

**Zeitschrift:** DrogenMagazin : Zeitschrift für Suchtfragen  
**Herausgeber:** Verein DrogenMagazin  
**Band:** 21 (1995)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Es ist so leicht - vielleicht?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-801173>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Es ist so leicht – vielleicht?

## Die letzten Stunden zweier werdender Nichtraucher

VON NICK & OTTILIE

Heute ist unser grosser Tag. Ab morgen verliert das Heer der Raucher zwei treue Anhänger. Eine Ära geht zu Ende, das muss gefeiert werden. Der Champagner steht kalt, das Festessen ist vorbereitet, aber zuerst rauchen wir noch eine.

Das haben wir toll eingefädelt, wir hören nicht wie all die anderen an Silvester oder am Geburtstag auf, nein, wir machen das so. Rauchen aufhören ist gar nicht so schwer, wir rauchen einfach nicht mehr. Zuerst müssen wir noch zwei Schachteln vernichten und gebührend Abschied nehmen. Dann beginnt sie, die traumhafte Zeit: Keine verqualmte Wohnung mehr; nie mehr stinkende Kleider; vorbei die Zeit, in der wir frierend bei Nichtrauchern auf dem Balkon stehen; keinen Stress, wenn nachts die Zigaretten ausgehen. Wir geraten ins Schwärmen – in der einen Hand das Weinglas, in der anderen die Zigarette. Wenn wir das ganze Zigarettegeld in eine Sparschwein schmeissen, können wir uns nach einem Jahr einen schönen Urlaub leisten. Bis dahin werden wir wieder fit sein, unsere Kondition wird ins Unermessliche steigen und unsere Haut glatt und rosig werden wie ein Kinderpopo. Keinen Morgen werden wir mehr mit einem dicken Kopf aufwachen – Aspirin wird zum Fremdwort werden. Unser Wohlbefinden wird künftig allen verbliebenen RaucherInnen ein unerträglicher Dorn im Auge sein.

Jetzt wird es aber Zeit den Champagner aufzumachen; Oh je, wir haben nur noch ein Päckchen Zigaretten, ob das wohl reicht bis Mitternacht? Ja, wir wissen, dass wir uns solche Eskapaden wie beim letzten Mal nicht mehr leisten

können. Es ist wirklich lächerlich, im Zug ins Raucherabteil zu steigen, nur um ein bisschen Nikotin zu schnüffeln. Oder gar unsern Besuchern unauffällig auf den Balkon zu folgen, um von ihnen wenigstens einen Zug abzubekommen. Am beschämendsten allerdings waren die spontanen Besuche bei Freunden, während derer wir ihnen sämtliche Zigarettenvorräte weggeraucht haben. Vorsichtshalber haben wir diesmal abgeklärt, dass in nächster Zeit keinerlei Feste ins Haus stehen, bei denen wir Gefahr laufen, als Nichtraucher des Saales verwiesen zu werden.

Wir giessen uns Champagner nach und stellen mit Entsetzen fest, dass es erst 23.00 Uhr ist und wir nur noch 5 Zigaretten haben. Da 5 nicht durch 2 teilbar ist, beschliessen wir noch schnell ein Päckchen zu holen. Nun sind wir wieder ausreichend versorgt! Was machen wir bloss, falls noch welche übrig bleiben sollten? Sollen wir doch lieber versuchen, nur zu reduzieren, auf 5 Zigaretten pro Tag, oder so? Nein das hatten wir schon, also probieren wir uns als Kettenraucher; denn die Dinger wegzwerfen, wäre dann doch zuviel verlangt. Vom Wein und vom Champagner leicht beschwipst, macht sich Wehmut breit. Was machen wir mit dem schönsten Aschenbecher, den wir zum Einzug geschenkt bekommen haben? Das original englische Sturmfeuerzeug nur

noch zum Kerzen anzünden benutzen? Und überhaupt; können wir jemals wieder ein gutes Essen geniessen? Wie schmeckt wohl Espresso ohne Nikotin? Der Blick auf den überquellenden Aschenbecher und der Gedanke an den Kopf von morgen, lassen und unser Ziel doch wieder etwas erstrebenswerter erscheinen. Mittlerweile ist es kurz vor Mitternacht. Wir teilen uns den Rest Champagner und zünden unsere letzte Zigarette an.....

Wie's weitergeht? Wir wissen es auch nicht, aber falls am 20. Juni die Sonne scheint, haben wir es wahrscheinlich geschafft, oder probiert's doch einfach selber aus, es ist soooo leicht – vielleicht? ■

Inserat

**FRAUEN  
SUCHT  
PERSPEKTIVEN**

**EINE TAGUNG  
ZUR FÖRDERUNG  
FRAUENSPEZIFISCHER  
DROGENARBEIT**

**FÜR FACHLEUTE IM DROGENBEREICH UND  
BEHÖRDEVRETERINNEN**

**14. JUNI 95 • HOTEL ELITE,  
BAHNHOFSTRASSE 14, BIEL**

Die gleichnamige Studie mit dem aktuellen Wissensstand aus  
Forschung und Praxis kann Mitte Juni bei der EDMZ,  
Postfach, 3000 Bern bezogen werden.  
Preis: Fr. 22.- Bestellnummer: 311.812.d

Weitere Auskünfte und Anmeldung:  
convers Fort- und Weiterbildung VSD  
Hausmatrain 2, 4600 Olten, ☎ 062 32 08 18  
Fax 062 32 08 21

**VERANSTALTER BUNDESAMT FÜR GESUNDHEITSWESEN BAG**