

# Brigitte

DAS MAGAZIN FÜR FRAUEN

**EXKLUSIV:**  
**ALEXANDRA MARIA LARA**  
MEINE SCHÖNSTEN  
MAKE-UPS

**SPORT AM MEER**  
Spaß haben und in  
Form kommen

**ENDLICH  
NICHT MEHR  
RAUCHEN!**  
Das Brigitte-  
Programm  
für den leichten  
Ausstieg

**GRILLEN –  
SO SCHMECKT'S  
NOCH BESSER**

**SOMMER IN DER STADT**

**KÖLN NEU  
ENTDECKEN**  
Die spannende  
Stadtwanderung  
Mit großer Karte

# Jetzt oder nie!

ZWEI DOSSIERS IN EINEM HEFT

- Wie wir loswerden, was uns nervt
- Wie wir anfangen, was uns gut tut

## „Sag mal, rauchst du gar nicht mehr?“

Einen Tag lang nicht rauchen. Dann noch einen. Und noch einen. Und dann?  
BRIGITTE-Mitarbeiterin Stefanie Winter hat es versucht

ILLUSTRATIONEN: TINA BERNING

**Früher hätte ich mir jetzt erst mal eine angezündet.** Hätte eine Zigarette aus der Schachtel gezupft, das Feuerzeug schnappen lassen, hätte gelauscht, wie die Flamme mit dem Tabak flüstert, und gespürt, wie es wärmer wird, in mir und um mich. Ich hätte in die Luft geguckt und geträumt, dass ich nachdenke. Und einen ganz und gar ausgefüllten Moment erlebt. Rauchen ist – war – zigtausende solcher Momente für mich. Rauchen machte aus einer Hand voll Minuten einen echten Zeitraum mit Anfang und Ende, mit Sinn und Sinnlichkeit: Tasten, Riechen, Schmecken. Dabei hatten die, die rauchten, mich davor gewarnt: dass ich bloß nicht damit anfangen solle. Weil man dann nicht wieder damit aufhören kann. Und ich? Hörte viele Jahre nicht wieder mit dem Rauchen auf. Weil ich glaubte, ohne Zigaretten nicht lange durchhalten zu können. Ein Irrglaube, wie ich jetzt weiß.

Kein Raucher möchte im Grunde seines Herzens wirklich weiterräumen. Und dass es tödlich sein kann, wissen auch alle. Sie – wir – kennen allerdings auch eine andere, sehr vitale Seite des Rauchens: In einer Welt voller akzeptierter Regeln und Selbstkontrolle funktioniert das Rauchen ganz hervorragend als kleiner Ausbruch zwischendurch. Etwas, das Leichtigkeit und Lebendigkeit in ein erwachsenes Dasein zurückbringt. Die Zigarette als ganz privates Lagerfeuer. Zum Wärmen, Sich-Sammeln und zum Rauchzeichengeben: Ich friere. Ich denke. Ich finde dich toll. Sprich mit mir. Hilfe. Alles wird gut.

Besonders lebendig wird es dadurch, dass man den Platz am Feuer üblicherweise teilt: Kann ich eine, hast du mal? Und weißt du noch, wie wir nachts in der Kneipe die Welt verändert haben? Das achtgängige Gelage in Andreas winziger Wohnung. Die geile Party bis zum Morgengrauen. Jede dieser Erinnerungen glüht und qualmt ein bisschen. Ausgerechnet eine solche Party stellte meine Lebendigkeit dann doch vor einiger Zeit in Frage, vielmehr: der Morgen danach. Mir dumpfem Schmerz vom Nacken bis zu den Schläfen, einem moosigen Geschmack im Mund, grauer Haut, sehr knappem Atem und der Gewissheit: Das Leben ist schön, die Party war klasse – aber rauchen und gleichzeitig schön leben und feiern wird nicht mehr lange gut gehen. Angesichts dessen schien es mir plausibler, das Rauchen einzustellen, nicht das schöne Leben generell. Allerdings: Ginge das eine überhaupt ohne das andere? Aus heutiger Sicht? Problemlos. Damals? Ein Albtraum.

**Und so bin ich es angegangen:** Weil mir rigorose Verbote grundsätzlich zuwider sind, habe ich etwas gemacht, was mit Albträumen nur in Ausnahmefällen geht – ich habe den Horror in winzige, harm-

lose Kapitel eingeteilt. Nahm mir jeden Tag vor, heute nicht zu rauchen. Und morgen? Mal sehen. So stand zumindest nicht zu befürchten, nun auf ewig eine asketische Langweilerin zu sein. Ein Tag Pause, erklärte ich mir selbst, noch ein zweiter vielleicht, du liebe Güte, kannst ja jederzeit wieder mit dem Aufhören aufhören. Auf diese Weise hat man sehr regelmäßig Erfolgserlebnisse: jeden Tag eines. Und mein freier Wille fühlte sich weiterhin frei genug.

Allerdings weiß jeder, der schon mal unglücklich verliebt war (also jeder), dass ein einziger Tag „ohne“ durchaus die Hölle sein kann: Eine wilde Horde Huftiere tobt durch den Brustkorb, man ist fünf Jahre alt und fiebrig krank und möchte schlafen, weinen, schlafen. Oder man würde sehr, sehr gern etwas kaputt machen, Geschirr, Polstermöbel, das neue Kleid. Man kann nicht aufhören, daran zu denken. Kann nur daran denken. Kann gar nicht denken, nur sich sehnen. Ungefähr so fühlten sich die ersten Tage ohne Zigaretten an.

**Dann ließ das Verlangen nach.** Und die gefürchtete innere Leere, die Raucher meinen mit dem Griff in die Schachtel bekämpfen zu müssen, blieb aus. Und wenn Zigaretten den Tag früher in genießbare Häppchen gegliedert haben, in ein Davor, ein Danach, ein Eine-noch-und-dann ... dann traten jetzt andere Dinge an ihre Stelle. Fast an jeder Ecke wartete ein neuer Flirt: Innerhalb weniger Tage schon wurde aus nervöser Unruhe eine fremdartige, aber nicht unangenehme Wachheit. Nach einigen Wochen brauchte ich weniger Schlaf, hatte kaum noch Kopfweh, fand alles, was ich aß, fast überirdisch köstlich. Außerdem investierte ich den Gegenwert der ungerauchten Zigaretten beherzt in andere unvernünftige Dinge: vorwiegend maßlos teure Cremes, Pullis oder Dessous. Ich hatte viel geraucht, das Budget war entsprechend. Angesichts dessen fand ich es nicht wirklich asketisch, aufs Rauchen zu verzichten. Sondern irgendwie anders genussvoll.

Was besonders geholfen hat: die neidvolle, aber ehrliche Anerkennung rauchender Freunde, die nach dem dritten Bier in der Kneipe irritiert fragten, ob ich denn gar nicht mehr rauchte. „Im Moment nicht, nein“, habe ich geantwortet, wissend und lässig und ein kleines bisschen unglücklich – weil ich gerade nach einer Zigarette gierte.

Mit etwas Abstand und möglicherweise leicht verklärt kommt es mir vor, als sei aus dem „Heute nicht“ fast beiläufig ein „Nicht mehr“ geworden. Als zickige Ex-Raucherin gebärde ich mich dennoch möglichst selten. Weil ich zwar weiß, dass man's lassen kann. Aber auch weiß, wie es ist, wenn man unbedingt rauchen will. Ich freue mich einfach, jeden Tag aufs Neue, dass ich das nicht mehr wollen muss. >

## Jetzt ohne Zigarette!

Das große BRIGITTE-Programm für die ersten sieben Tage und die ersten sieben Wochen

Mehr Genuss, mehr Energie, besseres Aussehen und ein gesünderes Leben: Mit dem neuen BRIGITTE-Programm erleben Sie sofort, wofür sich das Aufhören lohnt. Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, in Zusammenarbeit mit Therapeutinnen und Suchtexperten entwickelt, lässt Sie dieses Programm Tag für Tag erfahren: Ohne Zigaretten macht das Leben einfach viel mehr Spaß

### 1. Tag: **Loslassen!**

Heute nehmen Sie Abschied. Ihr Entschluss steht fest: Rauchen war gestern. Es gibt so viele Gründe dafür. Die für Sie wichtigsten schreiben Sie auf – und auch, was Sie durchs Nichtrauchen gewinnen: Gesundheit, Freiheit, ein neues Körpergefühl. Sie verabschieden sich heute auch von einer lieb gewordenen Illusion: Rauchen macht glücklich. Stimmt nicht. Das Glücksgefühl aus dem Glimmstängel trägt: Nikotin löst zwar die Ausschüttung von Botenstoffen aus, die Wohlbefinden signalisieren. Doch das klappt nur am Anfang einer Raucherlaufbahn. Bald entwickelt sich eine Abhängigkeit: Jedem Dopaminschub folgt der Entzug. Und die nächste Zigarette bringt dann nur noch das Glückslevel, auf dem sich Nichtraucher ganz von selbst befinden, da sie die Leere zwischen zwei Zigaretten gar nicht kennen. Diesen Teufelskreis durchbrechen Sie heute. Machen Sie daraus ein feierliches Ereignis, an das Sie sich später erinnern können. Das hilft beim Durchhalten. Bestimmen Sie vorab den optimalen Zeitpunkt, um die absolut Letzte aus der Schachtel zu ziehen und anzuzünden. Danach zerbröseln Sie Ihre restlichen Zigaretten, verbrennen Sie die Tabakreste in einer Metallschale oder im Feuerkorb im Garten. Wenn Ihnen danach ist, schreiben Sie Ihren Zigaretten einen Abschiedsbrief. Und stellen Sie an einer gut sichtbaren Stelle ein Glas auf, in das ab sofort das gesparte Zigarettegeld wandert.

**Nichtrauchen fühlt sich gut an!** Schon heute werden Sie in den Genuss erster kleiner Erfolgserlebnisse kommen: Blutdruck, Puls und Körpertemperatur normalisieren sich. Hände und Füße sind besser durchblutet. Schon acht Stunden nach der letzten Zigarette ist das Kohlenmonoxid aus dem Blut verschwunden: Es wird mehr Sauerstoff transportiert – und damit neue Energie.

### 2. Tag: **Reinigen**

Fällt Ihnen das Aufstehen heute besonders schwer? Dann starten Sie den Tag mit einem Powerdrink zum Frühstück (Rezept siehe nächste Seite). Und trösten Sie sich mit dem Gedanken, dass nun ein inten-



siver Reinigungsprozess in Ihrem Körper beginnt, der sich bald auch positiv bemerkbar machen wird, denn: **Nichtrauchen macht schön!** Haut, Haare und Zähne sehen ohne den Dauerstress durch Tabakrauch viel besser aus. Die Regeneration Ihrer Haut können Sie mit einem Peeling mit Jojobawachskügelchen (z. B. von Annemarie Börlind) unterstützen. Es entfernt abgestorbene Zellen und verleiht einen rosigen Teint (mehr Beauty-Tipps siehe Kasten). Auch Ihre Gesundheit profitiert schon heute vom Entzug: Der Nikotinpegel in Ihrem Blut ist heute nur noch ein Viertel so hoch wie gestern, Ihr Herzinfarkttrisiko ist bereits gesunken. Wahrscheinlich husten Sie,

weil Ihre Lunge sich zu regenerieren beginnt. Unterstützen Sie die Entgiftung, indem Sie so oft wie möglich an die frische Luft gehen und viel trinken. Besonders gut reinigt warmes, zehn Minuten abgekochtes Wasser. Die Entgiftungsleistung der Leber kurbelt Koriander an, den Bronchien hilft Tee aus Anisfrüchten. Ein spezieller Schaber (Apotheken, Drogerien) entfernt Zungenbeläge und sorgt für besseren Atem.

### FRÜHSTÜCK-SHAKE (2 Gläser)

250 g frische Saisonfrüchte (z. B. Himbeeren), 1 l Milch oder Sojamilch, 2–3 EL Schmelzflocken, 1–2 TL Honig, einige Spritzer Limettensaft. Früchte mit Milch, Schmelzflocken und Honig im Mixer pürieren. Mit Limettensaft abschmecken. Pro Glas ca. 140 kcal

### 3. Tag: Entspannen

Schon zwei Tage „clean“ – eine tolle Leistung! Wenn Sie unser Programm am Wochenende begonnen haben, ist heute vielleicht Ihr erster Arbeitstag. Da kommen neue Herausforderungen auf Sie zu. Rauchpausen waren bisher vielleicht Ihre einzige Methode, dem Stress für ein paar Minuten zu entfliehen. Doch die Entspannung mit Hilfe der Glimmstängel ist trügerisch: Denn jede Zigarette erhöht die Zahl der Rezeptoren auf Ihren Nervenzellen, die nach immer mehr Nikotin verlangen. Statt entspannter zu werden, tritt nur noch mehr Stress auf. Ab sofort gilt: **Die beste Entspannung ist rauchfrei!** Nehmen Sie unsere frischen und leichten Snacks (siehe unten) mit zur Arbeit, das hilft, kleine Tiefpunkte genussvoll zu überwinden. Und schaffen Sie sich neue Entspannungsiseln im Alltag. Zum Beispiel mit dieser Yoga-Übung: Stellen Sie sich aufrecht und gerade hin, Blick nach vorn, Hände eng am Körper. Zuerst den ganzen Körper von unten nach oben anspannen, dann wieder loslassen. Nun mit dem Einatmen die Arme zur Seite ausbreiten und so drehen, dass die Handflächen nach vorn zeigen. Bleiben Sie in dieser Position, solange Sie mögen, atmen Sie ruhig weiter und tanken Sie Ruhe, Kraft und Standfestigkeit.

### LEICHTE SNACKS

#### Gemüsesticks mit Parmaschinken (2 Portionen)

1 Salatgurke, 4 Bündelmöhren, 4 Stangen Staudensellerie; 6 Scheiben Parmaschinken. Gemüse in 8 cm lange Stücke schneiden und mit Streifen von Parmaschinken umwickeln. Pro Portion ca. 60 kcal

#### Frische Früchte mit Ingwer-Joghurt (2 Portionen)

500 g Erdbeeren, 150 g Himbeeren; Ingwer-Joghurt; 250 g Vollmilch-Joghurt, 1 Stück fein gehackter, frischer Ingwer (1/2 cm), 1 TL Honig, einige Spritzer Zitronensaft. Pro Portion ca. 290 kcal

### WERDE ICH ZUNEHMEN?

Wer mit dem Rauchen aufhört, legt ein paar Kilo zu: Diese Angst hat fast jede vor dem Aufhören. Lässt sich dieser Effekt nicht vermeiden? Ja und nein. Tatsächlich kurbelt Nikotin den Stoffwechsel an und gleichzeitig den Appetit. Ohne Zigaretten verbrennen wir etwa 200 Kilokalorien weniger am Tag, das entspricht etwa einem Käsebrot oder einem Stück Obsttorte. Jetzt auch noch verzichten? Das fällt in den ersten Wochen der Raucherentwöhnung schwer. Der bessere Weg: nicht weniger, sondern anders essen. Eine fettarme, ballaststoffreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse fällt im Sommer besonders leicht und hält auch die

### STRAHLEND AUSSEHEN

Seien Sie ehrlich! Das Rauchen hat Spuren in Ihrem Gesicht hinterlassen. Schließlich verschlechtert Nikotin die Durchblutung der Haut und die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen und regt den Kollagenabbau an. „Wer über einen längeren Zeitraum 20 Zigaretten am Tag raucht, sieht ab einem Lebensalter von 40 deutlich älter aus“, so Professor Dr. Ingrid Moll, Direktorin der Universitäts-Hautklinik Hamburg-Eppendorf. Gönnen Sie Ihrer Haut deshalb jetzt nach dem Rauchstopp eine Extraportion Pflege, damit Ihr Teint wieder frisch und rosig wird. Ideal sind Cremes, die die Durchblutung der feinen Gefäße anregen und so die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen verbessern (z. B. „Oligo 25“ mit Mangan von Vichy). Auch Pflegeprodukte mit Vitamin C (z. B. „Active C“ von La Roche-Posay) tun gut: Sie erhöhen den körpereigenen Schutz gegenüber freien Radikalen, der durch das Nikotin herabgesetzt war, und fördern die Kollagenproduktion. Gesichtsmasken und Cremes zum Einmassieren (z. B. „Crème de massage“ von Clé de Peau Beauté mit Massageanleitung) kurbeln zusätzlich die Durchblutung an.

### 4. Tag: Durchatmen

Drei Tage ohne Zigarette – dafür sollten Sie sich belohnen. Kaufen Sie sich von Ihrem ersten eingesparten Zigarettengeld einen bunten Sommerblumenstrauß. Er wird Sie in den nächsten Tagen daran erinnern, was Sie bereits erreicht haben. Und allmählich beginnen Sie es ja auch zu spüren: **Ohne Zigaretten bin ich viel freier!** All diese kleinen Überlebensstrategien, die Sie als Raucherin ständig in Trab gehalten haben, können Sie jetzt getrost vergessen. Sie müssen nicht mehr ständig darüber nachdenken, ob Sie genug zu rauchen dabei- oder das nötige Kleingeld parat haben. Oder wie Sie eine wichtige Besprechung, einen längeren Flug oder ein Abendessen bei Nichtrauchern ohne Zigaretten durchhalten.

Auch körperlich haben Sie einfach wieder mehr Luft. Legen Sie Ihre Hände mal unter Ihre Schlüsselbeine oder auf den Bauch und beobachten Sie Ihren Atem. Spüren Sie, wie er bereits leichter und voller strömt? Die chronische Entzündung in Ihrer Lunge lässt nach. Drei Monate nach dem Rauchstopp wird sich Ihre Lungenkapazität um ein Drittel erhöht und der Kreislauf endgültig stabilisiert haben. Diesen Prozess unterstützen Atemübungen (siehe Kasten Seite 170). ▶

Verdauung in Trab. Außerdem wichtig: Bewegung. Eine 60 kg schwere Frau verbraucht 200 Kalorien durch 15 Minuten Joggen (12 km/Stunde) oder gut 20 Minuten Schwimmen oder eine halbe Stunde Radfahren. (Tipps für Sport-Einsteigerinnen Seite 172). Und selbst wenn Sie anfangs ein bisschen zunehmen, so ermutigt die Erfahrung vieler Ex-Raucherinnen: Weil gesunde Ernährung, Bewegung und der eigene Körper ihnen jetzt einfach mehr Spaß machen, nehmen sie die zusätzlichen Pfunde oft nach der ersten Phase der Raucherentwöhnung wieder ab. Manche werden dank eines gesünderen Lebensstils langfristig sogar noch schlanker.



### 5. Tag: Genießen

Die schwersten Tage liegen hinter Ihnen. Jetzt wird es leichter. Ihr Nichtraucherleben zu genießen – und das hilft beim Durchhalten! Verzichten Sie auf nichts von dem, was Sie wirklich lieben! Bisher war Genuss für Sie untrennbar mit einer Zigarette verbunden? Da hat Sie Ihr Suchtgedächtnis ganz schön ausgetrickst. Denn es hat im Belohnungssystem des Gehirns miteinander verkoppelt, was überhaupt nichts miteinander zu tun hat: Morgenkaffee, leckeres Essen, Sex – alles veredelt durch die „Zigarette danach“. In Wirklichkeit ist der Genuss ohne Nikotin viel größer. Ist Ihnen aufgefallen, dass Sie bereits jetzt Düfte wieder viel intensiver wahrnehmen? Etwa frisch gemähtes Gras, bunte Blumen oder, im Urlaub, das Meer? Auch Ihr Geschmacksinn ist neu erwacht: Kaufen Sie ganz frische

Lebensmittel auf dem Markt, oder leisten Sie sich einen Abend in einem orientalischen Restaurant, der Ihre Geschmacksknospen durch die Vielfalt fremder Aromen überrascht. Last but not least: Wenn der Nikotinspiegel sinkt, werden verstärkt Östrogene ausgeschüttet. Und damit wächst oft auch die Lust auf Sex.

**Fazit: Ohne Nikotin ist das Leben einfach leckerer.**

### 6. Tag: In Schwung kommen

Allmählich kommt Bewegung in Ihr Leben! Die Regeneration Ihres gesamten Organismus läuft auf Hochtouren. Jede Aktivität kurbelt diesen Prozess an. Falls Sie bisher wenig Sport getrieben haben, ist dies ein guter Zeitpunkt, um zu beginnen (mehr dazu Seite 172). Wenn Sie ohnehin schon walken, joggen oder ins Fitnessstudio gehen, können Sie Ihr Pensum ab sofort steigern. Auf jeden Fall gilt: **Jetzt macht Sport erst richtig Spaß!** Bauen Sie zusätzliche Bewegungsphasen in Ihren Tagesablauf ein: Morgengymnastik am offenen Fenster, einen zügigen Spaziergang in der Mittagspause, Fahrradfahren, Gartenarbeit, Schwimmen. Das bringt Stoffwechsel und Durchblutung auf Trab, und Ihre Kondition wächst. Außerdem kann Bewegung selbst hartnäckige Schmacher vertreiben. Und wer viel in Aktion ist, muss keine Angst vor zusätzlichen Pfunden haben. Kurzum: Je mehr Sie sich von Ihren alten Gewohnheiten lösen, desto mobiler werden Sie in Ihrem Denken und Tun.

### ERSTE HILFE GEGEN SCHMACHTER

- Grundsätzlich gilt die „30-Minuten-Regel“: kein spontaner Griff zur Zigarette. Warten Sie eine halbe Stunde. Lenken Sie sich ab. Gehen Sie einmal um den Block. Rufen Sie eine Freundin an oder graben Sie ein Beet um.
- Suchen Sie sich ein ätherisches Lieblingsöl aus (z. B. erfrischende Pfefferminze oder ausgleichende Orange), an dem Sie schnuppern, wenn der Jieper kommt.
- Oder versuchen Sie es mit einer Schüttel-Übung: Stellen Sie sich, die Füße beckenbreit auseinander, mit leicht gebeugten Knien hin. Dann schütteln Sie sich leicht federnd und verlagern dabei Ihr Gewicht von einem zum anderen Fuß, die Fersen nach oben. Kopf und Unterkiefer hängen sanft, der Atem fließt frei. Spüren Sie in Ruhe nach und gestatten Sie sich einen Seufzer der Erleichterung.

### ATEMÜBUNGEN

- Setzen Sie sich aufrecht hin und lassen die Arme locker hängen. Stellen Sie sich vor, ein sanfter Sommerwind weht von vorn durch den ganzen Körper und bringt Sie in eine leichte Rückenbeuge. Warten Sie, bis Ihr Ausatmen von selber kommt, und richten Sie sich mit seiner Kraft wieder auf. Mit der nächsten „Brise“ beugen Sie sich erneut. Schwingen Sie so in Ihrem eigenen Atemrhythmus hin und her.
- Gegen Stress und Erschöpfung hilft jetzt besonders gut die Yoga-Wechselatmung: Aufrecht hinsetzen, rechte Hand im Schoß und durch beide Nasenlöcher einatmen. Dann das linke mit dem linken Daumen schließen und über das rechte Nasenloch aus- und wieder einatmen. Nun mit dem linken Ringfinger das rechte Nasenloch verschließen, das linke öffnen und darüber aus- und erneut einatmen. Einige Minuten im Wechsel.

### 7. Tag: Neue Energie spüren

Herzlichen Glückwunsch! Ihre erste Nichtraucher-Woche ist geschafft! Inzwischen haben Sie nur noch winzige Nikotinreste im Blut. In einer weiteren Woche werden auch die restlos verschwunden sein. Ihre Augen sind nicht mehr gereizt, und Ihr Teint sieht frischer aus. Sie sind ruhiger und ausgeglichener geworden. Das Beste aber ist, dass Sie das Gefühl haben, über sich hinausgewachsen zu sein. **In Ihnen steckt eine ungeheure Kraft** und frische Energie. Profitieren Sie von dieser Power! Sie haben in den letzten sieben Tagen ausgetretene Pfade verlassen und Ihrem Leben eine neue Richtung gegeben. Die Zeit ist günstig für Veränderungen jeder Art. Wer sich das Rauchen abgewöhnt hat, kann auch andere Dinge anpacken. Vielleicht wollten Sie schon lange eine neue Wohnung suchen. Oder eine Fortbildung machen. Vielleicht träumen Sie von einer großen Reise. Oder möchten endlich ein Kind haben. Sie wissen jetzt, wie viel Sie erreichen können.



## 5. Woche: **Das wird gefeiert!**

Einen Monat ohne! Gönnen Sie sich ein Fest für Ihre wieder erwachten Sinne. Genießen Sie ein exquisites Sommermenü und einen guten Wein mit Ihrem Liebsten oder Ihrer besten Freundin. Und trainieren Sie Ihren neu erwachten Geschmackssinn: Wenn Sie beim Kochen sparsam mit Salz und scharfen Gewürzen umgehen und z. B. Gemüse auf unterschiedliche Arten zubereiten, werden Sie die feinen Unterschiede im Aroma ganz neu entdecken. Trauen Sie Ihrer neu gewonnenen Sensibilität, und trennen Sie sich von allem, was Ihnen nicht „schmeckt“ oder was Sie nicht mehr „riechen“ können.

## 6. Woche: **Auf zu neuen Ufern**

Sie staunen, was für Energiereserven in Ihnen stecken. Ihre Haut sieht viel frischer und jünger aus. Ihre Lungenfunktion verbessert sich immer mehr. Sie haben im Alltag einen immer längeren Atem. Nutzen Sie Ihre dazugewonnene Mobilität, um etwas Neues anzufangen: Vielleicht haben Sie sich schon lange vorgenommen, in einem Chor zu singen, eine Fremdsprache zu lernen, einen Yoga Kurs zu belegen? Jetzt ist ein guter Moment für solche Pläne.

## 7. Woche: **Wünschen Sie sich was!**

Die ersten sieben Wochen sind die schwersten. Nach dieser Hürde haben Sie schon viel erreicht. Bleiben Sie dennoch wachsam: Im nächsten halben Jahr werden Sie noch so mancher Versuchung widerstehen müssen. Also verschwenden Sie nicht zu viele Gedanken ans Rauchen. Beginnen Sie in dieser siebten Woche lieber mit der Verwirklichung eines lang gehegten Wunsches. Vielleicht reicht das erste gesparte Zigarettengeld dafür noch nicht – aber es wird jeden Tag mehr. In einem Jahr können Sie damit vielleicht schon eine schöne Reise finanzieren. Ab sofort dürfen also Prospekte oder Reiseführer gewälzt werden.

**MONIKA MURPHY-WITT**

**Fachliche Beratung:** Katrin Henk, Psychologische Psychotherapeutin, Nichtraucherkurs: [www.Endlich-Aufatmen.de](http://www.Endlich-Aufatmen.de); Dr. Anne Holtwick, Ärztin und Präventivmedizinerin, Hamburg; Doris Iding, Yoga-Lehrerin, München; Veronika Langguth, Atemtherapeutin, Lohmar bei Köln

# Jetzt aufhören! Was hilft?

## Die wichtigsten Fragen und Antworten

### Wann ist der beste Zeitpunkt für den Entzug?

Jederzeit, wenn Sie tatsächlich den festen Entschluss dazu gefasst haben. Optimal sind ein paar freie Tage ohne Alltagshektik. Ein aufreibendes Projekt oder akuter Beziehungsstress sind belastende Umstände, die das Durchhalten erschweren. Dann kann es sinnvoll sein, den Start ins Nichtraucher-Leben noch etwas hinauszuschieben – aber auf keinen Fall über Monate! Wer ständig Gründe findet, weiter zu warten, sollte dringend seine Motivation überprüfen.

### Warum ist die „Punkt-Schluss“-Methode erfolgreicher als langsames Ausschleichen?

Jede Zigarette lässt den Nikotinpegel im Körper wieder in die Höhe schnellen. Die Gefahr, in alte Rauchgewohnheiten zurückzufallen, ist viel größer als beim kompletten Rauchstopp. Verabschieden Sie sich von der Illusion, jemals Genussraucher zu werden! Auch „Light“-Rauchen ist keine Alternative – Sie inhalieren dabei nur tiefer. Die beste Chance, Nichtraucherin zu werden, ist einfach aufzuhören!

### Was bringen Nikotinpflaster?

Sie können – ebenso wie Nikotinkaugummis – denjenigen helfen, die tatsächlich unter heftigen körperlichen Entzugserscheinungen leiden. Doch das sind die wenigsten. Meistens ist der Nikotinentzug nicht das größte Problem. Entscheidend für den Erfolg ist, wie die psychische Abhängigkeit bewältigt wird.



### Macht es Sinn, an einem Kurs teilzunehmen?

Für viele ist die Unterstützung in der Gruppe sehr hilfreich. Außerdem kombinieren Kurse oft verschiedene Ausstiegsmethoden, was die Erfolgchancen erhöht. Wichtig: die Qualifikation der Kursleitung. Wird der Kurs von Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt und bezuschusst, ist das ein guter Hinweis. Wer lieber anonym oder nur sporadisch Hilfe sucht, findet die bei Telefonberatungen und in Internet-Foren.

### Helfen Hypnose und Akupunktur?

Mit Hypnose und einer Verhaltenstherapie bleiben laut Studien 50 bis 80 Prozent der Exraucher auf Dauer abstinent. Wichtig: ein seriöser, qualifizierter Anwender. Weniger gut belegt sind die Wirkungen von Akupunktur bei der Raucherentwöhnung. Meist werden dabei für einen Zeitraum von zwei Wochen Dauernadeln in die drei Suchtpunkte im Ohr gesetzt.

### Sind Medikamente empfehlenswert?

Das einzige Medikament ohne Nikotin, das zur Entwöhnung verschrieben werden kann, ist bisher ein Antidepressivum mit dem Wirkstoff Bupropion (Zyban). Unter anderem wegen des erhöhten Risikos für Krampfanfälle und psychotische Symptome ist sein Einsatz zur Raucherentwöhnung umstritten und sollte nur in schweren Fällen, unter strenger ärztlicher Kontrolle, erwogen werden. Die Erfolgsrate ist vergleichsweise gering: 20 bis 30 Prozent der Probanden von Studien waren nach einem Jahr noch rauchfrei.

### Was tun, wenn der Partner weiterraucht?

Um Rücksicht bitten und mit ihm verabreden, dass er nicht in der Wohnung raucht und keine Zigaretten herumliegen lässt. Weihen Sie Ihren Partner in die 30-Minuten-Regel ein, und sagen Sie ihm, wie er Sie sonst noch in kritischen Situationen unterstützen kann.

### Was tun bei einem Rückfall?

Ziehen Sie so schnell wie möglich die Bremse. Machen Sie sich keine Vorwürfe und starten Sie noch einmal ganz neu. Ab und zu eine „Genusszigarette“ rauchen – das funktioniert nicht. Lernen Sie aus Ihrem Rückfall: Was können Sie verändern, um den Griff zur Zigarette künftig zu vermeiden? So klapp's beim nächsten Anlauf bestimmt.

### Werde ich wieder so gesund wie ein lebenslanger Nichtraucher?

Nach einiger Zeit ja. Das Herzinfarkttrisiko halbiert sich schon nach einem Jahr Rauchstopp. Nach zehn Jahren ist dann die Gefahr, an Lungenkrebs zu erkranken, nicht mehr höher als bei Menschen, die nie geraucht haben. Und nach 15 Jahren ist auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wieder so, als hätten Sie niemals zur Zigarette gegriffen.

MONIKA MURPHY-WITT

„Endlich nicht mehr rauchen.“ Diskutieren Sie mit in unserem Online-Forum unter [www.brigitte.de/nichtraucher](http://www.brigitte.de/nichtraucher)