

# Ganz Feuer und Flamme

Aggressive Kampfraucherin: Das bezeichnet präzise meine Geisteshaltung, seit die Nichtraucher uns immer militanter in die Ecke drängen. Natürlich weiss ich, dass ich mit meiner Qualmei mir und anderen schade. Aber will ich das ständig hören? Nein. Was passiert, wenn man es mir trotzdem um die Ohren haut? Ich werde schuldbewusst, reagiere trotzig – und brauche erst mal eine Zigarette, weil mich das einfach stresst.

Als ich hörte, dass zum 31. Mai, dem Welttag ohne Tabak, ein Rauchstopp-Kompakt geplant ist, fühlte ich mich provoziert – und wollte unbedingt daran mitarbeiten. Aus Neugierde, was mit mir passiert. Die Wirkung war erstaunlich: Nach 15 Jahren Kettenrauchen mit drei kläglichst verlaufenen Stoppversuchen will ich den Ausstieg nun nochmals wagen. Ernsthaft.

Experten raten, ich solle einen Tag bestimmen, an dem mein Dasein als Ex-Raucherin beginnt – es soll der Erscheinungstag dieses Kompakts sein. Wenn Sie das hier lesen, habe ich also gerade aufgehört. Drücken Sie mir die Daumen – und sich selbst. Das muss doch zu schaffen sein. **IWON BLUM**

## Inhalt

- 4 Grundlagen**  
Vom Heilmittel zum Politikum: die Geschichte des Tabaks
- 8 Zigaretten**  
Ammoniak bis Zink – die Inhaltsstoffe und ihre Wirkung
- 11 Standortbestimmung**  
Sie rauchen gern. Denken Sie. Sind Sie da wirklich sicher?
- 14 Methoden**  
Rauchstopp-Strategien: welche für Sie die beste ist
- 20 Vorbereitung**  
Bald Ex-Raucher: Kreieren Sie ein neues Selbstbild
- 24 Durchführung**  
Schritt für Schritt bis zum grossen Tag – und weiter
- 28 Nikotinfrei**  
Die Versuchung lauert überall: So wappnen Sie sich dagegen
- 31 Weitere Infos**  
Websites und Literatur, die beim Rauchstopp helfen

## Impressum

DER SCHWEIZERISCHE BEOBACHTER  
80. Jahrgang; Jean Frey AG,  
Förrlibuckstrasse 70, Postfach, 8021 Zürich  
Telefon Redaktion 043 444 52 52  
Telefon Anzeiger 043 444 54 46

**Chefredaktion** Chefredaktor: Balz Hosang  
stv. Chefredaktoren: Matthias Pflume, Toni Wirz  
(Beratungszentrum)

**Projektleitung Kompakt** Urs Zanoni

**Texte** Dani Winter; Fachkontrolle:  
Eberhard Scheuer

**Produktion und Grafik** Leitung und  
Textproduktion: Iwon Blum

Korrektorat: Rolf Prévôt (Leitung), Klaus Beger  
Art Director: Andrea Schamaun  
Layout: Rudi-Renoir Appoldt  
Bildredaktion: Marina Roth; alle Fotos in dieser  
Ausgabe: Andreas Eggenberger

**Titelbild** Prisma

**Verlag** Verlagsleiter: Roland Oetterli

**Anzeigen** Leitung: Peter Menzato

**Internet** Monica Muijers

**Auflage** 326 304 Exemplare (WEMF-beglaubigt  
2005); 1 071 000 Leserinnen und Leser  
(MACH Basic 2006)  
ISSN 1661-7487

## MIGRÄNE?

Ihre Apotheke. Der erste Schritt zur Besserung.



Das Leben verläuft nicht ohne Beschwerden. Aber man kann etwas dagegen tun, auch bei wiederkehrenden Kopfschmerzen. Mit unserer Erfahrung und unserem grossen Fachwissen können wir Ihnen bei der Behandlung helfen. Zögern Sie nicht, uns zu fragen. Ohne Voranmeldung. Und 1400 Mal in der Schweiz.

[www.apotheken-schweiz.ch](http://www.apotheken-schweiz.ch)

# obacht

Viele Operationen sind unnötig. Deshalb sollte man eine medizinische Zweitmeinung einholen. Der Beobachter macht auf Themen wie dieses aufmerksam und gibt guten Rat. Auch im Internet und am Telefon. Für nur 76.- im Jahr. Telefon 043 444 53 33, [beobachter.ch/abo](http://beobachter.ch/abo)

