

PETRA RUPRECHTER-GROFE
ROMAN SANDER

YES YOU CAN

Rauchfrei in 40 Tagen

leykam: SACHBUCH

© by Leykam Buchverlagsgesellschaft m.b.H. Nfg. & Co. KG, Graz-Wien 2021

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Lektorat: Mag.a Ursula Scholz u. Dr.in Gundi Jungmeier

Comics: Ulrike Zechmann u. Sarah Locher

Cover Verlagsausgabe: Andrea Malek-Rappitsch, Malanda Buchdesign

Satz: Annalena Weber Buchdesign, Hamburg

Gesamtherstellung: Leykam Buchverlag

ISBN 978-3-7011-8165-0

www.leykamverlag.at

Geleitworte kurzgefasst

Die ausführlichen Geleitworte finden Sie am Ende des Buches.

ÖGK – Österreichische Gesundheitskasse – Landestelle Steiermark

Endlich nicht mehr am letzten Platz bei der Tobacco Control Scale! Durch die Anhebung des Konsumations- und Verkaufsalters im Zusammenhang mit Tabakwaren sowie durch die Einführung der rauchfreien Gastronomie setzt Österreich einen bedeutsamen Schritt in Richtung Rauchfreiheit. Die ÖGK unterstützt die Tabakprävention bereits seit vielen Jahren und wird es auch in Zukunft tatkräftig tun.

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

VIVID setzt sich dafür ein, dass Nichtrauchen »normal« und Rauchen zur Ausnahme wird. Vieles hat sich diesbezüglich bereits getan: Im Flugzeug, im Zug oder in den eigenen vier Wänden ist Rauchfreiheit für die meisten Menschen mittlerweile eine Selbstverständlichkeit.

Rauchfrei Telefon

Mit Unterstützung gelingt der Rauchstopp leichter als ohne Hilfe. Rauchstopptelefone (»Quitlines«) sind ein international übliches Angebot zur Unterstützung beim Rauchstopp.

Deutsches Krebsforschungszentrum

Beim E-Zigarettenkonsum gelangen kleinste Partikel, Nikotin und weitere Substanzen – darunter krebserregende – in die

Raumluft. E-Zigaretten verursachen daher auch in Innenräumen Gesundheitsschäden.

Österreichische Krebshilfe

Rauchen ist für ein Drittel aller Krebserkrankungen verantwortlich. Alleine in Österreich bedeutet das jährlich 13 000 Neuerkrankungen. Es spricht also alles für ein rauchfreies Leben.

Gesundheitseinrichtung Josefhof

Viele Personen höheren Alters scheuen sich davor, einen Rauchstopp auszuprobieren, weil sie sich vor Einbußen in der Lebensqualität fürchten. Am Josefhof wird daher entscheidenden Fragen nachgegangen: »Was kann ich tun, anstatt zur Zigarette zu greifen?« »Wie kann ich meinen Tag füllen?«

Forum für evidenzbasierte Tabakpolitik in Österreich

Gesundheit wird durch unsere Biologie (z. B. Alter und Geschlecht), durch unser Verhalten (z. B. Rauchen und Ernährung) und durch die Gesellschaft, in der wir leben (z. B. Wirtschaft, Infrastruktur), beeinflusst.

INHALT

Geleitworte kurzgefasst	5
Bevor es losgeht	13

TAG 1 - 7

Informiert in die Rauchfreiheit	16
Nie wieder Rauchen? Gründe für das Aufhören	17
Reise in Ihre Rauchvergangenheit	20
Die Zigarette und der Rauch: Inhaltsstoffe, Nebenwirkungen und Tabakindustrie	23
Ist Rauchen reine Kopfsache? Fagerström-Test und Arten der Abhängigkeit	40
Strichliste und Rauchprotokoll: Wann und wie viel rauche ich tatsächlich?	59
Tag 1-7 auf den Punkt gebracht	64

TAG 8 - 14

Vorbereitung auf den Tag X	66
Pro und Contra: Was ist toll am Rauchen / Wofür lohnt sich der Rauchstopp?	67
Es muss nur »Klick« machen: Rauchfrei-Werden als Prozess	75
Rauchstopp ganz konkret: Bewährte Rauchalternativen und vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten	84
Tag 8-14 auf den Punkt gebracht	104

TAG 15 - 21

Tipps und Tricks für den Rauchstopp	106
Bewährte Rauchstopp-Methoden	107
Soziale Unterstützung	113
Das Positive ins Blickfeld rücken	115
Belohnung für das Durchhalten	120
Tag 15–21 auf den Punkt gebracht	124

TAG 22 - 28

Rauchfrei-Bleiben ohne Gewichtszunahme und Verspannung

126	
Rauchstopp und Körpergewicht	126
Bewusstes Genießen	132
Wenn die Verdauung gestört ist	134
Aktiv werden und bleiben	135
Entspannung jenseits der Zigarette. Progressive Muskelent- spannung und kurze Entspannungsübungen für den Alltag ...	136
Weitere Entspannungsübungen	144
Tag 22–28 auf den Punkt gebracht	150

TAG 29 - 35

Einladungen der Zigarette erfolgreich widerstehen

152	
Einladungen der Zigarette	152
Glaubenssätze	155
Wenn-Dann-Pläne	157
Die WOOP-Methode	161
Tag 29–35 auf den Punkt gebracht	164

TAG 36 - 40

Aufstehen, ausdämpfen, weitermachen	166
Wenn es dennoch passiert	166
Besondere Umstände	172
Tag 36 – 40 auf den Punkt gebracht	176
Zum Schluss	178
Wir sagen Danke	180
Weiterführende Unterstützung	182
Fachliche Geleitworte	185
Literaturverzeichnis	202
Rauchfrei-Kalender	209
Die Autorin und der Autor	222

Bevor es losgeht

Rauchfrei in 40 Tagen? Geht das überhaupt?

Wir sagen: Ja, das geht. Weil wir es in unseren Seminaren bei tausenden Teilnehmerinnen und Teilnehmern so erlebt haben.

Wir sagen daher: Yes you can! Alles spricht dafür, dass auch Sie es schaffen, von der Zigarette loszukommen, um wieder frei durchzuatmen. Trauen Sie es sich selbst zu!

“ Erfahrungsbericht

Machen Sie es wie eine unserer Kursteilnehmerinnen, die trotz vorheriger Fehlversuche beschlossen hatte, sich noch eine Chance zu geben. Schließlich hatte sie nichts zu verlieren, sondern nur Gesundheit und Lebensqualität zu gewinnen. Zu Beginn der 40 Tage dämpfte sie nicht – wie bei früheren Versuchen – einfach die Zigarette aus und bemühte sich, keine neue anzuzünden, während ihr Gedankenkarussell sich stets ums Rauchen drehte. Vielmehr beschäftigte sie sich erst einmal ausgiebig mit ihrem Rauchverhalten. Sie hinterfragte, wann und weshalb sie rauchte, beobachtete Nichtraucherinnen und Nichtraucher, wog Vor- und Nachteile des Rauchstopps ab, überlegte sich individuell angepasste Rauchalternativen und wagte schließlich den entscheidenden Schritt. Nach einigen wenigen Anläufen wurde sie rauchfrei.

62 Prozent der rund 10 000 steirischen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die bisher an den Rauchfrei-Seminaren der Österreichischen Gesundheitskasse teilgenommen haben (Stand November 2020), fanden gleich im Laufe des Seminars oder direkt danach ihren persönlichen Weg in die Rauchfreiheit. Sie können das auch schaffen!

Die Begleitung von Gruppen und Einzelpersonen in der Tabakentwöhnung fesselt und fasziniert uns seit vielen Jahren. Kein Aufhören gleicht dem anderen. Die Freude nach jedem gelungenen Rauchstopp ist ansteckend, packt auch uns, egal ob der Rauchstopp kurz, lang oder bereits endgültig ist.

Für all jene, die nicht zu uns ins Seminar kommen können – und für unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die die Antworten auf ihre Fragen gerne in der Hand halten – haben wir dieses Buch geschrieben.

Wir geben Ihnen damit jene Werkzeuge mit, die Sie benötigen, um den Schalter von zigaretten süchtig auf rauchfrei umzulegen. Yes you can!

In sechs Kapiteln mit sorgsam zusammengestellten und jahrelang erprobten Übungen begleiten wir Sie über 40 Tage und unterstützen Sie mit kompaktem Wissen und Anregungen, sich selbst besser kennen zu lernen. Unter unserer Anleitung bewegen Sie sich Schritt für Schritt in Richtung Ihres neuen Lebens ohne Zigarette.

Um Ihnen die Orientierung im Buch zu erleichtern, haben wir die verschiedenen Textelemente mit unterschiedlichen Symbolen versehen:

Symbole im Buch



Hier finden Sie Erfahrungsberichte aus der Praxis.



Dieses Zeichen kennzeichnet kurze und knackige Informationen.



Diese Tabellen enthalten Erfahrungswissen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern, das wir über viele Jahre gesammelt haben.



Dabei handelt es sich um wissenschaftlich überprüfte Erkenntnisse.



An diesen Stellen können Sie sich Notizen machen.



Hier finden Sie konkrete praktische Übungen.

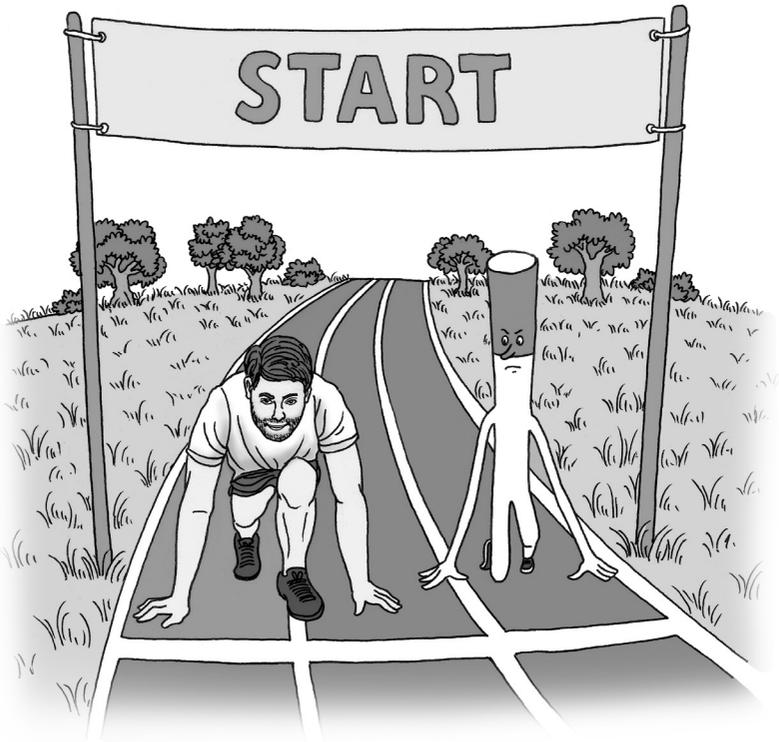
Sie können das Buch von vorne bis hinten durchlesen oder sich einzelne Kapitel herausuchen, die für Sie gerade relevant sind – wie es für Sie passt. Auch der Zeitpunkt für Ihren persönlichen Rauchstopp kann vom Zeitplan im Buch abweichen. Wichtig ist, dass er gut mit Ihrem Leben harmoniert. Selbst wenn Sie gerade »aufstehen, ausdämpfen, weitermachen!« gelesen haben, muss noch nicht zwangsläufig Ihre letzte Zigarette ausgedämpft sein, damit sich das Weiterlesen lohnt. Bleiben Sie dran und behalten Sie trotz möglicher Umwege das Ziel der Rauchfreiheit im Auge.

Jetzt aber an den Start! Schalten Sie um auf Rauchfreiheit und freuen sich auf DIE Veränderung Ihres Lebens!

Viel Erfolg bei Ihrem persönlichen Rauchstopp wünschen Ihnen
Ihre Petra Rupprechter-Grofe und Ihr Roman Sander

Tag 1 - 7

Informiert in die Rauchfreiheit



NIE WIEDER RAUCHEN? GRÜNDE FÜR DAS AUFHÖREN

Nun ist es so weit. Sie haben es in der Hand. Sie haben das Buch in der Hand. Wieso Sie es aufgeschlagen haben, kann unterschiedliche Gründe haben. Vielleicht ist es Ihr erster Versuch, rauchfrei zu werden. Vielleicht haben Sie das schon hin und wieder für eine bestimmte Zeit geschafft. Oder Sie spielen schon länger mit dem Gedanken, einen neuen Lebensabschnitt ohne Zigarette zu beginnen. Was auch immer Ihr Beweggrund sein mag: Mit diesem Buch können Sie erfolgreich in Ihr neues rauchfreies Leben starten.

Welche Gründe sprechen überhaupt für einen Rauchstopp? Argumente gibt es viele – und die eigenen sind meist eine individuelle Mischung aus den folgenden Punkten, die uns die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Seminare und Beratungen im Laufe der Zeit genannt haben. Gerne können Sie das ankreuzen, was auf Sie zutrifft:



Gründe für das Aufhören

Gesundheit

- so lange wie möglich gesund bleiben wollen:
sich schützen wollen, insbesondere vor COPD (Chronisch Obstruktive Lungenerkrankung), Krebs, Diabetes, Bluthochdruck, Augenproblemen (z. B. grauer Star), Herzinfarkt, Schlaganfall etc.
- schöne Haut
- durchatmen können, ohne zu husten

Kondition und körperliche Ausdauer

- langer Atem, auch bei Bewegung

Tag 1 – 7

Geld sparen

Angenehmer Geruch

- Atem, Kleidung, Auto, Möbel etc.
- die damit verbundene positivere Wirkung auf andere Menschen

Kinderwunsch

Mehr persönliche Freiheit statt Abhängigkeit

Zeitersparnis

- kein zeitlicher Druck mehr, dass sich noch eine Zigarette ausgehen muss

Besseres Image

- wieder »IN« sein: Rauchen ist gesellschaftlich nicht mehr akzeptiert

Vorbildfunktion

- für Kinder, Jugendliche und Enkelkinder



Ihre zusätzlichen Gründe

“ **Erfahrungsbericht**

Herr J., mit Leib und Seele Opa, verbringt seine Zeit gerne mit seinen Enkelkindern. Sie tollten herum, entdecken die Natur und verschlingen ein Buch nach dem anderen. Eines Tages spielen sie am Teppich im Wohnzimmer Monsterjagd. Doch noch bevor alle Monster besiegt sind, unterbricht Herr J. das Spiel, steht auf, geht auf die Terrasse und raucht eine Zigarette. Währenddessen beobachtet er durch die gläserne Terrassentür, wie die beiden Kinder ihm zusehen und sehnsüchtig auf seine Rückkehr warten. Plötzlich kommt er sich komisch vor und schämt sich dafür, dass ihm das Rauchen wichtiger zu sein scheint als das Spiel mit den Enkeln. Ihm wird bewusst, dass er als Raucher möglicherweise Lebensjahre verliert, die er dann nicht mit den Enkeln verbringen kann. Augenblicklich beschließt er, mit dem Rauchen aufzuhören, was er nach einem Prozess von ungefähr zwei Monaten auch schafft.

Ein kleiner Funke kann bereits ein großes Feuer entfachen. Wenn Sie einen einzigen guten Grund nennen können, rauchfrei zu werden, lohnt sich der Rauchstoppversuch bereits!

Falls Sie Ihre Antworten noch nicht in Worte fassen können, lesen Sie beruhigt weiter und kommen Sie später wieder auf diese Frage zurück.

“ **Erfahrungsbericht**

Zu Beginn eines Tabakentwöhnungsseminars stellen sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer vor. Eine junge Frau meint rigoros: »Nur damit ihr es wisst: Ich bin wegen meines Freundes da. Er möchte unbedingt, dass ich

das Seminar besuche. Ich selbst möchte nicht mit dem Rauchen aufhören.« Im Laufe der Sitzungen beschäftigt sich die Teilnehmerin mit den unterschiedlichen Themen und beteiligt sich immer wieder an der Diskussion. Am Ende beschreibt sie, welche wertvolle Erfahrung sie gemacht hat, indem sie zum ersten Mal über ihr eigenes Rauchverhalten nachgedacht hat. Sie sei zwar noch nicht bereit, einen Rauchstopp auszuprobieren, wisse aber, dass das in naher Zukunft ein Thema werden könne.

REISE IN IHRE RAUCHVERGANGENHEIT

Beginnen Sie Ihren Weg in die Rauchfreiheit, indem Sie sich entspannt zurücklehnen und eine kleine Zeitreise unternehmen.

Diese detektivische Recherche hilft Ihnen dabei, Ihr eigenes Rauchverhalten besser kennenzulernen. Und vielleicht bemerken Sie auch, wie sich die Bedeutung der Zigarette im Laufe Ihres Lebens verändert hat.

Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Reiseerkenntnisse schriftlich festhalten:



Reise in die Rauchvergangenheit

Wann habe ich mit dem Rauchen begonnen?

.....

.....

.....

Welche Beweggründe gab es damals für mich?

Wie hat sich mein Rauchkonsum daraufhin entwickelt?

Seit wie vielen Jahren rauche ich regelmäßig?

Habe ich im Laufe der Jahre meine Anzahl an Zigaretten pro Tag erhöht?

Gab es Phasen, in denen ich weniger geraucht habe oder eine Zeit lang rauchfrei war?

Tag 1–7

Was hat mir dabei geholfen?

Wie viele Zigaretten rauche ich derzeit?

Was sind die häufigsten Anlässe dafür?

Warum habe ich mich gerade jetzt entschieden, mit dem Rauchen aufzuhören?

Platz für Notizen:

DIE ZIGARETTE UND DER RAUCH: Inhaltsstoffe, Nebenwirkungen und Tabakindustrie

Woraus besteht eine Zigarette? Was befindet sich im Rauch? Welche Auswirkungen hat das Rauchen auf Gesellschaft, Umwelt und Gesundheit? Welche herkömmlichen und neuartigen Tabakprodukte gibt es? Ist Passivrauchen schädlich? Hier finden Sie Antworten auf diese Fragen.

Die Zigarette unter der Lupe

Beim Tabakanbau und bei der Weiterverarbeitung zu Tabakprodukten werden zahlreiche Substanzen und Zusatzstoffe verwendet, die sowohl die Abhängigkeit als auch die gesundheitsschädigende Wirkung erhöhen. Bis zu 600 Zusatzstoffe werden der Papierhülle, dem Filter und dem Rohtabak im Laufe der Herstellung hinzugefügt. Sie sollen bewirken, dass tiefer inhaliert wird, dass das Suchtpotenzial erhöht wird und der Geschmack sowie der Geruch sich verbessern. Außerdem haben die Zusatzstoffe Einfluss auf die Glimmeigenschaft und senken die Verbrennungsgeschwindigkeit des Tabaks. Kurz: Das Zusammenspiel all dieser Zusatzstoffe macht Zigaretten attraktiv.

Woraus eine Zigarette besteht, finden Sie – in Auszügen – hier aufgelistet:



Zutaten der Zigarette

Hauptwirkstoff	überwindet schon nach sieben bis zehn
Nikotin	Sekunden die Blut-Hirn-Schranke und fördert die Abhängigkeit

Glyzerinacetat,	bilden den Filter
Polyvinylacetat	
etc.	

Farbstoffe,	finden sich im Zigarettenpapier und im Mundstück
Weichmacher,	
Stoffe für	
Aufdrucke etc.	

Zellulose	wird – unter Einsatz von Bindemitteln – zur Herstellung des Zigarettenpapiers verwendet
------------------	---

Glyzerin	hält den Tabak feucht
-----------------	-----------------------

Propylenglykol	hält ebenfalls den Tabak feucht und macht den Rauch verträglicher
-----------------------	---

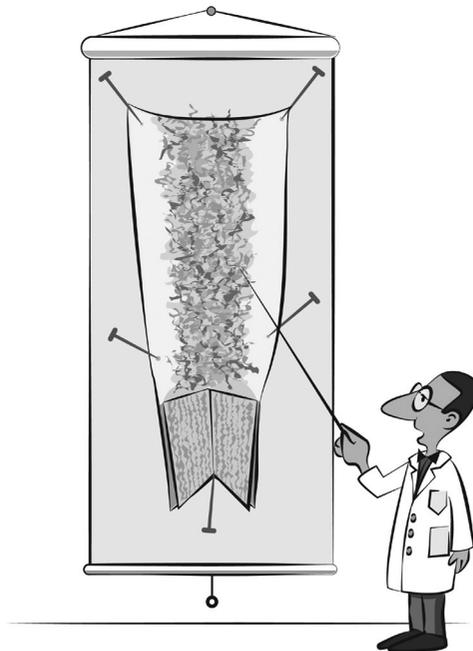
Magnesiumoxid	macht den Rauch optisch heller – schließlich raucht das Auge mit...
----------------------	---

Ammoniumverbindungen	finden sich in der Zigarettenfüllung, aromatisieren den Tabak, steuern die Abbrandgeschwindigkeit und erhöhen wahrscheinlich die Abhängigkeit
-----------------------------	---

Kakao	macht den Rauch milder und erleichtert dadurch ein tiefes Inhalieren
--------------	--

Lakritz	schmeckt süßlich und weckt Lust auf mehr
----------------	--

Menthol	vermindert die Schärfe des Rauchs, mildert das Kratzen im Hals
Zucker	verbessert den Geschmack, verstärkt die Inhalationstiefe, erhöht aber gleichzeitig auch die Suchtwirkung
Vanillin	verbessert Geschmack und Geruch
Johannisbrot	aromatisiert den Tabak und macht den Rauch milder



Zutaten des Zigarettenrauchs

Zigarettenrauch oder der Rauch weiterer Tabakprodukte enthält mehr als 4 800 Substanzen, die vorwiegend erst beim Verbrennen des Tabaks und der beigetzten Zusatzstoffe entstehen.

Da Zigarettenrauch zahlreiche Gifte und krebserregende Stoffe beinhaltet, wird er von internationalen Institutionen als gesundheitsschädlich eingestuft. Es gibt keine gesundheitlich unbedenkliche Menge an Zigarettenrauch, da bereits eine geringe Dosis die Gesundheit schädigen kann.



Eine Person, die pro Tag eine Schachtel Zigaretten konsumiert, nimmt unter anderem ungefähr eine Tasse Teer jährlich in die Lunge auf. Der für Rauchende typische Husten ist eine Abwehrreaktion der Atemwege, um diese Fremdkörper wieder loszuwerden.

Nachfolgend finden Sie eine kleine Auswahl der giftigen und teilweise krebserregenden Substanzen im Zigarettenrauch:



Zutaten des Zigarettenrauchs

Substanz	Beispiele für Verwendung bzw. Vorkommen	Giftige Eigenschaften
Acetaldehyd	für die Herstellung organischer Großprodukte (z. B. Essigsäure)	krebserregend, reizt die Augen und die Atemwege, stört die Selbstreinigung der Lunge

Ammoniak	in Reinigungsmitteln	erhöht das Suchtpotenzial, Dämpfe reizen schon in geringer Menge die Augen und die Atemwege
Arsen	in Rattengift	krebserregend, reizt die Schleimhäute
Benzol	in Reinigungsmitteln und als Antiklopfmittel im Benzin	krebserregend, verursacht Leukämie
Blausäure	in der Herstellung von Cyaniden, Farbstoffen	eine der giftigsten Substanzen im Tabakrauch; kann nach kurzer Exposition zu Kopfschmerzen, Schwindel und Erbrechen führen
Blei	in Batterien	krebserregend, kann rote Blutkörperchen, Gehirn, Nieren und Nervensystem schädigen
Cadmium	in Batterien	krebserregend, kann die Nieren schädigen
Formaldehyd	in der Holzverarbeitung, zur Leichenkonservierung	krebserregend, reizt Augen und Atemwege

Kohlenmonoxid	in Autoabgasen	behindert den Sauerstofftransport im Blut, kann Blutgefäße schädigen
Nikotin	in der Schädlingsbekämpfung	suchterzeugend
Polonium 210	in Messgeräten und Atombomben	stark radioaktiv
Styrol	in der Herstellung von Kunststoffen und Kunstharzen	krebserregend, führt zu Kopfschmerzen, Depressionen und Erschöpfungszuständen
Teer	im Straßenbelag	krebserregend, verklebt die Flimmerhärchen und führt zum Raucherhusten

Gibt es gesundes Rauchen?

Eine Zigarette, die weder abhängig macht noch schädlich ist: Das scheint ein Traum vieler rauchender Personen zu sein.

Im Laufe der Zeit tauchen immer wieder neuartige Produkte auf, die eine (zumindest teilweise) Erfüllung dieses Traumes versprechen.

Seit Anfang des 21. Jahrhunderts sind die Aufschriften »Mild, Light oder Ultra Light« auf der Verpackung von Tabakerzeugnissen verboten. Dennoch gibt es immer wieder Raucherinnen und Raucher, die auf »schwächere« Zigarettenmarken umsteigen. Ist das nun gesünder oder weniger belastend für Ihren

Körper? Die Antwort lautet: Nein. Ganz im Gegenteil. Auf Umwegen konsumieren Sie bei einem Umstieg auf Zigaretten mit geringerem Nikotingehalt sogar noch mehr gesundheitsschädliche und krebserregende Stoffe. Der Grund dafür liegt vor allem darin, dass Ihr Gehirn ein bestimmtes Maß an Nikotin einfordert. Um die gewohnte Nikotinmenge zu bekommen, werden Sie deshalb öfter an der Zigarette ziehen, mehr Zigaretten konsumieren und tiefer inhalieren.

Ein anderer Versuch, »gesünder« zu rauchen, sind Zigaretten ohne Zusatzstoffe wie Aromen, Feuchthaltemittel oder Konservierungsstoffe. Außerdem gibt es sogenannte »Biozigaretten« mit Tabak aus biologischer Landwirtschaft. Das heißt, dass beim Anbau auf Pestizide und Kunstdünger verzichtet wird. Allerdings entstehen beim Rauchen von Zigaretten ohne Zusatzstoffe, aber auch von Biozigaretten, wie bei der klassischen Zigarette durch den Verbrennungsprozess gesundheitsschädliche und krebserregende Stoffe, die in die Lunge und teilweise von dort aus über den Blutkreislauf in Ihren gesamten Körper gelangen.

Die nächste Etappe auf der Suche nach dem vermeintlich gesunden Nikotinkonsum führt uns zum Schnupfen, Lutschen und Kauen. Tabakprodukte, die über die Mundschleimhaut und Nasenschleimhaut aufgenommen werden, schädigen Ihre Zähne und erzeugen wie Zigaretten nachweislich Krebs. Außerdem haben diese Produkte ein hohes Suchtpotenzial.

In »Snuff« [Snaff] beziehungsweise »Schmalzler«, wie der Schnupftabak auch genannt wird, finden sich neben Nikotin zusätzliche Inhaltsstoffe wie getrocknete Früchte und Kräuter, Menthol oder Pfefferminzöl.

Der Lutschtabak, auch bekannt als »Oral Snuff«, den es in feuchter wie in trockener Form gibt, wird im Mundraum

eingeklemmt – meist zwischen Lippe und Zahnreihe. Eine spezielle Form des Lutschtabaks ist »Snus« [Snüs] oder »Chewing Bags«, die es jeweils in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen gibt und die einen besonders hohen Nikotinanteil und damit ein hohes Suchtpotenzial aufweisen.

Derartige Säckchen (»Pouches«) gibt es auch ohne Tabak, nur mit Nikotin.

Beim heutzutage weniger populären Kautabak handelt es sich um Tabakblätter, die vor allem mit flüssigen Aromen und Farbstoffen getränkt sind. Wie der Schnupftabak und der Lutschtabak, gibt der Kautabak über die Mundschleimhaut nach und nach Nikotin ins Blut ab, wo es in Richtung Gehirn transportiert wird.

Ein heißes Gesundheitsthema ist die elektrische Zigarette, die mit und ohne Nikotin erhältlich ist. E-Shishas sind ebenso elektrische Zigaretten, angereichert mit unterschiedlichsten Aromen.

Im Vergleich zu herkömmlichen Zigaretten werden die (flüssigen) Inhaltsstoffe nicht verbrannt, sondern erhitzt beziehungsweise verdampft. Ob dadurch geringere Mengen an Schadstoffen in den Körper gelangen, ist derzeit noch nicht vollständig geklärt.

Gesund ist die elektrische Zigarette aber trotzdem nicht. Eine Folge des Konsums können zum Beispiel Atemwegsreizungen sein. Außerdem kann die regelmäßige Verwendung der elektrischen Zigarette auch zur Abhängigkeit führen.

Bei der Wasserpfeife, auch bekannt als Shisha, verschwelt ein Tabakgemisch bei ungefähr 100 °C. Der dadurch entstehende Rauch kühlt im Wasser ab und gelangt durch Ziehen in Ihren Mund, in weiterer Folge wie bei der herkömmlichen Zigarette in Ihre Lunge und schließlich durch das Blut in den gesamten

Körper. Die Aufnahme der Inhaltsstoffe durch das Wasser – noch dazu, wenn es so schön blubbert – wirkt hygienisch und gesund. Tatsächlich werden durch die Mundstücke (trotz Reinigung) unterschiedliche Krankheiten wie Hepatitis übertragen.

Durch die niedrige Erhitzungstemperatur entstehen noch weitaus mehr schädliche Inhaltsstoffe als beim Rauchen der herkömmlichen Zigarette. Außerdem filtert das Wasser kaum, sondern kühlt das Nikotingemisch nur ab. Dadurch und aufgrund der längeren Zeit des Konsums (im Schnitt bis zu einer halben Stunde) inhalieren Sie weitaus länger und tiefer. Die gesundheitsschädigende Wirkung durch die stickige Raumluft kommt da noch dazu: Unter anderem ist in Shisha-Bars eine deutlich erhöhte Konzentration von Kohlenmonoxid nachweisbar.

Allen Werbeversprechen zum Trotz gibt es die gesunde Zigarette beziehungsweise das gesunde Rauchen nicht. Daran können auch moderne Produkte (mit oder ohne Nikotin) wie Tabakstifte (Tobacco Heater oder Tabakerhitzer) und Hybrid-erzeugnisse aus elektrischen Zigaretten und Tabakerhitzern nichts ändern.

Mit neuartigen Inhalatoren in ansprechenden Farben und kreativen Formen, teilweise mit speziellen Zusatzstoffen, weckt die Tabakindustrie Ihr Interesse für neue Produkte. Doch das Prinzip dahinter bleibt das alte:

Wenn Ihr Körper von Substanzen wie Nikotin abhängig ist, wird er das Stillen der Entzugserscheinungen so lange vehement und anhaltend einfordern, bis Sie ihn konsequent davon entwöhnt haben.