

Vom "Tabaktrinken" und der Kunst es zu unterlassen

Autor(en): **Wüthrich, Andy**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Die Kette : Schweizerisches Magazin für Drogenfragen**

Band (Jahr): **10 (1983)**

Heft 2

PDF erstellt am: **21.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-799880>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Vom "Tabaktrinken" und der Kunst es zu unterlassen

Achtung! Dieser Artikel ist nur für akute und ehemalige Raucher bestimmt. Passionierte Nichtraucher mögen zwar vorbildlich gesunde, willensstarke Menschen sein; dafür ist ihnen auch die Missgunst der rauchenden Klasse sicher. Mitreden allerdings über Sinn oder Unsinn des Rauchens oder des Verzichts darauf sollte man sie nicht lassen. Zu sehr neigt diese Kaste dazu, den Rauchenden mit Moralin zu impfen; ein Gift, dem gegenüber der leidenschaftliche Raucher bei seinem verzweifelten Versuch, das Rauchen aufzugeben, doch lieber das Nikotin bevorzugt. Um die Fähigkeit, um nicht zu sagen "Kunst" des Aufhörens mit Rauchen und wie man eine solche erlangen kann, soll es in den folgenden Zeilen gehen. Auch deshalb, weil der Autor, praxisnah, wie sich's gehört, bei dieser Gelegenheit den Entschluss gefasst hat, sich zu entwöhnen. Dass ihn in dem Moment, wo das Wort ENTWÖHNEN auf dem eingespannten Papier sichtbar wird, kolossal die Lust auf eine Zigarette überkommt, ist geradezu typisch und zeugt vom diabolischen Einfluss auf den tabakkonsumierenden Menschen.

Ob die schreibende Person jetzt wirklich darauf verzichtet, sich im blauen Dunst zu entspannen? Oder ob sie dem Trieb, der ihr im Moment mindestens existenzsichernd vorkommt, nachgibt?

Jedenfalls stellt sich hier die Willensfrage. Wobei der angehende Nichtraucher sich darüber, ob man jetzt den Willen zum Verzicht oder den Willen zum Konsum als wahren Willen bezeichnet, in kritischen Entwöhnungsphasen nicht mehr ganz sicher ist. In solchen Situationen, wo der Teufel persönlich anklopft, bemüht sich der Verfasser dieser Zeilen, und sollte er sich auch bemühen, wie man sagt, einmal mehr und zum x-ten Male, die Frage nach dem Grund des Abstinenzentschlusses einerseits und den wahren Gründen des Tabakgenusses andererseits, zu stellen.

Hier müssen allerdings nachdrücklich, und für eine optimistische Prognose zur Erlangung des Antiraucherstatus unabdingbare, Zweifel angebracht werden, was das Wort 'geniessen' betrifft. Denn wäre das Zigarettenrauchen wirklich nur dieses Nachhinterlehnen und Vor-Wonne-die-Augen-verdrehen, käme wohl nur ein ausgekochter Dummkopf oder dann ein Masochist auf die absurde Idee, diese Lust zu bekämpfen.

Nun gehört es aber gerade zu den Eigenschaften des "Tabaktrinkens", wie das Rauchen früher hiess, dass, wer mehr oder minder erfolgreich, phasenweise das Rauchen unterdrückt, nach kurzer Zeit gar nicht mehr weiss, was eigentlich so

Schreckliches dran sein soll.

Genau bei dieser Unsicherheit schnappt in den meisten Fällen die FALLE wieder zu: Zu den "wahren Genusszigaretten" nach dem Essen gesellen sich ohne Komplizierung die "Gute-Laune-Zigarette", die "Belohnungszigarette", die "Ausnahmezigarette", bald darauf auch die "Jetzt-erst-recht-Zigarette", die "Schliesslich-bin-ich-stark-genug-Zigarette" und schliesslich die "Was-soll-das-alles-überhaupt-Zigarette." Und weil sich auf längere Zeit mit schlechtem Gewissen schlecht leben lässt, ist man bald wieder mit "gutem Gewissen" Mitglied im Raucherverein.

Zu dieser ansehnlichen Gruppierung zählen in der Schweiz fast die Hälfte der Männer (46 Prozent) und ein gutes Drittel der Frauen, wie aus einer neueren Untersuchung hervorgeht. Ihnen gegenüber stehen die ewigen Nichtraucher, rund 31 Prozent der Männer und 55 Prozent der Frauen. Das mit der schweigenden Mehrheit der Nichtraucher stimmt also nicht mehr ganz, zumindest bei den Männern nicht. Bei den Frauen dürfte sich in absehbarer Zeit das Ungleichgewicht 'zugunsten' der rauchenden Klasse verschieben, denn obwohl die Gesamtzahl der Raucher in der Schweiz mimm zurückgeht, 'vermehren' sich die rauchenden Frauen. Verteilt man, rein rechnerisch natürlich, die Stückzahl der hierzulande verpafften Zigaretten auf die Gesamtbevölkerung, also auch auf Säuglinge und bettlägerige Greise, kommt man auf die atemberaubende Zahl von jährlich 2408 Zigaretten pro Person. In dreissig Jahren hat sich diese Grösse nahezu verdoppelt. Immer mehr Raucher aber, zumal in Zentraleuropa, geben sich alle Mühe, endlich von der Tabaksucht loszukommen. Allein im Jahr 1982 haben 40 Prozent der Raucher in der Schweiz einen ernsthaften Versuch zum Zigarettenstopp unternommen. Wie aus Untersuchungen aber hervorgeht, sind die allermeisten auf halbem Weg wieder umgekehrt: sie rauchen wieder! Wenigstens haben 30 Prozent auf eine leichtere Marke umgesattelt. Gefragt ist heute deshalb weniger der "Gauloise-Typ", den das stärkste Kraut nicht umhaut, als der smarte Partyboy, zu dessen gepflegten Fingernägeln die lange, schmale, Blonde gerade passt.

Die Tabakindustrie hat die Zeichen der Zeit rasch erkannt und ihre Werbung dem neuen Geschmack angepasst. Bis anhin ist sie auch mit den staatlichen Einschränkungen nicht schlecht zu Rande gekommen. Der seit einigen Jahren verlangte

Aufdruck auf Zigaretenschachteln, "Warnung des Bundesamtes: Rauchen kann ihre Gesundheit gefährden", hält wohl niemanden vom Rauchen ab. Hingegen darf man vermuten, dass das Werbeverbot für Raucherartikel im Fernsehen der Tabakindustrie einige Einbussen bringt.

Es gibt in den letzten Jahren aber Zeichen, dass die Tabakindustrie um ihre Marktanteile kämpfen muss. Gefahr droht ihr weniger von staatlicher Seite, denn der Staat beschränkt sich vorläufig darauf, in öffentlichen Betrieben Rauchverbote zu erlassen. (Seit zehn Jahren darf in den öffentlichen Verkehrsbetrieben nicht mehr geraucht werden, und bei der SBB sind nicht mehr wie früher die Hälfte der Eisenbahnwagen, sondern nunmehr knapp ein Drittel für Raucher bestimmt.) Eine gewissen Gefahr stellt heute die Antiraucherbewegung dar, vor allem führt ein Umdenken der Bevölkerung, ein vermehrtes Besinnen auf Natürlichkeit und Gesundheit dazu, dass viele Raucher wiederholte Male Zigarettenabstinenz zumindest üben.

Im Spannungsfeld, einerseits das Rauchen als Verursacher hoher volkswirtschaftlicher Kosten, andererseits das Rauchen als kapitalvermehrnde Industrie mit in der Schweiz allein in der Tabakproduktion über 1000 Arbeitsplätzen, steht auch der Staat, die Gesellschaft überhaupt. Zwar beträgt der Schätzwert der volkswirtschaftlichen Kosten (Gesundheitskosten) des Tabakkonsums etwa 850 Millionen Franken pro Jahr, doch wird ein happiger Teil dieser Summe durch Tabaksteuer und Tabakzölle wieder eingeholt: 644 Millionen Franken genau, was mehr als einem Drittel der jährlich für Zigaretten ausgegebenen Summe von 1600 Mio Franken entspricht.

Zurück aber zur Antiraucherbewegung, die in einiger Zeit kommerzielle Bedeutung haben könnte. Dabei gilt es weniger an die vielen Vereine und Gruppen, die unter ihrem Banner das Heer der Nichtraucher und der durch das Rauchen Beeinträchtigten versammeln, zu denken, sondern vielmehr an die Gesundheitsindustrie, an Ärzte, Wissenschaftler, Apotheker und nicht zuletzt an die mit "übersinnlichen Kräften", psychologischem Fingerspitzengefühl oder kosmischen Strahlungen gesegneten Heilmediziner.

Ob das Rauchen demnächst gar zu einem Politikum wird, wie beispielsweise die "Schw. Arbeitsgemeinschaft Nichtraucher" (SAN) hofft, kann man nie wissen. Die Vorstellungen der SAN erscheinen zwar naiv: Oder wird ihr Vorschlag, Politiker künftig in erster Linie nach dem Kriterium "Raucher oder nicht" zu wählen, mit der Begründung, rauchende Politiker verdienen das Vertrauen der Wählerinnen und Wähler nicht, denn ihre Abhängigkeit sei der beste Beweis, dass sie für die politische Bürde völlig ungeeignet sind, bei den nächsten Nationalratswahlen bereits zu Buche schlagen?

Buchen können vorerst andere, auf ihrem Lohnkonto nämlich. Beispielsweise der im "Blick" annoncierende **Lebensberater H.R. Bütler**. Dem, der sich persönlich oder per Brief mit seinen Sorgen an ihn wendet, ist Herr Bütler bei fast allen Lebensproblemen behilflich. Weil einer mit 50 Franken dabei ist, sei's auch nur per Fernbehandlung, wagte auch der Schreibende einen Versuch. Der handgeschriebene Brief mit detaillierter Problemschilderung wurde von Herrn Bütler bis jetzt (nach 2 Wochen) nicht beantwortet.

Parapsychologische Hilfsmittel sind beileibe nicht die einzigen existierenden und in Anspruch genommenen Raucherentwöhnungsmethoden. Neben der schlichten und gleichzeitig anspruchsvollsten **'reinen Willensmethode'**, mit der nahezu 95 Prozent der Entwöhnungswilligen das Problem zu meistern versuchen, gibt es diverse Therapien, Hilfsmittel, ja ganze Programme.

Wer sich in die Apotheke begibt, dort nach den berühmten Tropfen fragt, die ihm das Rauchen abgewöhnen, erhält mit der Zusatzbemerkung, dass ohne eigene Willenanstrengung leider nichts zu machen sei, vorwiegend drei Präparate präsentiert. Zum einen sind dies zwei Sorten von **Nikotinkaugummis**, der Marke **"Nicorette"** und **"Lobidan"**. Beide sind sündhaft teuer, 25 resp. 65 Rappen kostet ein einzelner Kaugummi. Kaum gefragt, seiner Kompliziertheit wegen, ist das dritte Produkt, **"Nicosolvans"**. Ein Paket davon enthält nämlich neun verschiedenen Tuben. Stündlich, vom Auf-



stehen bis zum Schlafengehen sind in genau angegebener Reihenfolge, selbstverständlich an jedem Tag eine andere, Tabletten einzunehmen und auf einer mitgelieferten Tabelle zu protokollieren. Sollte ein Konsument von **"Nicosolvans"** bei dieser Kur vielleicht an Schlaflosigkeit leiden oder an Magenbeschwerden, muss er, so der Paketprospekt, eine Tablette der Tube fünf auslassen, dafür zwei von Tube drei oder zusätzlich eine kombinierte Lösung der Tuben fünf und sechs probieren. Das alles für 34 Franken und 50 Rappen.

Weniger gefragt und in den Apotheken auch kaum mehr erhältlich sind sogenannte **Silbersalze**, das Pendant von **"Antabus"** bei der Alkoholikertherapie. Beim Zusammentreffen von Tabakrauch und der mit Silbersalzen imprägnierten Mundschleimhaut entsteht im Mund ein widerlicher Geschmack.

Langwieriger, aufwendiger und teurer sind die nicht symptombekämpfenden Therapien. **Hypnose, Akupunktur, Psycho- und Verhaltenstherapie** versuchen das Suchtproblem bei der Wurzel zu packen. Auch die wenigen in Europa existierenden **Raucherkliniken** – in den USA gibt es davon sehr viele – betreiben eine Wurzelbehandlung. Ebenfalls zu dieser Kategorie gehört der sogenannte **"McFarland 5 Tage-Plan"**. Dieser umfasst fünf Sitzungen zu je ungefähr zwei Stunden, mit den Schwerpunkten: Aufklärung, Gruppentherapie, Wechselbäder, Gymnastik, Atemübungen. Die **"Schweizerische Vereinigung gegen Tuberkulose- und Lungenerkrankheiten"** hat in Anlehnung an diese Methode ein etwas einfacheres Programm ausgearbeitet.

All die hier aufgeführten Entwöhnungsmethoden sind unterschiedlich erfolgreich. Die Quoten liegen zwischen 11 und 36 Prozent. Interessanterweise ist eine

Methode, bei der die Klienten über die schädlichen Wirkungen ihrer Gewohnheiten aufgeklärt werden und dazu eine Geldwette abschliessen müssen, weitaus am erfolgreichsten, wie eine 1978 publizierte Dissertation **"Raucherentwöhnung mit Hilfe einer Ferntherapie"** feststellte. Offensichtlich ist auf jeden Fall, dass das Wissen um die Gefährdung der eigenen Gesundheit, und dieses kann man in der Schweiz voraussetzen, von sehr vielen Rauchern verdrängt wird. Augenfällig ist beispielsweise, dass die wenigsten aufhörwilligen Raucher sich bei ihrem Entscheid vom Hausarzt beraten und unterstützen lassen. Ein Kuriosum, dessen Ursache wohl auch beim Unvermögen der Mediziner zu suchen ist.

Anthroposophische Ärzte haben es da leichter, weil ihr medizinisches Verständnis eher von einer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen ausgeht. So las ich in einem anthroposophischen **"Merkblatt zur Gesundheitspflege"** folgenden ärztlichen Ratschlag: **"Wer sich die radikale Trennung von seiner Rauchergangenheit nicht zutraut, soll seiner Willensschwäche mit monatelangen Übungen zur Stärkung des Willens begegnen."** Drei von Rudolf Steiner empfohlene Übungen sind im Merkblatt gleich mitgeliefert. Ich will sie dem Raucher nicht vorenthalten:

- 1) **Die Initiativhandlung.** Hier soll sich der Klient jeden Tag eine kleine Handlung, zu der einem keine Pflicht des Tages zwingt, vornehmen (bspw. täglich um 16 Uhr das Fenster öffnen).
- 2) **Die Gewohnheitsänderung.** Da gilt es, jeden Tag eine alltägliche, unbewusste Handlung anders als sonst zu verrichten (bspw. mit dem linken statt mit dem rechten Arm in die Jacke schlüpfen).

3) **Der Wunschverzicht.** Das kann schon heissen, einmal pro Tag auf den gewohnten Zucker im Tee/Kaffee zu verzichten.

Dass es sich auf jeden Fall lohnt, mit dem Rauchen Schluss zu machen, auch wenn es beim ersten Mal nicht klappt, beweisen die Horror-Statistiken der Raucher-schädigungen. Dazu nur zwei Zahlen: **Mehr als 700'000 Schweizerinnen und Schweizer sind durch den Konsum von mehr als 20 Zigaretten täglich stark gesundheitlich gefährdet. Jährlich sterben in der Schweiz 5'000 Menschen an den direkten Folgen ihrer Raucherkarriere.**

Dem Aufhörwilligen sei zum Schluss doch noch verraten, dass die Gewichtszunahme bei plötzlicher Zigarettenabstinenz, für viele ein Grund mit dem Verzicht gar nicht erst anzufangen, sich in Grenzen hält. Bei zehn Zigaretten pro Tag weniger nimmt man durchschnittlich 1 Kilogramm 200 Gramm zu . . .

P.S: Süßholz gibt es in den meisten Apotheken und Drogerien billig zu kaufen.

Andy Wüthrich

Was Herr Bütler meint

Er hat sich nicht gemeldet, mein Lebensberater, also habe ich mich bei ihm. Ich habe dann erfahren, dass er jeden Tag über meiner ihm zugeschickten Fotografie sitzt und sich in mich hineinversetzt. **"Mein Überbewusstsein und mein Unterbewusstsein gelangen so in Ihr Bewusstsein"**, hat Herr Bütler am Telefon verraten. Allerdings müsse ich halt schon auch selbst dran glauben und wirklich mit dem Rauchen aufhören wollen. Auf die Frage nach den Erfolgchancen seiner Ferntherapie zeigte sich Herr Bütler sehr optimistisch: **80 Prozent schaffen es mit seiner Hilfe!** Dass ich jetzt, wie ich ihm am Telefon verraten habe, bedeutend weniger als vorher rauche, führt Herr Bütler direkt auf seinen Einfluss zurück. Die Tatsache, dass Lebensberater Bütler noch ganze zwei Wochen lang über meinem Bild meditiert, stimmt mich optimistisch. Ein Monat lang Ferntherapie für 50 Franken ist ja auch unverschämte günstig.

Verwendete Quellen:

"Therapeutische Umschau", Monatszeitschrift für praktische Medizin, Februar 83 S. 96ff. **"Soziokulturelle Determinanten des Raucherhaltens"** von R. Müller. S. 165ff **"Volkskundliche Überlegungen zum Rauchen"**, von H. Trümper

"Der Schweizerische Drogenbericht", Bern 1983

"Zahlen und Fakten zu Alkohol- und Drogenproblemen", hrsg. von der schweizerischen Fachstelle für Alkoholprobleme (SFA), Lausanne 1983

"Raucherentwöhnung mit Hilfe einer Ferntherapie", Diss. von Ch. Beglinger und Conrad U.W. Frey.