

Das Leben Schritt für Schritt verändert

Der gesundheitliche Aspekt war nur einer von vielen. Diana hat vor allem die Sucht an sich gestört. Sie erzählt, wie sie es geschafft hat, mit dem Rauchen aufzuhören.





Diana erzählt uns ihre Geschichte

Als Krankenschwester kennt sie die Risiken

Es gibt Menschen, die sagen, dass das Rauchen für sie ein Genuss sei. Das war es für mich nicht – im Gegenteil. Ich habe geraucht, seit ich 14 bin, mich irgendwann auf eine Packung am Tag gesteigert. Und trotzdem habe ich den Gestank gehasst. In der Wohnung zu rauchen wäre für mich nie in Frage gekommen, ich bin immer ins Freie gegangen. Natürlich wusste ich, dass Rauchen ungesund ist. Ich arbeite als Krankenschwester in einem Hospiz und begleite oft sterbende Krebspatienten.

Die Sucht an sich störte

Trotzdem war der gesundheitliche Aspekt nur einer von vielen. Mich hat vor allem die Sucht an sich gestört. Raucher machen sich über Dinge Gedanken, die Nichtraucher gar nicht nachvollziehen können: Will ich wirklich eine Reise buchen, für die ich stundenlang in der Bahn oder im Flugzeug sitzen muss – und dort nicht rauchen darf? Wie überstehe ich meinen Arbeitstag, wenn der Arbeitgeber ein Rauchverbot verhängt?

„Meine größte Angst war es, nach dem Rauchstopp zuzunehmen.“

Diana

Mehrere Versuche, damit aufzuhören, sind gescheitert. Meine größte Angst war es, nach dem Rauchstopp zuzunehmen. Das ist fast allen passiert, mit denen ich gesprochen habe. Zehn Kilo oder mehr innerhalb von ein paar Wochen schienen fast normal.

Schritt für Schritt das Leben umgestellt

Das wollte ich auf jeden Fall verhindern. Also habe ich mit 48 Jahren mein Leben Schritt für Schritt verändert und zunächst auf eine ketogene Ernährung umgestellt. Das bedeutet, auf gewisse Anteile von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett zu achten. Mir hat das wirklich gutgetan. Außerdem bin ich einer Nichtraucher-Gruppe bei Facebook beigetreten, so dass ich mich mit anderen austauschen konnte.

Die Therapie von anderen Süchten wird von Krankenkassen übernommen, da gibt es Therapien oder sogar Drogen-Ersatzstoffe auf Rezept. Raucher werden alleine gelassen. Das finde ich sehr schade.

Plötzlich hatte sich das Thema Rauchen erledigt

Entscheidend für mich das Youtube-Video „Nichtraucher in 90 Minuten“ von Dr. Stefan Frädrich. Das habe ich eines Abends eher zufällig im Internet gefunden und in einem Rutsch angesehen. Am nächsten Tag habe ich auf die morgendliche Zigarette zum Kaffee verzichtet – und es hat geklappt!

Nach drei Tagen körperlichem Entzug war das Thema für mich plötzlich erledigt. Zugenommen habe ich dank der Ernährungsumstellung nicht.

Mehr Energie als früher

Ich bin so froh, endlich davon befreit zu sein, Rauchen zu MÜSSEN! Der Zwang ist weg und ich habe viel mehr Energie als früher. Und für meine Gesundheit war das natürlich auch der richtige Schritt.

Das ist mir vor ein paar Wochen wieder bewusst geworden: Mein Freund hatte einen Schlaganfall. Er hat danach auch aufgehört.

Wie auch Sie mit dem Rauchen aufhören können, haben wir 5 Tipps in unseren Handlungsempfehlungen zusammengestellt.