

[123] Rauchstopp – aufhören zu rauchen?

Rauchverbot seit 1. Mai 2010 in der ganzen Schweiz in allen öffentlichen Räumen – in einigen Kantonen noch viel strenger – eine neue Initiative ist soeben lanciert ...



Die Gazetten waren vorher voll, das Thema scheint auch heute noch unerschöpflich. Raucherbeizen (mit Vereinscharakter und Zutrittsausweis) werden gegründet, Schutzvereine für die Interessen der Raucher (*), Trotzreaktionen überall – was in Italien und vielen andern europäischen Ländern längst ohne viel Aufheben möglich war, wird wieder einmal zum ‚Sonderfall Schweiz‘. * oder der Tabakindustrie?

Die Ziele werden vor lauter Lärm vergessen:

- 1) Nichtraucher wollen nicht mit Rauchern mitrauchen (z.B. in Speiserestaurants, Schulen (!), Büros)
- 2) Arbeitnehmer sollen bei der Bedienung von Rauchern nicht zu Schaden kommen.

Kein Ziel ist es offenbar, Raucher vom Rauchen zu befreien

Ich bin noch keinem Raucher begegnet, der behaupten würde, Rauchen mache nicht abhängig, mache nicht süchtig. Ich bin vielen Rauchern begegnet, die schon mehrmals versucht haben, vom Rauchen weg zu kommen. Zynische Sprüche wie ‚Raucher schonen die Pensionskassen, weil sie früher sterben‘ oder ‚Raucher finanzieren mit ihren Abgaben die Altersversicherung und benützen sie nie‘ sind wenig hilfreich.

**Das Rauchen aufzugeben, ist das Einfachste von der Welt.
Ich habe es schon hundert Mal getan. (Mark Twain)**

Mit dem Rauchen aufhören: Hier sind einige Hilfen aufgeführt

Statt Polemik könnten den Abhängigen eher die nachstehenden Tipps helfen:

www.zielnichtrauchen.ch ist ein sechsteiliges Programm, das beim Aufhören helfen soll. Das Programm geht auf die persönliche Situation und die eigenen Gewohnheiten ein.

www.at-schweiz.ch >Rauchstopp. Hier wird fachkundig auf die Vorbereitung zum Ausstieg eingegangen. Man merkt, dass die eigene Erfahrung von Aussteigern (statt wohlgemeinte ‚gute Ratschläge‘) zu Pate gestanden ist. Viele Informationen zu wissenschaftlich geprüften Rauchstopp-Methoden.

(Hier darf ich anfügen, dass es fast ebenso viele Mitesser beim Raucher-Ausstieg gibt wie bei den Schnarchstopp-Helfern ...)

www.dr.-walser.ch/rauchen.htm Der Zürcher Hausarzt Thomas Walser zeigt verschiedene Aufhör-Methoden auf, die sich in seiner Praxis bewährt haben, von Medikamentenhilfen über Verhaltensänderungen bis zu praktischen Tipps. Dazu interessante Links.

Dass Apnoiker durch Rauchen besonders gefährdet sind, sei hier wieder einmal erwähnt! Dass mancher Raucher durch seine Sucht zum Apnoiker geworden ist, dürfte weniger bekannt sein. Mancher Hausarzt fasst den Verdacht auf eine Schlafapnoe aufgrund von drei Indizien: Rote Nase, Fettleibigkeit oder ... Rauchen.

Lassen wir die Polemik – helfen wir Rauchern auszusteigen!

Heini Aenishänslin

© www.schlafapnoe-selbsthilfe.ch von Selbsthilfe-Gruppe Schlafapnoe

