



Du kennst die Vorteile der Rauchentwöhnung?

Aber würdest du deshalb aufhören können? Erfahre wie die Vielzahl der Vorteile bereits auf dem Weg in die Rauchfreiheit deine Motivation stärken und aufrechterhalten, indem du die unbekanntesten und sofortigen Vorteile während deiner Reise zum Nichtraucher kennenlernst.

Die Vorteile eines rauchfreien Lebens

Verbinde dich emotional mit den folgenden Vorteilen. Lese sie nicht hintereinander weg, sondern lasse dir Zeit, entsprechende Gefühle für jeden einzelnen Vorteil zu entwickeln. Am Anfang des Weges in dein rauchfreies Leben ist es notwendig, die ganze Vorstellungskraft ausschließlich auf das Ziel zu richten. Jetzt, da du bereits einige Kilometer deines Weges zurückgelegt hast, dient die Vorstellung auf die Vorteile des rauchfreien Lebens dazu, deine Motivation zu erhalten oder wenn man so will, Treibstoff nachzutanken.

1. Dein Körper und Gehirn erhält mehr Sauerstoff.

Endlich Schluss mit den Hustenanfällen. Endlich mehr Leistung, weil Körper und Gehirn wieder mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden. In 25 Jahren, bei tägl. 20 Zigaretten, muss das Abwehrsystem ca. 2 kg Teer unschädlich (?) machen. Ist ihm nicht ganz gelungen, wie Bilder von Raucherklungen eindeutig zeigen. Wird es aber schaffen, sobald du nicht mehr rauchst.

Die atmungsaktive Oberfläche deiner Lunge beträgt ca. 70 Quadratmeter. 70 Quadratmeter, die du bislang regelmäßig geteert hast. Dieser Film aus Teer bildet eine zusätzliche Sperrschicht für den Sauerstoff, der ohnehin schon durch die Gefäßwand und die Basalmembran der Lungenbläschen dringen muss, um die roten Blutkörperchen mit Sauerstoff zu sättigen. Es wird Zeit, diese zusätzliche Sperrschicht zu beseitigen.

Neben der verminderten Sauerstoffaufnahme gibt es noch einen Grund für die verminderte Sauerstoffversorgung deiner Organe und deren dadurch verminderte Leistung und Anfälligkeit für Krankheiten. Es handelt sich um das Kohlenmonoxid. Kohlenmonoxid ist ein Gas, welches bei Verbrennungsvorgängen frei wird. Mit diesem Gas vergiften sich zum Beispiel Selbstmörder, wenn sie ein Auto in geschlossener Garage laufen lassen oder die Abgase in das Auto leiten, in dem sie sitzen.

Mit jeder Zigarette atmest du etwa 10 mg dieses Gases ein.

Diese Menge reicht sicher nicht dafür aus, um dich damit umzubringen. Gefährlich ist dieses Gas aus einem andern Grund. Es kommt zur zusätzlichen Sauerstoffverarmung des Blutes. Das liegt an der 300-fach stärkeren Bindungsneigung des Gases an das Hämoglobin der roten Blutkörperchen, die dadurch für den Sauerstofftransport ausfallen. Symptome des Sauerstoffmangels sind Kopfschmerzen, Benommenheit, Schwindel, Ohrensausen, Augenflimmern, Übelkeit, Erbrechen, Atemnot, Steigerung der Puls- und Atemfrequenz, Bewusstlosigkeit.

Einen Teil dieser Symptome wie Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen oder Schwindel kennst du sicher. Diese treten meist nach übermäßigem Alkoholgenuss auf. Alkohol steigert den Zigaretten-

konsum und verursacht damit eine stärkere Vergiftung mit Kohlenmonoxyd. Wie war das noch? Das Rauchen verbessert die Konzentration? Wusstest du, dass dein Gehirn 20% des eingeatmeten Sauerstoffs für sich benötigt, um optimal arbeiten zu können?

Weißt du wirklich, zu welcher Leistung du fähig wärst, wenn du nicht rauchen würdest? Du kannst es nicht wissen, weil du dich bereits an deine eingeschränkte Leistungsfähigkeit gewöhnt hast. Deshalb will ich es mit einem Beispiel erklären. Stell dir vor, du lässt an deinem Auto die Bremsen überholen. Nachdem du dein Auto aus der Werkstatt abgeholt hast, musst du vor einer Ampel bremsen. Mit bisher gewohnter Kraft betätigst du das Bremspedal. Wenn du nicht angeschnallt gewesen wärst, hättest du dir sicher, bei der nun folgenden ungewollt starken Verzögerung, den Kopf an der Frontscheibe eingeschlagen. Was ist passiert? Die Bremsen deines Autos funktionieren wieder optimal. Bevor die Bremsen überholt worden sind, hast du dich an deren schlechtere Leistung gewöhnt und bist deshalb stärker auf das Bremspedal getreten.

Genau wie in diesem Beispiel hast du dich an deine sich nach und nach verschlechternde Leistungsfähigkeit gewöhnt. Das Resultat: Du hast keine Ahnung, zu welcher Leistung du eigentlich fähig bist, und dies ohne große Anstrengung.

Es ist an der Zeit, deine volle Leistungsfähigkeit zurückzuerhalten.

2. Du wirst unabhängig sein.

„Zwang ist ein Übel. Aber es besteht kein Zwang, unter Zwang zu leben.“ – Epikur

Gefällt es dir, abhängig zu sein und unter Zwang zu leben? Nun dann kannst du weiter rauchen. Aber die meisten Menschen kämpfen um ihre Unabhängigkeit. Sicher, es gibt die sogenannten Sachzwänge, die es unmöglich machen, gänzlich unabhängig zu sein. Umso mehr sollten wir Abhängigkeiten, die wir beseitigen können, auch beseitigen. Dazu gehört ohne Zweifel auch die Abhängigkeit vom Nikotin.

3. Du wirst Zeit gewinnen.

Erst mal eine rauchen, dann fange ich an, dann mache ich weiter, dann kümmere ich mich darum, dann fahre ich los, dann ... dann ...?

Weißt du, wie viel Zeit du mit diesem „Dann“ verschenkst? Natürlich kannst du einwenden, dass die fünf Minuten pro Zigarette nicht weiter tragisch wären. Außerdem rauchst du die Zigaretten nur so zwischendurch und eine Pause braucht jeder Mensch einmal.

Dazu meine Erfahrung: Bevor ich Anfang der 90 Jahre anlässlich meines Urlaubs (du hast bereits davon gelesen) rauchte ich täglich 30 Zigaretten. Davon im Büro meiner Praxis ca. 20 Zigaretten. Bei fünf Minuten/Zigarette ist dies ein Zeitaufwand von 100 Minuten/Arbeitstag. Da ich diese Zigaretten zwischen zwei Behandlungsterminen geraucht habe, kommt noch die Zeit fürs Lüften und Zähneputzen hinzu. Insgesamt demnach fast zwei Stunden verschenkte Arbeitszeit.

Diese zwei Stunden hätte ich früher nach Hause gehen, meinen Schreibtisch endlich einmal aufräumen oder einfach nur entspannen können. Insgesamt habe ich während meiner Raucherkarriere ca. zwei Jahre Lebenszeit sinnlos verbracht.

Lebenszeit ist ein Konto, von dem nur abgebucht wird. Wir können keine einzige Sekunde einzahlen. – Lebensweisheit

4. Du wirst Steuern sparen.

Würdest du jährlich dem Bundesamt für Finanzen 1.100 Euro freiwillig überweisen, ohne dazu aufgefordert zu werden? Natürlich nicht. Aber du tust es, wenn du täglich nur eine Schachtel Zigaretten rauchst.

Auf eine Schachtel Zigaretten zum Preis von 10 Euro kommen in Deutschland zurzeit (2025) 6,45 Euro an Steuern. Tendenz steigend.

Diese setzen sich zusammen aus:

Tabaksteuer: 4,68 Euro

Mehrwertsteuer: 1,77 Euro

Der Steueranteil am Verkaufspreis beträgt somit 64,5%.

Freust du dich, wenn du hundert oder ein paar Euro mehr von deiner Lohnsteuer zurückbekommst? Nun, von deiner bezahlten Tabaksteuer, bekommst du keinen Cent zurück. Sind ja nur im Jahr bei 20 Zigaretten am Tag etwa 2.400 Euro.

5. Dein finanzieller Spielraum wird größer.

Du kennst sicher auch die Hochrechnungen, wie viel Geld ein Raucher oder eine Raucherin, während einer 25 Jahre langen Raucherkarriere bei täglich einer gerauchten Schachtel verbrannt hat. Es sollen, je nach Berechnungsmodell, ca. 250.000 Euro sein. Diese Hochrechnungen wären sinnvoll, wenn jeder Nichtraucher diesen Betrag sparen würde, den er als möglicher Raucher für Zigaretten ausgegeben hätte. Nun hat er dies aber nicht. Er hat sein Geld eben anderweitig ausgegeben und hat damit diese Summe auch nicht zur Verfügung.

Genau, flüstert dein innerer Schweinehund, du hättest jetzt auch nicht mehr Geld. Es geht aber nicht darum, dass mehr Geld auf deinem Konto wäre, wenn du nicht geraucht hättest oder in einigen Jahren haben würdest, da du jetzt mit dem Rauchen aufhörst.

Auch ist es sinnlos, darüber nachzudenken, welche Wünsche du dir bereits hättest erfüllen können. Es geht einzig und allein um deine Zukunft als Nichtraucherin bzw. Nichtraucher und darum, dass du jetzt mehr finanziellen Spielraum haben wirst, um dir deine kleinen und großen Wünsche erfüllen zu können. Aber betrachten wir einmal anhand von einigen Beispielen, wie du das täglich eingesparte Geld in Kürze ausgeben könntest, sobald du nicht mehr rauchen wirst.

Urlaub:

Wie wäre es mit einem Fünfsternehotel? Drei statt zwei Wochen wären eigentlich auch ganz schön. Da du ja nicht mehr rauchst, kannst du dir die 300.- Euro Mehrkosten leisten. Immer nur Mallorca oder Türkei? Endlich kannst du dir bald dein Traumziel gönnen.

Gefällige Garderobe:

Sicher hast du ausreichend Garderobe für jeden Anlass. Wenn dir etwas fehlt, z.B. Schuhe, dann kaufst du dir welche. Wie ist es denn, wenn du rauchst? Wenn du Schuhe kaufen willst, probierst du einige Schuhe an. In deine engere Wahl kommen zwei Paar. Leider ist das Paar, welches dir besonders gut gefällt ca. 30.- Euro teurer, als jenes, was nicht ganz deinem Geschmack entspricht. Dreißig Euro, die dir fehlen. Zwangsläufig musst du das günstigere Paar Schuhe kaufen. Wenn du nicht mehr rauchst, kannst du das Paar nehmen, welches zwar etwas teurer ist, dir aber besonders gut gefällt. Dieses Beispiel kannst du auch auf deine restliche Garderobe anwenden, ob Anzug oder Kleid etc.

Verbesserung der Wohnqualität:

Endlich in eine größere Wohnung ziehen können. Sie liegt auch in einem besseren Wohngebiet. Schon der Kinder wegen. Monatlich 200.- € mehr Miete. Kannst du dir leisten, wenn du nicht mehr rauchst. Weitere erfüllbare Wünsche:

Motorboot? Motorradführerschein? Motorrad? Wohnwagen? Wohnmobil? Heimkino?

Wer hat keine Wünsche? Wie lang ist Deine Liste? Oft fehlt nur das Geld, um sie zu erfüllen.

Manfred schrieb mir, dass er sich seinen Wunsch nach einem Motorrad erfüllte. Zwar konnte er das Motorrad nicht bar bezahlen, dafür sei er ja noch nicht lange genug Nichtraucher.

Er nahm deshalb einen Kredit auf. Die monatliche Rate kann er sich jetzt problemlos leisten.

Was sagt dein innerer Schweinehund jetzt?

Na, schweigt er jetzt? Oder hat er noch Argumente, die für das Rauchen sprechen? Falls ja, dann schieben wir doch noch einige Vorteile nach.

6. Nichts macht zufriedener als erreichte Ziele.

Nie wieder zu rauchen, ist der zündende Funke für mehr Energie und Erfolg in deinem Leben! Schon bald, nachdem du deine letzte Zigarette geraucht hast, wirst du die positiven Begleiterscheinungen zu spüren bekommen. Wenn du deine Sucht besiegt hast, wirst du unbekannte Fähigkeiten in dir entdecken. Deine Persönlichkeit wird sich zu der entwickeln, die sich bisher durch die Sucht nicht entfalten konnte. Dies wird sich positiv auf dein privates Umfeld und deine berufliche Karriere auswirken.

7. Du wirst wieder frisch riechen.

Ich kann Dich riechen! Selbst noch Raucher habe ich den Geruch eines Rauchers bzw. einer Raucherin weder wahrgenommen und wenn doch, nicht als störend empfunden. Wie sagte doch meine Frau, nachdem ich mit meinem bewussten Rückfall begonnen hatte: „Du stinkst!“

Ich erinnere mich, nachdem ich nach meinem Italienurlaub als frischgebackener Nichtraucher wieder praktizierte, an einen Pharmareferenten, der wohl noch geraucht hatte, bevor er mich besuchte. Er war nett und freundlich, nur noch er eben fürchterlich nach Zigarettenrauch. Dieser Umstand verursachte in mir eine gewisse Ablehnung seiner Person. Ich war froh, als er meine Praxis wieder verlassen hatte. Nach diesem Erlebnis stellte ich mir die Frage, wie ich wohl auf meine Patienten gewirkt hatte, als ich selbst noch rauchte. Jetzt konnte ich auch meine Frau verstehen, wenn sie früher nicht besonders viel Wert auf körperliche Nähe legte. Wie sagte sie doch immer: „Schade, wie angenehm du doch gerochen hast, als du nicht rauchtest.“ Heute höre ich wieder: „Ich mag deinen Geruch.“

Wäre es für dich nicht erstrebenswert, diesen Satz auch von deinem Partner oder deiner Partnerin zu hören?

8. Deine Wohnung wird wieder besser riechen.

Du wirst wach, hustest, kalter Rauch hängt in der Luft, der volle Aschenbecher auf dem Tisch, gelbe Wände und Gardinen. Hatte ich nicht erst letztes Jahr alles frisch gestrichen?

Erst als Nichtraucher wirst du erfahren, wie penetrant, ja geradezu abstoßend die Wohnung eines Rauchers stinkt. Ich weiß, dieses Beispiel zählt nicht für dich, du rauchst ja selbst bei Kälte und Regen auf dem Balkon. Dann haben auch die Mitbewohner des Hauses ihre Fenster geschlossen und ärgern sich nicht über dich, wenn der Rauch in ihre Wohnung zieht.

9. Du wirst ein positives Vorbild sein.

85% aller Raucher steigen vor ihrem 16. Geburtstag ein. Rauchende Eltern verdoppeln durch ihre negative Vorbildfunktion die Wahrscheinlichkeit, dass später auch ihre Kinder rauchen werden. Was hätte ich meinem Sohn sagen sollen, als er mit 16 Jahren anfang zu rauchen? Rauchen ist schädlich für deine Gesundheit. Das Rauchen zerstört deine Zukunft. Rauchen bringt dich um. Was wäre seine Antwort gewesen? Deshalb sagte ich nur: „Sei nicht so dumm wie dein Vater.“

10. Du wirst wieder besser aussehen.

Kennst du Raucher, die gesund und vital aussehen?

Alle Organe eines Menschen werden durch das Rauchen stark belastet. Deshalb altern Menschen, die rauchen, schneller. Dies gilt besonders für die Haut. Die Haut eines jungen Menschen, der in der Pubertät zu rauchen beginnt, sieht mit 20 aus wie die eines 25-Jährigen.

Der Grund dafür ist, dass die Haut durch die Wirkung von Nikotin sowie anderer im Zigarettenrauch enthaltener Schadstoffe schlechter durchblutet wird. Dadurch wirkt sie grau und fahl. Sie nimmt nicht mehr im erforderlichen Maße an den notwendigen Regenerationsprozessen des Körpers teil und altert schneller.

Es macht wenig Sinn, zahllose Tuben, Tinkturen, Wässerchen zu kaufen, die den Alterungsprozess der Haut aufhalten sollen. Dabei wäre es so einfach, eine gesund durchblutete und schöne Haut zu behalten. Höre auf zu rauchen und lasse dich überraschen. Nach kurzer Zeit wirst du deutlich besser und jünger aussehen. Die verbesserte Gesundheit und dein positives Lebensgefühl strahlen nach außen. Der sarkastische Spruch „So alt, wie du aussiehst, wirst du nicht mehr“, hat für dich bald keine Gültigkeit mehr.

11. Du kannst wieder besser schmecken.

„Hat es ihnen geschmeckt?“ „Ja, es war gut gesalzen!“

Eines Tages unterhielt ich mich mit einem Patienten über den Widersinn von kostspieligen Therapien, die zu vermeiden wären, wenn die Patienten meinen Ratschlägen folgen würden. Zum Beispiel nicht mehr zu rauchen, die Ernährung umzustellen, das Gewicht zu reduzieren und so weiter.

Er lächelte und antwortete: „Ich arbeite als Koch in einem vom Michelin ausgezeichneten Restaurant. Wissen Sie, worüber ich mich ärgere? Da strengt mich an, um schmackhaft zu kochen. Rauche natürlich selbst nicht, um gut abschmecken zu können. Aber was sehe ich, wenn ich einen Blick ins Restaurant werfe? Es gibt Gäste, die vor dem Essen und zwischen den einzelnen Gängen

rauchen. Manchmal denke ich dann schon, warum ich mir so viel Mühe gebe, da diese Gäste ja ohnehin meine Arbeit nicht würdigen können. Hier würde eine Portion Salz als Würze ausreichen.“
Anmerkung: Damals galt noch kein Rauchverbot in Gaststätten.

12. Du wirst wieder besser riechen können.

Der Geruchssinn gehört zu den ältesten unserer Sinne und hat direkten Zugang zu den Zentren für Lust, Angst und Gedächtnis im Gehirn. So verbinden wir mit Gerüchen auch Genuss, Ekel, Liebe, Hass und andere Gefühle.

Gerüche lösen folglich Emotionen aus. Manche Emotionen würden ohne den Geruchssinn deutlich abgeschwächt sein.

Nicht nur deine Lungenoberfläche hast du geteert, sondern auch die empfindlichen Geruchszellen in deiner Nasenschleimhaut. Aromastoffe konnten deshalb nur eingeschränkt wahrgenommen werden. Wir riechen aber nicht nur Wohlgerüche, sondern können auch Gefahren mit unserem Geruchssinn wahrnehmen. Denk an verdorbene Lebensmittel, Chemikalien, die sich über die Luft ausbreiten. Gas, welches über ein Leck im Rohrsystem austritt. Auch eine auf der heißen Herdplatte vergessene Pfanne mit Fett riechst du rechtzeitig, bevor das Fett sich entzündet.

Gerüche beeinflussen auch die Partnerwahl und das Zusammenleben. Meist unbewusst nehmen wir unzählige Düfte wahr. Sie beeinflussen unsere Gefühle, verführen oder stoßen uns ab. Erinnerungen werden wach. Gerüche beeinflussen auch unser Wohlbefinden, unsere Stimmungen. Sie berühren uns oft weitaus tiefer und unmittelbarer, als es uns bewusst ist. Forscher erkennen immer mehr, dass unser Geruchssinn deutlich mehr Einfluss auf unser Gefühlsleben nimmt, als bisher bekannt war.

Mehr erfahren?

Kurz URL <https://t1p.de/4hzqg> aufrufen.

13. Du kannst gesund alt werden.

„Onkel Otto hat doch sein Leben lang geraucht. Er ist 85 geworden und hat nie einen Arzt gebraucht“, flüstert dir der innere Schweinehund zu. Lassen wir ihn, es ist sein letzter Versuch.

Natürlich kann dir niemand eine Garantie dafür geben, dass du bis zu deinem Lebensende im Vollbesitz deiner körperlichen und geistigen Kräfte sein wirst. Aber die Chancen, dieses Ziel zu erreichen, erhöhen sich mit jedem Tag, den du nicht mehr rauchst.

Eine Langzeitstudie beweist eindeutig: Wer in den 50 Jahre lang laufenden Studie aufhörte zu rauchen, profitierte davon: Rauchverzicht mit 60, mit 50 oder mit 40 Jahren erhöhte die Lebenserwartung um drei, sechs und neun Jahre. Wer schon mit 30 wieder mit dem Rauchen aufhörte, hatte eine Lebenserwartung wie Nichtraucher.

Schreibe doch jetzt noch einmal auf, welche Vorteile du persönlich für dich noch findest, wenn du nicht mehr rauchst.

