

Pressemitteilung

Abschied vom Glimmstängel

Für „Schlussmacher“: **vitanet.de** informiert zum Welt-Nichtrauchertag

München, 28. Mai. 2010 – Weltweit sterben jährlich rund 5,4 Millionen Menschen an den Folgen des Tabakrauchens – Tendenz steigend. Zum Welt-Nichtrauchertag am 31. Mai berichtet ein **vitanet.de**-Redakteur exklusiv über seine Erfahrungen beim erfolgreichen Rauchstopp. Lesen Sie, wie er es geschafft hat. Bis jetzt hat er durchgehalten – immerhin schon über zwei Jahre.

Einfach aufgehört

vitanet.de-Redakteur Christian machte vor zwei Jahren aus seiner Not eine Tugend: Er hörte bei akutem Zigaretten-Mangel aus heiterem Himmel mit dem Rauchen auf. Vor hatte er das eigentlich nicht.

Es presstierte mal wieder. Zeit für den Fußweg zum Bahnhof: 8 Minuten. Zeit bis zur Abfahrt der S-Bahn: 7 Minuten. Zeit, um nach Kleingeld für eine neue Packung Zigaretten zu suchen: nicht eine Sekunde.

Am 21. Januar 2008 – das Datum weiß ich noch ganz genau– verließ ich das Haus also ziemlich überstürzt, um nicht zu spät zur Arbeit zu kommen. Mit einer letzten kümmerlichen Zigarette in der alten Packung. Doch die wollte ich mir möglichst lange für den anstehenden Arbeitstag aufheben. Vielleicht eher: „Doch nachdem ich zur S-Bahn gehetzt war, ließ mich die Ansage „Nächste S-Bahn in Richtung Innenstadt hat voraussichtlich zehn Minuten Verspätung“ alle Vorsätze über Bord werfen. Wie hätte ich auch sonst die öde Wartezeit überbrückt? Die letzte Zigarette war dahin.

Raucher auf dem Trockenen

Eine knappe halbe Stunde später verließ ich die S-Bahn also denkbar schlecht ausgerüstet: keine einzige Zigarette mehr übrig und auch nicht das nötige Kleingeld, um für Nachschub zu sorgen. Zur Bank konnte ich auch nicht, weil ich schon viel zu spät dran war.

Der erste Gedanke angesichts dieser prekären Situation: „Ohne Zigarette wird der Fußweg von der S-Bahn-Station zum Verlag sehr sehr lange.“ Um meine Nikotingelüste zu verdrängen, beschäftigte ich mich außergewöhnlich intensiv mit meinem mp3-Player. Gleichzeitig fand ich es aber spannend, mich selbst zu beobachten: Spüre ich vielleicht schon so etwas wie Entzugserscheinungen, wenn ich auf dem langen Weg nicht rauche? Ich kann mich noch erinnern, wie neidisch ich jeden Menschen beäugte, der mit einer Zigarette im Mundwinkel unterwegs zur Arbeit war. Aber mit jedem zurückgelegten Meter wurde mir klarer, dass es vielleicht gar nicht so schwierig ist, auch mal einen knappen Kilometer ohne Zigarette zurückzulegen.

Nach zehn Minuten stand ich schließlich im Eingangsbereich der Redaktion und roch nicht nach Rauch. Die erste Hürde war geschafft. Jetzt machte ich mir ein Spiel aus dem Zigaretten-Mangel: Wie schwer ist es eigentlich, mal einen Tag lang gar nicht zu rauchen?

[Lesen Sie hier auf vitanet.de, wie es weitergeht.](#)

URL: <http://www.vitanet.de/selbstmedikation/gesuender-leben/raucherentwoehnung/reportage-einfach-aufgehoert>

Mehr Informationen und Hilfe für „Aufhörer“ auf vitanet.de

Das Gesundheitsportal **vitanet.de** gibt Tipps für den Rauchstopp, Informationen zu Nikotinersatzpräparaten und den Auswirkungen des Entzugs auf den Körper. Umfassende Inhalte zu den gesundheitlichen Folgen des Rauchens als Risikofaktor für zahlreiche schwere Krankheiten vervollständigen das umfangreiche Informationspaket auf **vitanet.de**.

[Hier kommen Sie zur Übersicht.](#)

URL: <http://www.vitanet.de/selbstmedikation/gesuender/raucherentwoehnung>

Die Beiträge sind dauerhaft auf vitanet.de erreichbar.

Über den Abdruck/die Veröffentlichung der Beiträge würden wir uns sehr freuen. Bei Verwendung der Inhalte muss das Gesundheitsportal www.vitanet.de als Quelle genannt werden. Bei Veröffentlichung in Online-Medien sollte auf www.vitanet.de oder den entsprechenden Beitrag verlinkt werden. Anregungen und Kritik sind jederzeit willkommen.

Über vitanet.de:

Als eines der führenden Gesundheitsportale in Deutschland stellt **vitanet.de** interessierten Verbrauchern umfassende Informationen zum Thema Prävention und Gesundheit zur Verfügung.

Auf über 3.000 Seiten behandelt **vitanet.de** über 500 medizinische Themen, darunter die Schwerpunkte Herz-Kreislauf, Diabetes mellitus, Ernährung, Fitness und Gesundheit, Selbstmedikation und Homöopathie. Hohe Qualität, Aktualität und Verständlichkeit der Informationen stehen dabei im Vordergrund. Die aktuellen, hochwertigen Inhalte bieten dem Verbraucher so die Möglichkeit, sich aktiv für seine Gesundheit einzusetzen.

Mit **DOCMED.tv** – dem Informationskanal für Betroffene, weist **vitanet.de** zusätzlich mit multimedialen Inhalten, wie Videos, Animationen und Selbsttests, einen künftigen Weg für bessere und verständlichere Aufklärung im Gesundheitsbereich.

vitanet.de ist ein Produkt der vitapublic GmbH.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung.

Pressekontakt:

Ansprechpartner:

Anja Dolski

Tel.: 089 4185605-32

Fax: 089 4185605-39

E-Mail: presse@vitapublic.de

URL: www.vitanet.de

vitapublic GmbH

Ganghoferstraße 68

80339 München

E-Mail: info@vitapublic.de

URL: www.vitapublic.de