



# The World Foundation for Natural Science

## The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

*Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!*

World Headquarters ♦ PO Drawer 16900 ♦ Washington, DC 20041, USA ☎ Tel: +1(703)631-1408 ✉ E-mail: WFNSHQ@NWC.global ♦ www.NATURALSCIENCE.org  
Headquarters for Europe ♦ PO Box ♦ CH-6000 Lucerne 7, Switzerland ☎ Tel: +41(41)798-0398 ✉ E-mail: EU-HQ@NATURALSCIENCE.org



Montag, 30. Mai 2022

## ***Weltnichtrauchertag 2022 – Heute mit dem Rauchen aufhören!***

Zunächst die gute Nachricht: Zwischen 2007 und 2019 hat die Anzahl erwachsener Raucher stetig abgenommen. Dennoch konsumieren heute immer noch weltweit 1,3 Milliarden Menschen Tabak (davon sind 1,1 Milliarden Raucher, weitere 200 Millionen greifen zu anderen Tabakprodukten). Fünf Unternehmen beherrschen 80 Prozent des Marktes. Während sie in den Industrienationen vermehrt auf neue Tabakprodukte wie E-Zigaretten oder Tabakerhitzer setzen, werden Zigaretten in ärmeren Weltgegenden weiterhin aggressiv beworben. Vor allem in Asien, Afrika und im östlichen Mittelmeerraum ist daher ein stetig wachsender Tabakkonsum zu verzeichnen. Tatsächlich machen herkömmliche Zigaretten nach wie vor 90 Prozent des Marktanteils aus.

Grund zur Sorge ist, dass der Tabakkonsum von Jugendlichen weit verbreitet und in einigen Ländern stark am Steigen ist. Dies ist in 63 von 135 untersuchten Ländern der Fall und liegt nicht zuletzt an den neuen, oft mit Aromen versetzten Tabakprodukten wie E-Zigaretten und Snus. Global konsumieren rund 50 Millionen Mädchen und Jungen zwischen 13 und 15 Jahren Tabak in irgendeiner Form.

Mit 8,67 Millionen jährlich verursachten Todesfällen global (Zahlen von 2019) bleibt der Konsum von Tabak und das Rauchen im Speziellen eine massive Gesundheitsbedrohung und erzeugt jedes Jahr Krankheitskosten von 2 Billionen US-Dollar.



Die beste Vorsorge besteht deshalb nach wie vor darin, gar nicht erst mit dem Rauchen anzufangen. Und zum Aufhören ist es nie zu spät. Der Körper beginnt sofort mit der Regeneration: Innerhalb zwanzig Minuten sinken der Blutdruck und die Herzfrequenz, nach zwölf Stunden hat sich der Kohlenmonoxid-Gehalt im Blut normalisiert. Jede nicht gerauchte Zigarette ist ein kleiner Sieg und ein Schritt in die richtige Richtung. Wie die Zahlen zeigen, möchten die meisten Raucher ihr Laster loswerden, doch nur ein relativ kleiner Teil von ihnen setzt diesen Vorsatz dann auch in die Tat um.



Fassen Sie sich heute ein Herz und verzichten Sie auf die nächste Zigarette, und dann auf die nächste, und die nächste... Die folgenden Tipps können dabei hilfreich sein:

- Es mag abgedroschen klingen, doch das Sprichwort „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg“ gilt beim Rauchstopp ganz besonders. Hier gibt es nichts zu rütteln, Sie müssen wirklich wollen, vom Rauchen wegzukommen. Ein halbherziges „Na, dann versuch ich es halt mal“ wird nicht reichen. Wenn Sie nicht aufhören wollen, vergessen Sie's. Doch stellen Sie sich die Frage, warum Sie weiterhin ein Produkt konsumieren wollen, an dem Sie mit fünfzigprozentiger Wahrscheinlichkeit sterben werden.
- Sozialer Druck ist hilfreich! Bitten Sie Ihr Umfeld (Arbeitskollegen, Verwandte, Freunde, Ehepartner...), verständnisvoll doch strikt mit Ihnen umzugehen.
- Viele Süchtige haben eine Tendenz, sich als Opfer zu sehen. (Wenn Sie „Ich nicht“ gedacht haben, trifft dies höchstwahrscheinlich auf Sie zu!) Versuchen Sie

herauszufinden, warum das so ist. Sie haben heute die Gelegenheit, zum Meister Ihres eigenen Geschicks zu werden.

- Kennen Sie Beppo Strassenkehrer aus Michael Endes Buch „Momo“? Er erklärt Momo, wie man ein scheinbar unüberwindbares Problem bewältigt: „Man darf nie an die ganze Strasse auf einmal denken, verstehst du? Man muss immer nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug (...) Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Strasse gemacht hat.“ Genauso müssen Sie es mit dem Rauchstopp machen. Denken Sie nicht, dass Sie jetzt mit dem Rauchen aufhören. Denken Sie nur daran, dass Sie die nächste Zigarette nicht rauchen oder beispielsweise heute Morgen keine Zigarette rauchen. Und dann nehmen Sie sich vor, wiederum die nächste nicht zu rauchen oder auch am Nachmittag keine zu rauchen. Schritt für Schritt, nicht gerauchte Zigarette um nicht gerauchte Zigarette kommen Sie Ihrem Ziel näher.
- Es dauert nur wenige Wochen, bis ein Verhalten zur ständigen Gewohnheit wird. Wie lange schon ist das bei Ihnen in Bezug auf das Rauchen der Fall? Seien Sie sich bewusst, dass Sie das Rauchen so in Ihr Leben „eingebaut“ haben, dass es Ihnen ganz natürlich vorkommt. Haben Sie also Geduld mit sich, wenn es eine Weile dauert, diese Gewohnheit wieder abzuschütteln. Und finden Sie heraus, wo sich Ihre Fettnäpfe befinden. Bei welcher Gelegenheit rauchen Sie normalerweise? Nach dem Kaffee, beim Warten auf den Zug oder Bus, nach dem Sex, nach einem guten Essen, wenn Sie gestresst sind...? In diesen Momenten sind sie verletzlich. Versuchen Sie, diese Situationen so gut wie möglich zu vermeiden. Finden Sie eine (gesunde!) Ersatzbeschäftigung: Musik hören, eine Karotte knabbern, ein gutes Buch lesen, ein Pfefferminz lutschen...
- „Oops, I did it again...!“ – Nun ist es doch passiert, Sie haben wieder eine Zigarette geraucht? Machen Sie sich deswegen keinen Kopf. Jeder Rückfall ist eine Gelegenheit für Sie, sich und Ihre Schwächen (und Stärken!) besser kennenzulernen. Die Praxis zeigt, dass ein Großteil der Raucher sechs bis sieben Versuche braucht, bis der Rauchstopp endgültig gelingt. Geben Sie nicht auf, auch wenn es Ihnen viele Male erneut passieren sollte. Ein Kind, das Laufen lernt und immer wieder hinfällt, entscheidet deswegen noch lange nicht, den Rest des Lebens kriechend zu verbringen, oder? Versuchen Sie es einfach von vorne, Schritt für Schritt.
- Anerkennen Sie, dass Sie allenfalls Unterstützung benötigen. Dauer-Ohr-Akupunkturnadeln wirken bei vielen Menschen wahre Wunder, anderen helfen Methoden wie beispielsweise die Klopftechnik EFT (Emotional Freedom Techniques).

- Tabak ist ein Nachtschattengewächs. Wegen der ähnlichen Inhaltsstoffe sollten Sie bei der Ernährung in der ersten Zeit darauf achten, dass Sie auch keine anderen Nachtschattengewächse konsumieren. Meiden Sie daher Kartoffeln, Paprika, Auberginen oder auch Tomaten (und die daraus hergestellten Produkte). Auch Alkohol kann einen Rückfall provozieren.

Der beste Moment, mit einer Veränderung zum Guten zu beginnen, ist genau jetzt. Sie schaffen das.

Quelle:

Die Zahlen stammen aus The Tobacco Atlas, 7. Ausgabe, publiziert am 18. Mai 2022:  
[www.tobaccoatlas.org](http://www.tobaccoatlas.org)

Veröffentlicht am Montag, 30. Mai 2022 in den Kategorien Gesundheit, Rauchen  
<https://www.naturalscience.org/de/news/2022/05/weltnichtrauchertag-2022-heute-mit-dem-rauchen-aufhoeren/>