



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

### *Buch*

Internationale Studien zeigen: Immer noch greifen viel zu viele Kinder und Jugendliche zur Zigarette. Dabei sind die deutschen Jugendlichen im internationalen Vergleich Spitzenreiter: Jeder dritte 15-Jährige raucht. Mit jeder Zigarette, die die Teenager zusätzlich rauchen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sie auch im Erwachsenenalter nicht mehr von der Kippe loszukommen. Doch das muss nicht sein. Allen Carr zeigt auf seine millionenfach bewährte Weise, was Eltern tun können, um ihrem Kind zu helfen, nicht zu rauchen. Er erklärt die psychischen Belastungen, denen ein Kind ausgesetzt ist, und – das ist besonders wichtig – wie Eltern ihnen ein gutes Beispiel sein können. Jugendliche lernen, sich von falschen Vorstellungen über das Rauchen zu befreien und dem Druck von Freunden sowie den Versuchungen der Werbung selbstbewusst und zwanglos zu widerstehen. So werden Eltern und Kind ein schlagkräftiges Team gegen die gefährliche Nikotinsucht.

### *Autor*

Der Bestsellerautor Allen Carr hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von Nikotinsucht, Übergewicht und Flugangst befreit, indem er ihnen zeigte, wie sie mit seiner einzigartigen Methode ganz einfach und wie von selbst ihre Probleme hinter sich lassen. Durch den großen Erfolg seiner Selbsthilfe-Methode erlangte Carr internationales Ansehen. Weltweit gibt es »Allen-Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern.

### *Außerdem von Allen Carr im Programm*

- Endlich Nichtraucher! (auch als E-Book erhältlich)
- Endlich Nichtraucher! Für Frauen (auch als E-Book erhältlich)
- Endlich Nichtraucher für Lesemuffel (16964)
- Endlich Nichtraucher für Lesemuffel – für Frauen (17076)
- Endlich Nichtraucher! Ohne Gewichtszunahme (17319)
- Endlich Nichtraucher! Quick & Easy (als E-Book erhältlich)
- Endlich frei von Flugangst (16288)
- Endlich ohne Alkohol! (17391)
- Endlich Wunschgewicht! (17380)
- Für immer Nichtraucher! (16293)

Allen Carr

# **Endlich Nichtraucher Der Ratgeber für Eltern**

So helfen Sie Ihrem Kind,  
– nicht mit dem Rauchen anzufangen  
– mit dem Rauchen Schluss zu machen

Aus dem Englischen  
von Gabriele Zelisko

GOLDMANN

Dieser Band ist unter der Nummer 16358  
bereits im Goldmann Verlag erschienen.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

## 2. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Januar 2014

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 1999, 2014 der deutschsprachigen Ausgabe

Mosaik Verlag München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 1999 Allen Carr

Originaltitel: How To Stop Your Child Smoking

Originalverlag: Penguin Books Ltd, London

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: FinePic®, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17434-8

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

Vorwort .....	7
Kapitel	
1 Die Niagarafälle .....	9
2 Ich bin du .....	13
3 Gleichgültigkeit vermeiden .....	23
4 Die raffinierte Funktionsweise der Nikotinfalle ....	31
5 Der Mechanismus der Nikotinfalle .....	35
6 Wie der Raucher auf subtile Weise gefangen bleibt .....	51
7 Ich würde mir lieber ein Bein amputieren lassen, als mit dem Rauchen aufzuhören .....	63
8 Die Auswirkungen des Rauchens auf die Gesundheit .....	72
9 Die Gehirnwäsche .....	80
10 Wir halten uns für schwach und verletzlich .....	85
11 Wir brauchen etwas für unsere Nerven .....	87
12 Die Schulzeit ist die schönste Zeit des Lebens ....	95
13 Warum tappen so viele nicht in die Falle? .....	99
14 Die unglaubliche Maschine Mensch .....	103
15 Es gibt mehr Raucherinnen als Raucher .....	118
16 Der Zusammenhang zwischen Rauchen, Alkohol und anderen Drogen .....	128
17 Die herkömmlichen Strategien .....	139
18 Meine Methode funktioniert .....	147
19 Resümee .....	162

Die falschen Vorstellungen von Drogenabhängigkeit ... 165

Anhang

Adressliste ..... 179

Register ..... 185

## Vorwort

Rauchen gehört so sehr zu unserem Alltag, dass wir glauben, alles darüber zu wissen. Doch bei genauerem Hinsehen stellt sich heraus, dass selbst in unserem so genannten aufgeklärten Zeitalter die Fakten genau dem Gegenteil dessen entsprechen, was die große Mehrheit in unserer westlichen Zivilisation für zutreffend hält.

In Großbritannien waren schon einmal achtzig Prozent der erwachsenen Bevölkerung Raucher, neuesten Statistiken zufolge beläuft sich ihr Anteil heute auf sechszwanzig Prozent. Diese Zahlen mögen zu der Annahme verleiten, dass wir uns im Kampf gegen das gefürchtete »Kraut« allmählich auf dem Siegeszug befinden. Soweit es um die Erwachsenen geht, halte ich das für zutreffend. Es gibt jedoch eine Altersgruppe, in der das Rauchen deutlich auf dem Vormarsch ist, eine Gruppe, in der man diese Entwicklung am wenigsten erwarten würde. Ich war fast schon im Begriff, diese Gruppe als Jugendliche zu bezeichnen, dabei befinden sich auch schon Tausende von Acht- bis Zwölfjährigen in den Fängen des Nikotins. Warum? Bei *uns* war es schließlich noch so, dass *wir* damals noch nichts von den Krebsrisiken wussten, sonst wären wir doch niemals in diese Falle getappt. Warum aber werden so viele unserer Kinder abhängig? Und warum ist das Rauchen vor allem unter jungen Mädchen so verbreitet?

Vielleicht machen Sie sich Sorgen, Ihr Kind könnte auf härtere Drogen wie Heroin umsteigen. In diesem Fall müssen Sie sich vor Augen halten, dass es sich beim Rauchen tatsächlich erst um den Anfang handelt. Bevor wir mit dem Rauchen beginnen, können wir uns sehr gut ohne äußerliche Krücke in der

Gesellschaft bewegen oder mit Stress umgehen. Erst durch den Konsum von Nikotin und in geringerem Ausmaß von Alkohol, beginnen wir uns sowohl körperlich als auch verstandesmäßig für unvollständig zu halten. Da die Vorteile, die Drogen bieten, aber rein illusorisch sind, liegt es auf der Hand, dass Jugendliche schließlich nach einem noch stärkeren Kick suchen.

Das größte Missverständnis im Zusammenhang mit dem Rauchen ist die Einstellung der Gesellschaft dazu. Wir wissen zwar, dass es ungesund ist und zu ernstesten Erkrankungen führen kann – sogar die Mehrzahl der Raucher selbst betrachtet es heutzutage als schmutzigen und unsozialen Zeitvertreib –, aber niemand würde es auch nur für annähernd so schlimm halten wie die Abhängigkeit von Heroin. Sehen wir uns die Fakten an: In Großbritannien sind jedes Jahr weniger als hundert Todesfälle auf den Konsum von Heroin zurückzuführen. **An den Folgen des Rauchens sterben pro Woche über zweitausend Menschen!**

Heroin ist illegal. Rauchen ist nicht nur legal, wir lassen es sogar zu, dass die Tabakindustrie beispielsweise in England jährlich etwa dreihundert Millionen Mark für Werbung und Promotion ausgibt und unser eigener Fiskus ein ganz erhebliches Interesse am Rauchen hat, indem er jedes Jahr etwa zehn Milliarden Pfund an Steuern kassiert.

Ich behaupte nicht, dass die meisten Raucher irgendwann bei härteren Drogen landen. Ich sage lediglich, dass nur ein geringer Prozentsatz von Drogenabhängigen niemals geraucht hat und Ihr Kind mit sehr großer Wahrscheinlichkeit nicht drogenabhängig wird, wenn Sie es vom Rauchen abhalten können. Dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie Sie dieses Ziel erreichen können. Reicht es, das Buch Ihrem Kind in die Hand zu drücken? Nein, Sie müssen es auch selbst lesen.



## 1 | Die Niagarafälle

Ich schlafe schon immer im Adamskostüm. Früher steckte ich mir nach dem Aufwachen als Erstes eine Zigarette an. Da stand ich also nackt, nach dem Vorbild Humphrey Bogarts eine Zigarette lässig im Mundwinkel, mit zwölf Kilo Übergewicht, fahler Haut, dickem Bauch, hustend und spuckend und nach Luft ringend im Schlafzimmer. Kein erbaulicher Anblick, und so verwundert es nicht, dass ich es vermied, in den Spiegel zu schauen.

Einer dieser missionarischen Extraucher hatte eine einfache Lösung für mein Problem parat:

Warum versuchst du nicht das Gleiche wie ich?  
Egal, ob Sommer oder Winter, springe ich morgens aus dem Bett, und anstatt mir eine Zigarette anzuzünden, reiße ich das Fenster auf und atme zehnmal tief durch. Versuch das mal, dabei vergeht dir ganz bestimmt die Lust auf eine Zigarette.

Ich bedankte mich für den guten Rat und legte halbherzig das Versprechen ab, dass ich es zumindest versuchen würde. Es hatte überhaupt keinen Sinn, diesem Schwachkopf zu erklären, dass schon der erste tiefe Atemzug bei mir einen Hustenanfall auslösen würde.

Nichtraucher hängen der falschen Vorstellung an, starke Raucher würden das Rauchen wirklich genießen, und Gelegenheitsrauchern ginge es mehr um die Wirkung nach außen. Wie bei praktisch allem, was mit dem Rauchen zusammenhängt, handelt es sich auch hier heim Naheliegenden um exakt

das Gegenteil des Tatsächlichen. Starke Raucher hassen das Rauchen und haben die Illusion des Genusses längst aufgegeben, nur wollen sie das anderen oder auch sich selbst gegenüber nicht eingestehen.

Ich kann gar nicht mehr abschätzen, in wie vielen Gesprächen mir Raucher in den schönsten Worten schilderten, welch ein Genuss der Geschmack des Tabaks für sie darstelle. Fragt man nach, was das mit Geschmack zu tun habe, denn schließlich würden sie den Tabak ja nicht essen, bekommt man zu hören, der Tabak würde einfach so gut riechen. Schlägt man dann vor, man könne ja am Tabak riechen, ohne die krebserregenden Stoffe einzuatmen, weichen die Raucher auf das Argument aus, es würde Langeweile vertreiben und die Konzentration fördern, deshalb würden sie so gerne in Situationen großer Anspannung oder Entspannung rauchen, wie zum Beispiel nach dem Essen oder in Gesellschaft.

Führt man das Argument an, Langeweile und Konzentration seien etwas völlig Gegensätzliches, so wie angespannte und entspannte Situationen, und bittet um eine Erklärung, wie es denn möglich sei, dass die zweite Zigarette aus einer Packung genau das Gegenteil bewirken könne wie die erste, wird auch das einen Raucher nicht aus der Fassung bringen. Stellt man jedoch die Frage: »Rauchen Ihre Kinder?«, und die Antwort lautet nein, kann kaum ein Raucher ein Lächeln unterdrücken, das den Stolz und die Erleichterung darüber zum Ausdruck bringt, dass seine Kinder bisher nicht in die Falle getappt sind. Hält man seinem Gegenüber dann vor Augen: »Nun haben Sie mir eine ganze Stunde lang von den Freuden des Rauchens vorgeschwärmt, aber warum wollen Sie Ihren Kindern dieses Vergnügen vorenthalten?«, ist er sprachlos. In einem einzigen Satz wurde allen vorangegangenen Argumenten für das Rauchen jegliche Grundlage entzogen, und er ist

sich dessen absolut bewusst. Ich habe bisher weder Eltern getroffen, die es gern sehen, dass ihre Kinder rauchen, noch ein Kind, dass davon angetan ist, rauchende Eltern zu haben.

Ich war selbst jahrelang Kettenraucher mit einem Konsum von sechzig bis hundert Zigaretten täglich. Jeden Tag freute ich mich darauf, nach Feierabend meinen Lungen daheim eine Pause gönnen zu dürfen. Vorausgesetzt, ich hatte keine körperliche oder geistige Arbeit mehr zu erledigen, lag ich auf dem Sofa, sah fern und war zufrieden, dass ich nicht rauchte. Wenn ich jedoch abends noch arbeiten musste, rauchte ich auch. Manchmal kam es vor, dass mir spät nachts die Zigaretten ausgingen. Wenn man sich in einer fremden Stadt nach dem Weg erkundigt und zufällig an einen Alkoholiker gerät, wird er als markante Punkte in seiner Beschreibung den »Goldenen Anker« oder den »Gasthof zur Post« angeben, ich hingegen kannte innerhalb eines Umkreises von fünf Kilometern jede Tankstelle mit Nachtschalter.

An solchen Abenden sehnte ich mich danach, endlich mit meiner Arbeit fertig zu werden, nicht weil mir die Arbeit zu viel war, sondern vor allem, weil mir meine Lunge leidtat. Hinterher lag ich dann keuchend, mit belegter Zunge und einem Hals, der sich wie Schmirgelpapier anfühlte, im Bett und betete, dass ich am nächsten Morgen mit genügend Willenskraft aufwachen würde, um mit dem Rauchen aufzuhören, oder ich hoffte voller Verzweiflung, dass mein Wunsch zu rauchen auf wundersame Weise einfach verschwunden wäre.

Ich hatte schon wiederholt von Rauchern gehört, die aus unerklärlichen Gründen plötzlich keine Lust mehr auf Zigaretten verspürten. Warum ich um genügend Willenskraft betete, ist mir eigentlich unverständlich, denn ich wusste, dass ich ein sehr willensstarker Mensch war.

Mir ist durchaus bewusst, dass es Jugendlichen und Eltern,



Allen Carr

## **Endlich Nichtraucher! - Der Ratgeber für Eltern**

So helfen Sie Ihrem Kind,  
- nicht mit dem Rauchen anzufangen  
- mit dem Rauchen Schluss zu machen  
Vom Autor des Bestsellers "Endlich Nichtraucher!"

Taschenbuch, Broschur, 192 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-17434-8

Goldmann

Erscheinungstermin: Dezember 2013

Jeder dritte 15-Jährige raucht!

Allan Carr vermittelt auf seine millionenfach bewährte Weise, wie Eltern ihrem Kind helfen können, nicht zu rauchen: Eltern können ein gutes Beispiel sein und Jugendliche lernen, sich von falschen Vorstellungen zu befreien. Es ist gar nicht so schwer, dem Druck von Freunden sowie den Versuchungen der Werbung selbstbewusst und zwanglos zu widerstehen. So werden Eltern und Kind ein schlagkräftiges Team gegen den blauen Dunst.

 [Der Titel im Katalog](#)