

Rauchstopp

# Plötzlich kann ich schneller lesen

Nonnen, Dschungel oder Jura: Um mit dem Rauchen aufzuhören, gibt es viele Wege. Was passiert, wenn es klappt, schildert unsere Autorin.

Nach dem Päckchen greifen, Zigarette rauszupfen, in den Mund stecken, anzünden – und ziehen: Boaaaaah, war das herrlich. Besonders der erste Zug am Morgen im Bett. Auch schreiben, diskutieren, denken, all dies ging doch so wunderbar mit einer Zigarette in der Hand. Aber da waren noch die Nebenerscheinungen ...

Mehr als die Hälfte meines Lebens habe ich geraucht, und das liebend gern, ehrlich. Ernsthaft aufhören? Nach 27 Jahren? Eine Tortur. Kein Wunder, die Lungenliga Schweiz hält fest: Zwei Züge – und schon ist Nikotin im Gehirn angelangt. Bei rund 40 Zigaretten am Tag war meine Nikotinsucht natürlich sehr stark. Apropos Konsum: Eine Stu-

die des Bundesamtes für Gesundheit stellte 2023 fest, dass knapp ein Viertel der Bevölkerung über 15 Jahre in der Schweiz raucht. 60 Prozent der Rauchenden möchten aufhören.

Aufhören – jaja, einfach gesagt. In den letzten 20 Jahren meiner Raucherkarriere habe ich es unzählige Male versucht. Dafür zog ich mich ohne Zigaretten in ein abgelegenes Haus am Waldrand im Jura zurück. Ich ging in den bolivianischen Dschungel in eine Hütte mit Moskitos hausen. Oder bezog in der Stadt Freiburg für ein paar Tage ein Zimmer im Nonnenkloster Abbaye de la Maigrauge, ganz in mich gekehrt.

Alles half nichts, ich rauchte und hustete weiter. Ein bisschen trösten die

Fakten aus dem «Deutschen Ärzteblatt»: Mehr als 70 Prozent derer, die mit dem Rauchen aufhören möchten, versuchen es zunächst allein, aber lediglich 3 bis 7 Prozent sind nach einem Jahr noch abstinenz.

## Frau Badouds Methode

Trotzdem ging ich es 2021 erneut allein an, dieses Mal nach Badoud'scher Manier. Frau Badoud aus Dietikon, die Grossmutter einer Kollegin, hatte sich selbst überlistet. Nach 40 Jahren Rauchen «wie ein Schlot» habe sie eines Tages beschlossen, «das Rauchen auf ein Minimum zu beschränken»: fünf Zigaretten pro Tag. Dem 80-jährigen Grosi machte das Treppensteigen zuneh-

GRATIS  
MUSTER  
in Ihrer Drogerie oder Apotheke!

ENTSPANNUNG  
FÜR MUSKELN,  
SO HEISS  
WIE KEINER!

FÜR MUSKELN & GELENKE

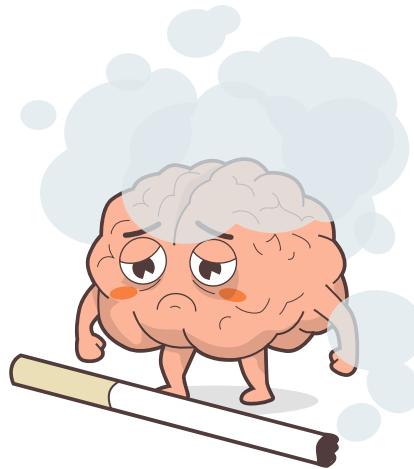
- intensive und langanhaltende Wärme
- ideal zur Entspannung und Lockerung von Muskeln und Gelenken
- stärkt den Körper-Energie-Fluss bei Muskelverspannungen und Steifheit

mend Mühe. Da sie im vierten Stock wohnte, ohne Lift, ging sie genau noch ein Mal pro Tag aus dem Haus: zum Supermarkt und zum Grab ihres Mannes. Beim Heimkommen leerte sie den Briefkasten. Doch da lag nicht nur Post, sondern auch eine Zigarettenschachtel, die sie dort deponiert hatte. Zusammen mit den Briefen nahm sie ihre Tagesration – fünf Kippen – mit hinauf. Wenn sie die Lust überkam, mehr zu rauchen, lagen zwischen ihr und dem Nachschub vier Stockwerke, die sie ein zweites Mal nicht mehr in Angriff nahm.

Ich kaufte Essensvorrat ein, sagte alle Termine ab, nahm keine Aufträge entgegen, löste ein Netflix-Abo, sagte mehreren Leuten, ich würde in den Urlaub reisen – und sperre mich zu Hause ein. Ich wusste, aufhören geht nur, wenn ich mich allen potenziellen Gefahren entziehe. Dazu zählten unter anderem soziales Leben, Stress, Wein, Läden mit Zigaretten.

In den ersten drei Tagen habe ich – und ich kam mir so schäbig vor – hinter dem Vorhang auf die Strasse geschaut, die Menschen beobachtet, wie sie leben, gehen, reden. Ich hasste sie alle. Doch dann stellte ich was anderes fest: Ich konnte ohne Nikotin im Blut eine Buchseite schneller lesen und das Gelesene im Nu aufnehmen.

Das irritierte mich, also googelte ich «Rauchstopp und Hirnforschung». Als erstes Wort fiel mir ins Auge: Hirnschrumpfung. *Oh my God.*



## «Nach fünf Tagen war ich fast ein neuer Mensch.»

Camilla Landbø, Journalistin

Also: Diese geistige Klarheit nach dem Rauchstopp ist auf die Rückkehr der normalen Sauerstoffversorgung des Gehirns zurückzuführen. Und Forschende in den USA machten 2024 publik: Je mehr und je länger eine Person rauchte, desto geringer war tendenziell ihr Hirnvolumen. Dieses vorzeitige Schrumpfen des Gehirns ist irreversibel und kann eine Demenzerkrankung beschleunigen. *Shit.*

Am fünften Tag verliess ich die Höhle – Hölle – und war fast ein neuer Mensch. Die körperliche Regeneration dauerte noch ein wenig: Geruchs- und Geschmackssinn sind nach ein paar Tagen wiederhergestellt, das Immunsystem verbessert sich erst nach einigen Monaten. Das Risiko für einen Herzinfarkt ist nach fünf Jahren fast halbiert. Das Lungenkrebsrisiko bleibt am längsten bestehen, beginnt aber direkt nach der letzten Zigarette zu sinken.

### Der Kick nach zwölf Stunden Flug

«Oh, du hast ja Farbe im Gesicht», sagte eine Freundin ein paar Tage später zu mir. Klar, auch die Haut ist besser durchblutet. Außerdem schlafe ich besser und kollabiere nicht mehr bei nahe, wenn ich auf den Bus renne.

Übrigens: Der Kick, den man bei der ersten Zigarette vor allem nach dem Aufwachen oder nach einem zwölfstündigen rauchfreien Flug verspürt, kommt daher, dass Nikotin im Gehirn an spezielle Rezeptoren andockt und die Ausschüttung von Neurotransmittern wie Dopamin und Serotonin auslöst. Dies führt unter anderem kurzzeitig zu gesteigerter Aufmerksamkeit und Wohlbefinden. Aber das war ja mal: Heutzutage atme ich einfach gelegentlich ganz tief ein und denke: Boaaaaah, tut frische Luft gut.

Camilla Landbø

**Tipp:** Für aufhörwillige Rauchende gibt es hier Broschüren und Informationsmaterialien: [lungenliga.ch](https://lungenliga.ch)

# Trockener Hals?

Gelo-Produkte mit Hyaluronsäure helfen rasch und langanhaltend bei Halsweh\* und trockener Schleimhaut

\*GeloRevoice wird zur Behandlung von Halsbeschwerden wie Heiserkeit, Kratzen im Hals, Hustenreiz sowie einer trockenen Schleimhaut und daraus resultierenden Halsschmerzen oder daraus resultierendem unproduktivem, trockenem Husten (sog. Reizhusten) angewendet.

