

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 2: Aufs Korn genommen : Reis

**Artikel:** Versuchen Sie es trotzdem...  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557645>

### **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:** 02.05.2026

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

## Versuchen Sie es trotzdem ...

**... trotz unzähliger Anläufe, die sich in Qualm aufgelöst haben, trotz guter Vorsätze, Versprechen, in Aussicht gestellten Belohnungen, die Schall und Rauch geblieben sind, und trotz aller Ausflüchte, die Sie sich selbst in den Weg stellen. Machen Sie noch einen Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören!**

Ich weiss, Sie wollen nicht lesen, wie schädlich das Rauchen ist. Sie wissen es und leisten Schwerstarbeit, es zehn-, zwanzig-, dreissigmal am Tag zu verdrängen, je nachdem, wieviel Sie rauchen. Ich verspreche Ihnen, es fällt kein Wort über Krebs, Fitness, Rücksichtslosigkeit gegenüber Nichtrauchern in Ihrer Umgebung oder über schlechten Geschmack im Mund und gelbe Zähne. Das ist hiermit erledigt - wenn Sie sich darauf einlassen, mit mir ein Gedankenspiel zu vollziehen:

### Gehirnwäsche I

Ein waschechter Raucher, der ein Päckchen oder mehr am Tag verschlingt, ist durch die Stimme der Vernunft nicht zu bremsen. Die Vernunft kann warten. Morgen, übermorgen, nach der Prüfung, nach dem Stress, nach dem berühmten Ereignis X will ich ja sowieso aufhören, versprochen. Also lasst mir jetzt meine Ruhe - und meine Zigaretten. Nikotinpflaster habe ich längst besorgt, die Adresse eines Akupunkteurs liegt auf dem Schreibtisch und die Selbsthilfegruppe ist im Terminkalender eingeplant. Aber der Tag X will nie kommen, weil jede Zigarette den Hunger auf Nikotin verstärkt. Wenn der Nikotinspiegel sinkt, dann brauche ich nur eins: die nächste.

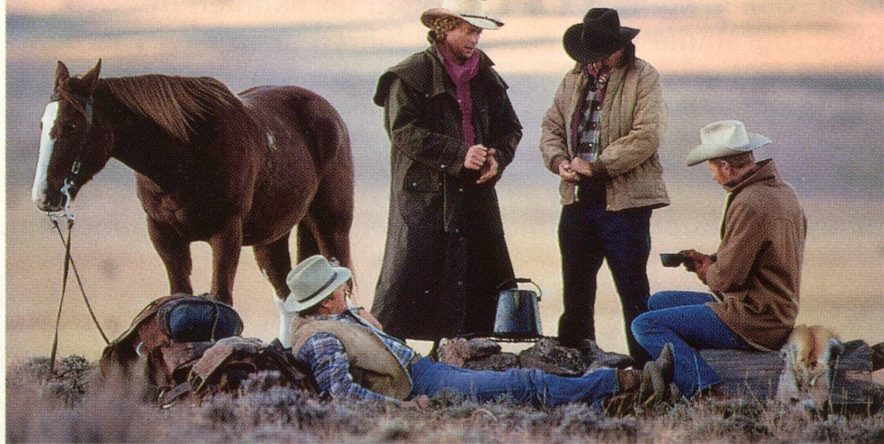
Rauchen ist eine Sucht und keine (schlechte) Gewohnheit, Angerebei, Frage des (guten) Geschmacks oder des Intellekts. Jeder freie Mensch würde dem Tabak abschwören, wenn er es könnte. Die Sucht bewirkt eine regelrechte Gehirnwäsche: wir lernen, dass wir nur dank der Zigarette abschalten und entspannen, weiterarbeiten, denken, telefonieren, Wein und Kaffee trinken, diskutieren, streiten, schreiben und vieles andere mehr können. Kurz, das Leben wäre ohne die kleinen, perfiden Stinker nicht lebenswert!

### Gehirnwäsche II

Diesem Denkfehler geht eines der unzähligen Antiraucher-Bücher nach. Allen Carr, vormals Kettenraucher, liefert ein bestechend einleuchtendes Rezept, wie man «Endlich Nicht Raucher» wird, so der Titel seiner «Wunderkur». Gehirnwäsche, die zweite. Seine Botschaft lautet: Das Leben ist ohne Rauch viel schöner und freier. Im Kopf die Schraube umzudrehen, darum geht es Allen Carr. Sich selbst vom Gegenteil dessen zu überzeugen, was man als hartgesottener Raucher nicht glauben will: dass man nur ohne Nikotin wirklich entspannen, geniessen, die Hürden des Lebens und die Tücken des Alltags meistern kann.

*«Nikotin ist eine rasch wirkende Droge, und der Nikotinspiegel im Blut fällt dreissig Minuten nach dem Rauchen einer Zigarette um etwa die Hälfte, nach einer Stunde auf ein Viertel ab. Das erklärt, warum die meisten Raucher etwa zwanzig Zigaretten am Tag rauchen. Sobald der Raucher seine Zigarette ausdrückt, beginnt das Nikotin rasch den Körper zu verlassen, und der Raucher beginnt, an Entzugserscheinungen zu leiden.» Allen Carr*

Mit dem Traum von Freiheit und Abenteuer hat die Nikotinsucht nichts zu tun. Im Gegenteil: wer es nicht beim Gelegenheitsrauchen belassen kann, wird gnadenlos verklavt.



Setzen Sie also noch einmal einen Tag X fest, auf den Sie sich vorbereiten, indem Sie das kleine (nicht moralisierende) Büchlein lesen. An diesem Tag beginnt Ihr neues Leben mit einer unvergleichlich höheren Lebensqualität. Sie husten nicht mehr, riechen nicht nach Rauch, Ihre Geschmacksnerven kehren zu alter Hochform zurück und Sie haben wieder mehr Puste. Sie müssen nicht mehr im Winter auf Balkonen stehen, sich nicht mehr durch lange, rauchfreie Besprechungen quälen, von Hinz und Kunz wegen ihres «Lasters» schief anschauen oder schlecht behandeln lassen und auch nicht mehr mit der unterdrückten Angst vor den gesundheitlichen Folgen leben.

Freuen Sie sich auf die letzte Zigarette in Ihrem Leben, anstatt diese mit Trauermiene zu bedauern, und hören Sie auf, solchen Unsinn zu denken wie: Ein «Leben ohne» wäre nicht halb so schön.

### Reise nach Amerika

Es ist und bleibt Willenssache, den Entschluss durchzuziehen und durchzuhalten. Verschaffen Sie sich Erleichterung, wenn Ihnen danach ist. Akupunktur und Nikotinpflaster sind eine tatsächliche Hilfe, was die Abschwächung der Entzugserscheinungen betrifft. Nutzen Sie sie getrost, um den unstillbaren Hunger nach Nikotin zu dämpfen. Nur, wenn Sie den Willen zum Aufhören nicht aufbringen, hilft keine Therapie der Welt.

Wirksame «Zusatztherapie»: Reisen Sie nach Amerika, am besten in die Neuenglandstaaten/Ostküste! Wenn möglich, an dem Tag, an dem Sie aufhören. Da während des Flugs Rauchverbot herrscht, haben Sie bei der Ankunft die erste Hürde bereits hinter sich. Alles weitere ist (fast) ein Kinderspiel! Denn, wo immer Sie sich aufhalten, im Hotelzimmer, Mietwagen, Restaurant, auf Veranstaltungen und Parties, gilt strikt «no smoking». Die amerikanische Gesellschaft reagiert so unerbittlich auf Raucher, dass Sie es schnell aufgeben werden, sich unter aller Augen auf der Strasse eine anzuzünden. Aber diesen Urlaub werden Sie trotzdem genießen, versprochen! • IS

Eine Reise, die sich bezahlt macht:  
Eine Schachtel Zigaretten/Tag kostet 1500 Fr. bzw. 1800 DM im Jahr. Auf drei Jahre hochgerechnet, ergibt das eine schöne USA-Reise für drei bis vier Wochen und mehr Wohlbefinden, lebenslanglich.

*Allen Carr, Endlich Nicht Raucher! Der einfachste Weg, mit dem Rauchen Schluss zu machen. 185 S., Augsburg 1997, DM 14.90/ Fr. 14.-/öS 109.-*

*Informationen zu Nicht-raucherkursen nach der Methode von Allen Carr:*

*Allen Carr's Easyway München, Petra Wackerle & Stephan Kraus Hochstattweg 8 D 82216 Überacker Tel. 08135 84 66 Fax 08135 89 20*

*Allen Carr's Easyway Schweiz  
Cyrill Argast  
Bernhofstrasse 34  
CH 8134 Adliswil  
Tel. 01 710 56 78  
Fax 01 710 56 83*