Sie sich mit dem Aufhören schwertun. Ich drücke es gerne so aus: »Es liegt nicht an Ihnen, sondern an Ihrem Gehirn.«
- Wenn Sie Ihren Gegner und seine Tricks kennen, können Sie sich besser gegen ihn zur Wehr setzen.
- Wenn Sie erst verstehen, wie manche der Zutaten funktionieren, probieren Sie vielleicht auch jene aus, die Sie ursprünglich nicht in Betracht gezogen haben.

Die Wissenschaft hat uns viel über die Gründe für das Rauchen gelehrt, und ich hoffe, Sie finden diese Erkenntnisse interessant. Vor allem jedoch sollen Ihnen diese Informationen verdeutlichen, was Sie tun müssen, um dauerhaft auf Zigaretten verzichten zu können, und wieso manche der Zutaten in *Die Nichtraucher-Formel* so wirkungsvoll sind.

Gründe für das Rauchen

Beginnen wir mit jenem Fragebogen, den bereits Tausende Raucher im Rahmen meines Forschungsprogramms ausgefüllt haben. Kreuzen Sie in der folgenden Liste den Grund oder die Gründe an, aus dem oder denen Sie rauchen.

Raucher-Fragebogen

Mit welchen der folgenden Aussagen lässt sich Ihre Einstellung zum Rauchen beschreiben?

Bitte kreuzen Sie alle Sätze an, die auf Sie zutreffen.

- | | |
|-------------------------------------------------|--------------------------|
| Ich genieße es. | <input type="checkbox"/> |
| Rauchen hilft mir gegen Stress. | <input type="checkbox"/> |
| Ich bin zigaretten-süchtig. | <input type="checkbox"/> |
| Rauchen ist für mich ein Zeitvertreib. | <input type="checkbox"/> |
| Rauchen steigert meine Konzentration. | <input type="checkbox"/> |
| Durch das Rauchen kann ich mein Gewicht halten. | <input type="checkbox"/> |
| Rauchen ist gesellig. | <input type="checkbox"/> |
| Rauchen hilft mir gegen Schmerzen. | <input type="checkbox"/> |

Als Nächstes möchte ich auf die einzelnen Antworten eingehen und Ihnen berichten, was andere Raucher geantwortet haben.

Ich genieße es

Nur 50 Prozent aller Raucher geben an, dass sie das Rauchen genießen. Junge Raucher genießen es übrigens weniger als ältere, Frauen weniger als Männer.

Jetzt wird es interessant: Möglicherweise überrascht es Sie, dass zwischen dem Genuss, den man beim Rauchen empfindet, und der Stärke der Nikotinsucht kein Zusammenhang besteht. Genauso wenig hat das Genussempfinden Auswirkungen auf die Erfolgsaussichten eines Aufhörversuchs. Sicher hält der Genuss beim Rauchen einige Menschen von einem solchen Versuch ab, doch wenn Sie erst einmal bereit sind, auf Zigaretten zu verzichten, spielt der Genuss keine Rolle mehr.

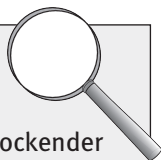
Das bedeutet natürlich weder, dass Ihnen die Zigaretten nicht fehlen werden, noch dass Ihnen der Gedanke ans Rauchen nicht verlockend erscheinen wird – besonders dann, wenn sich einer Ihrer Freunde eine ansteckt oder Sie Tabak riechen. Die Forschung zeigt jedoch, dass dies nicht zu den größten Hindernissen auf dem Weg zum dauerhaften Erfolg zählt.

Rauchen hilft mir gegen Stress

Etwa 40 Prozent der Raucher sagen, der Konsum einer Zigarette beruhige sie in Stresssituationen. Frauen nennen diesen Grund übrigens häufiger als Männer, jüngere Raucher häufiger als ältere.

Sind Sie ebenfalls der Ansicht, mit Zigaretten Stress be-

Tabakgeruch: Duft oder Gestank?



Für manche Menschen ist Tabakgeruch ein verlockender Duft, für andere ein kaum auszuhaltender Gestank. Wer sich gerade das Rauchen abgewöhnen will, verabscheut den Geruch häufig und versucht aktiv, den Zigarettenqualm anderer zu meiden. Andere dagegen atmen ihn tief ein und saugen den Tabakgeruch auf, weil sie ihn durch und durch genießen.

Von daher liegt die Vermutung nahe, dass die zweite Gruppe eher wieder mit dem Rauchen anfängt. Meine Kollegen am Royal London Hospital wollten das genauer wissen und befragten über tausend Teilnehmer des Stop Smoking Service vom britischen National Health Service, wie sie beim Aufhören auf Tabakgeruch reagierten.

Und was stellte sich heraus? Auch wenn etwas mehr als die Hälfte der Aufhörwilligen den Rauchgeruch anderer als angenehm empfand, spielte es für die Wahrscheinlichkeit, ob sie selbst wieder zur Zigarette greifen würden, keine Rolle.

kämpfen zu können? Wenn ja, sollten Sie sich die folgenden Tatsachen durchlesen. Ich bin gespannt, was Sie danach denken.

- Tatsache 1: Raucher klagen häufiger über Stress als Menschen, die nie geraucht haben.

- Tatsache 2: Wer mit dem Rauchen aufhört, berichtet nach etwa einer Woche, der Stresspegel sei gesunken und nicht etwa gestiegen.
- Tatsache 3: Fängt man wieder mit dem Rauchen an, steigt der Stresspegel erneut.
- Tatsache 4: Versetzt man Personen, die normalerweise nicht rauchen, in eine stressige Situation und verabreicht ihnen dann Nikotin, steigt ihr Stresspegel weiter an.
- Tatsache 5: Beruhigungsmittel helfen Rauchern nicht beim Aufhören.

Es spricht also vieles dafür, dass Rauchen Stress keineswegs abbaut, sondern vielmehr verursacht. Nur wieso sind dann so viele Raucher davon überzeugt, dass ihnen Zigaretten in Stresssituationen helfen?

Vermutlich aus folgendem Grund: Wir wissen, dass das Gehirn nach einigen Stunden ohne Zigaretten den gewohnten Nikotinkick vermisst. Man wird gereizt, unruhig und fühlt sich schlecht. Das Gehirn hat sich an das Gift gewöhnt und zeigt nun Entzugerscheinungen, da der Nikotinspiegel allmählich sinkt. Dann steckt man sich eine Zigarette an, und »Aaaaah!« – was für eine Erleichterung! So entsteht der Eindruck, das Rauchen habe Stress abgebaut, obwohl in Wirklichkeit nur ein Zustand erreicht ist, in dem man sich als Nichtraucher ohnehin befunden hätte.

Ich hoffe, diese Argumente konnten Sie davon überzeugen, dass Zigaretten Ihnen den Stressabbau nur vorgaukeln. Stress lässt sich mit vielen anderen Methoden bekämpfen, deren Wirkung tatsächlich erwiesen ist.

Wirkung des Rauchens auf die Herzfrequenz

In unseren Studien lassen sich Symptome nachweisen, die Sie selbst gar nicht wahrnehmen, wenn Sie aufhören zu rauchen. Dazu gehört, dass Ihre Herzfrequenz (der Puls) langsamer wird, im Schnitt um etwa acht Schläge pro Minute.

In meiner allerersten Studie zum Thema bestimmten wir die Herzfrequenz von Rauchern vor dem Aufhören sowie bis zu zehn Tage danach. Die Testpersonen waren allesamt starke Raucher, und ihre Herzfrequenz sank durchschnittlich um ganze 15 Schläge pro Minute. Da wir Ihnen auch Blut abnahmen, konnten wir außerdem den Blutnikotinspiegel sowie die Konzentrationen anderer stressrelevanter chemischer Stoffe wie Adrenalin und Kortisol messen. Viele Ärzte vertreten die Ansicht, dass der Adrenalinpiegel steigt, wenn man mit dem Rauchen aufhört, weil sie das Aufhören als Stressfaktor einstufen – in Wirklichkeit sinkt er jedoch. Durch die Aufnahme von Nikotin wird verstärkt Adrenalin freigesetzt, deshalb sinkt der Adrenalinpiegel, sobald das Gift aus dem Körper verschwindet. Sie können Ihre eigene Herzfrequenz überprüfen, indem Sie Ihren Puls messen. Vielleicht haben Sie das sogar in der Schule gelernt, es ist sehr simpel und lohnt sich wirklich. Sie werden eine deutliche Veränderung feststellen, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören.

So wird der Puls gemessen: