

## Leseprobe "Der grosse Schritt ... Vom Raucher zum Nichtraucher"

Eines war mir klar: Das Gefährlichste am Rauchen ist das Inhalieren. Ohne Lungenzüge wäre das Ganze also eine relativ harmlose Angelegenheit. Warum also gleich ganz aufhören? Ich bräuchte doch nur das Inhalieren zu vermeiden, und könnte dann problemlos weiter rauchen!

Ich versuchte es. Es kostete mich jedesmal einige Überwindung, den eingesogenen Rauch anstatt in die Lunge zu ziehen gleich wieder auszublasen. Und befriedigend war diese Art überhaupt nicht mehr. Ab und zu ertappte ich mich dabei, doch zu inhalieren. Das war doch etwas anderes! Nur so machte das Rauchen doch Spass! Es geschah immer öfters. Bald war ich wieder bei der alten Methode angelangt.

Der erfolglose Versuch machte mich nachdenklich. Offensichtlich war ein Verzicht auf so freiwilliger Basis kein gangbarer Weg. Vielleicht sollte ich aber auf eine völlig andere Rauchkultur umstellen? Anstelle der Zigaretten also Zigarren oder Pfeife rauchen? Bei diesen zwei Arten inhaliert man ja nicht, dachte ich mir.

Ich entschied mich für Zigarren. Pfeife war mir zu umständlich. Ich beschaffte mir also eine Schachtel Zigarren einer etwas teureren, vornehmen Sorte. Wemmschon — dennschon! Ein besonderes, feines Aroma musste es schon sein, wie damals bei den Zigaretten.

Das Zigarrenrauchen machte eine Änderung der Gewohnheiten notwendig. Der nervöse Griff zur Zigarette konnte nicht einfach, lediglich mit andern Utensilien, weitergeführt werden. Die grossen, dicken Qualmstängel waren nur in wesentlich kleinerer Stückzahl, also in grösseren Zeitabständen, und möglichst in Ruhe zu geniessen. Die Umstellung dieser Gewohnheiten fiel mir sehr schwer, gelang schliesslich auch nicht hundertprozentig.

Der dichte, intensive Rauch der Zigarren hielt mich zunächst wenigstens vom Inhalieren ab. Aber auch in dieser Hinsicht traten bald Probleme auf. Wie beim ersten Versuch befriedigte mich diese Art zu rauchen keineswegs. Ohne Rauch im Bauch war doch alles nur hohler Zauber! Ich versuchte daher, wenigstens ab und zu einen kleinen Teil der eingesogenen Rauchmenge zu inhalieren. Das war zwar „starker Tobak“, aber es ging!

Um es kurz zu machen: Die Lungenzüge wurden zur Gewohnheit, das alte Fahrwasser war wieder erreicht, der Zweck der ganzen Sache verfehlt. Ich war enttäuscht.

Ich griff wieder zur geliebten Zigarette. Es war ein Genuss! Dabei blieb es auch längere Zeit. Ich brauchte eine Erholungsphase.