

Kolumne Rauchen ist kein Kavaliersdelikt



Liebe Leser/innen,

in meiner Jugend wollte oder besser musste man rauchen, um besonders cool und auch männlich zu wirken. Auch ich, der eigentlich Fußballer werden wollte, und sehr gesund gelebt und immer Sport betrieben hat, hat geraucht – vielleicht auch, um den Mädchen zu imponieren, die ebenfalls fast alle rauchten. Es sah ja in der Disco auch wirklich lässig aus, ich trank Malzbier und rauchte dabei eine Zigarette.

Aber ehrlich, geschmeckt haben mir diese Zigaretten eigentlich nicht. Auch bekam ich immer Kopfschmerzen am anderen Tag davon, vor allem, als ich später dann von den „normalen“ Zigaretten auf Menthol-Zigaretten umstellte und statt Malzbier dabei eine Cola trank.

Damals schon ärgerte ich mich über die „militanten Nichtraucher“. Das sind oftmals die Menschen, die früher selbst eine Kippe nach der anderen geraucht haben, dann aufhörten und jetzt, als Nichtraucher, jeden ächten, der noch raucht.

Damals sagte ich mir: Wenn du mal nicht mehr rauchst, dann darf bei dir aber jeder rauchen, der möchte.

Einige dieser militanten Nichtraucher, heute würde man Anti-Rauch-Aktivisten dazu sagen, würden die Zigarette ja am liebsten verbieten.

Wir alle und nicht nur die Klugen unter uns wissen ja, dass Rauchen nicht nur schlechten Atem und stinkende Räume verursacht, sondern auch hochgradig ungesund ist. Krankheiten wie Raucherbein oder Lungenkrebs können die Folge sein.

Ich selbst hatte zuweilen nach dem Rauchen einen pelzigen Geschmack im Mund, gerade so, als hätte man einen Aschenbecher ausgeleckt. Und auch die Kleider stanken unangenehm nach Qualm, die Haare ebenfalls.

Kürzlich las ich in der Zeitschrift „Der Gesundheitsberater“ der Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB) in Lahnstein die Überschrift: „Rauchen ist kein Kavaliersdelikt. Es ist lebensgefährlich“.

Dort war nachzulesen, dass auch der große Dichterkönig, Johann Wolfgang von Goethe schon 1806 das Rauchen in Bausch und Bogen verdammt hat: „Es liegt auch im Rauchen eine arge Unhöflichkeit, eine impertinente Ungeselligkeit. Die Raucher verpesten die Luft weit und breit und ersticken jeden honetten (brav oder bieder) Menschen, der nicht zu seiner Verteidigung zu rauchen vermag. Wer ist denn imstande, in das Zimmer eines Rauchers zu treten, ohne Übelkeit zu empfinden? Wer kann darin verweilen, ohne umzukommen?“

Ja, gerade für die Nichtraucher ist es eine echte Belästigung, die vermieden werden kann und sollte, denn es gilt, Rücksicht zu nehmen.

Und dazu kommt, die Zigaretten heute sind wirklich sehr teuer. Trotzdem rauchen immer noch viele. Aber wohl nur zum Genuss. Und – wie damals bei mir – nur Menthol. Es gibt einfach zu viele gute Gelegenheiten: nach getaner Arbeit, nach dem Essen, beim Autofahren, bei einem guten Glas Wein oder zum Bier. Rauchen ist dann wie eine Belohnung. Man gönnt sich eine Auszeit, schaltet kurz ab, inhaliert den Rauch in die Lunge und schon geht es weiter.

Jeder von uns sucht bei anderen nach Gemeinsamkeiten. Durch sie fühlen wir uns unserem Gegenüber sofort näher. Nun gibt es unverfängliche Gemeinsamkeiten wie Universitäten, Bundesländer und Abneigungen gegen Brotränder.

Und es gibt problematische Gemeinsamkeiten wie die Liebe zu Zigaretten. Ja, Raucher schaden ihrem Körper. Aber – Raucher stehen sich auch positiv gegenüber. Man knüpft schneller Kontakt und man mag sich. Auch ich habe diese Einstellung selbst schon mehrfach erleben dürfen, beispielsweise am Rande von Feiern oder bei Veranstaltungen. Raucher schaffen es, sich bei einer Zigarette vor der Tür ganz unvoreingenommen aufeinander einzulassen. Man ist geselliger und entspannter, wenn man sich einem

ebenfalls rauchenden Gesprächspartner mit der Kippe in der Hand gegenüber steht.

Nur um das klarzustellen: Ich möchte hier unter keinen Umständen jemanden zum Rauchen ermuntern. Aber leider ist es nun mal so, dass es kaum eine ähnliche Tätigkeit gibt, die Menschen so schnell und gut miteinander zusammenbringt.

Dennoch: Rauchen ist unbestritten schlecht, es ist ungesund, teuer und es stinkt.

Und ich kann nur jedem raten, erst gar nicht mit dem Rauchen anzufangen oder so schnell wie möglich damit aufzuhören.

Wer sich damit schwer tut, sich das Rauchen abzugewöhnen, dem empfehle ich, sich zum Beispiel bei seinem Hausarzt oder der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zu informieren.

Den festen Willen mit dem Rauchen aufzuhören, muss aber jeder selbst mitbringen. Und es ist viel einfacher, als man denkt! Selbst ich habe es geschafft und rauche schon lange nicht mehr. Oder fragen Sie Mark Twain, der sagte: „Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht. Ich habe es schon hundertmal geschafft“.

Auch wenn ich seit Jahrzehnten überzeugter Nichtraucher bin, es gibt sie noch immer: die Erinnerung an den schönen Moment, wenn ich morgens, meist pünktlich um 9 Uhr, nach erster getaner Arbeit, eine gute Tasse Kaffee getrunken und dabei eine Menthol-Zigarette genossen habe.