
Subject: An alle Ex-Raucher

Posted by [Claudi](#) on Wed, 27 Jun 2007 11:38:28 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Seit Mai rauche ich so gut wie nicht mehr. D. h. Anfang/Mitte Mai habe ich noch an 2 Tagen geraucht und den Rest gar nicht mehr.

Ich habe so oft gelesen, dass man schon in den ersten Tagen oder zumindest 2 Wochen eine Verbesserung des Allgemeinbefindens feststellt. Bei mir tut sich gar nix: weder Kondition, Allgemeinbefinden noch sonstiges haben sich verbessert.

Ich bin total enttäuscht. Ich habe mir echt mehr davon versprochen.

Wie war das bei euch Ex-Rauchern? Habt ihr eine positive Auswirkung auf euren Organismus feststellen können?

Subject: Re: An alle Ex-Raucher

Posted by [Lula74](#) on Wed, 27 Jun 2007 15:12:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...bin zwar kein ex-Raucher (qualme leider noch)...aber wollte trotzdem gratulieren zum Rauchen-aufhören:). Hast Du es ohne jede Mittelchen geschafft (Nikotinpflaster, etc)? Ich bin am versuchen aufzuhören..aber es fällt mir sehr schwer.

Subject: Re: An alle Ex-Raucher

Posted by [jutta62](#) on Wed, 27 Jun 2007 15:24:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...was, du rauchst auch

Wenn wir zu...zehnt? sind, wollen wir`s gemeinsam versuchen aufzuhören? (Wäre auch gut für..., aber wir sind ja "off topic",

Subject: Re: An alle Ex-Raucher

Posted by [Lula74](#) on Wed, 27 Jun 2007 15:26:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja.....wenigstens viel weniger rauchen...so cold-turkey schaff ich das glaube ich nicht...lol

Count me in!

Subject: Re: An alle Ex-Raucher
Posted by [jutta62](#) on Wed, 27 Jun 2007 16:15:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dann sind wir drei? Nichtraucher ist man erst nach einem rauchfreien Jahr, vorher ist man nicht mehr rauchender Raucher.

Subject: Re: An alle Ex-Raucher
Posted by [KamiKaTzE](#) on Wed, 27 Jun 2007 16:38:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi claudi,
finde ich toll, wenn du aufhörst. ich selbst bin Nichtraucher und hatte gestern mal wieder ein beschi***** Erlebnis: 12 Stunden im Auto gesessen MIT nem Raucher. mir tuts gerade beim Atmen so extrem weh, hatte heute morgen, nachdem beim Husten etwas Blut dabei war schon überlegt, zum Arzt zu gehen. Ich bin echt bedient.
Das Schlimme aber ist ja, daß man permanent belästigt wird: in nem Cafe, in der Mensa und vor allem in Clubs. Früher war ich jedes We Weg, heute überlege ich mir 10 mal, ob ich mal wieder Lust habe, diesen Mist einzuatmen....

Subject: Re: An alle Ex-Raucher
Posted by [Claudi](#) on Wed, 27 Jun 2007 20:33:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die Gratulationen - aber es war bis jetzt ganz einfach!

Bei mir klappt das ohne irgendwelche Hilfsmittel. Ich hatte/habe einfach keine Lust mehr zum Rauchen. Ich habe allerdings auch nie besonders viel geraucht. Während der Woche 2-3 Zigaretten am Tag, zum Schluss auch schon mal 4-5, am Wochenende, wenn ich in Gesellschaft war, habe ich allerdings schon öfter ganze Schachteln weggequalmt.

Ich habe ganz einfach nicht mehr geraucht (außer die beiden Tage im Mai - da hatte ich Lust auf Fluppen, weil Party war). Die angebrochene Zigaretenschachtel schleppe ich schon seit Wochen mit mir in meinem Rucksack herum, trage sie immer bei mir, habe aber nie Lust auf eine Zigarette. Ich habe nicht eine Sekunde mal Schmach gehabt.

Ach ja, habe fast vergessen, zu schreiben wodurch das entstanden ist. An meinem Arbeitsplatz wurde das Rauchverbot ausgesprochen. Es wurde zwar draußen extra ein Platz für die Raucher eingerichtet, aber das ist mir zu blöd extra raus zu gehen. Vorher haben meine Kolleginnen und ich im Kopierraum geraucht. Seitdem ich also nicht mehr in der Fa. rauche, habe ich auch zu Hause keine Lust mehr dazu.

Subject: Re: An alle Ex-Raucher

Posted by [Mona](#) on Thu, 28 Jun 2007 13:33:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Claudi schrieb am Mit, 27 Juni 2007 22:33Ich habe ganz einfach nicht mehr geraucht (außer die beiden Tage im Mai...

Klasse Claudi... Hallo

Davon bin ich noch Lichtjahre entfernt zur Zeit.

Drücke dir die Daumen, dass du Nichtraucherin bleibst,
liebe Grüße von Mona

Subject: Re: An alle Ex-Raucher

Posted by [Lena](#) on Fri, 29 Jun 2007 07:56:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Claudi,

hab jetzt 9 Monate hinter mir (nur einmaliger Ausrutscher an meinem Geburtstag-allerdings nur 2 mal gezogen, ansonsten nix mehr) und mir gehts körperlich nicht besser! Der Psyche schon, weil ich einfach froh bin, nicht mehr davon abhängig zu sein, mich nicht bei jedem Restaurantbesuch nach einem Raucherplatz umsehen zu müssen, die Panik zu bekommen, weil ich nur noch eine hab und kein Kleingeld in der Tasche usw..

Das rauchfreie Leben ist wirklich freier,
also halt durch, auch beim nächsten "Vollrausch",
viel Erfolg weiterhin,

Lena

Subject: Re: An alle Ex-Raucher

Posted by [Gaby](#) on Fri, 29 Jun 2007 09:40:15 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Claudi!

Kenne viele, die wirklich nur aus Genuß rauchen und schätze, dass du dazu gehörtest. "Raucher", die auch mal pausieren können und die nicht wirklich abhängig werden. Demnach gibt es da wohl ein sehr unterschiedlich stark ausgeprägtes Suchtverhalten.

Sollte ich es eines Tages schaffen, die Finger davon zu lassen, wird das ein Großprojekt.

Es mal eben wegzulassen oder weil man keine Lust mehr darauf hatte, ist für einen richtig süchtigen Raucher total unvorstellbar. Die müssen rauchen - jegweder Vernunft! Die Freiheit, aus purem Genuß mal hin und wieder eine zu dampfen, werden sie nie wieder haben. Einmal Raucher, immer Raucher. Aufhören klappt nur und ausschliesslich, wenn man danach NIE wieder einen Mund voll Rauch nimmt.

<http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/artikel/937/106831/>

Subject: Re: An alle Ex-Raucher
Posted by [Claudi](#) on Fri, 29 Jun 2007 12:18:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, stimmt Gaby - ich bin so eine Art "Genussraucher", denn das hier, kannte ich nicht:

Zitat: weil ich einfach froh bin, nicht mehr davon abhängig zu sein, mich nicht bei jedem Restaurantbesuch nach einem Raucherplatz umsehen zu müssen, die Panik zu bekommen, weil ich nur noch eine hab und kein Kleingeld in der Tasche usw..

Ich finde es schon seltsam, dass es bei mir so anders ist, denn immerhin hatte ich über 20 Jahre den Kontakt zu den Fluppen.

Ich möchte auch nicht großartig sagen, dass ich jetzt Nichtraucher bin. Sicherlich wird die ein oder andere Party kommen, auf der ich vielleicht wieder Lust auf Zigaretten habe (wie gesagt, trage ich die Schachtel immer bei mir - dürften schon ganz staubig sein...) und das werde ich dann auch genießen. Ich will mich auf gar keinen Fall unter Druck setzen, dass ich jetzt nicht mehr rauchen darf, denn dann würde wahrscheinlich der Schuss nach hinten los gehen.

So wie es jetzt klappt ist es prima. Nur ärgert es mich, dass sich an meinem Allgemeinbefinden so gar nichts geändert hat. Sieht ja leider bei dir, Lena, ähnlich aus. Trotzdem klasse, dass du jetzt schon so lange rauchfrei bist.