

Plötzlich Nicht-Raucher

~

mit der E-Zigarette zum lang ersehnten Ziel

1. **Vorwort**
2. **Stell Dich doch mal vor**
3. **Wir lernen – wenn wir scheitern**
4. **Und die Moral von der Geschichte**
5. **Alle guten Dinge sind ... 4**
6. **Ist das jetzt "in" oder was?**
7. **Drei Jahre später**
8. **Erste Erfahrungen**
9. **Macht nicht die gleichen Fehler!**
10. **Die richtige Ausrüstung**
11. **Rückfälle**
12. **Abschließende Worte**

Vorwort

Dieser kleiner Ratgeber ist anders.

Und weißt Du was? Genau, das macht ihn auch erfolgreich.

Besser, er macht Dich erfolgreich – und zwar in dem Du erfährst, wie Du wirklich aufhörst mit dem Rauchen und das Beste: ohne jeden Zwang.

Du wirst nichts vermissen.

Du wirst nicht ins kalte Wasser gestoßen.

Du wirst nicht gezwungen.

Du darfst so oft rückfällig werden, wie Du nur kannst.

Die Hauptsache: Du probierst es!

Hätte man mir noch vor 1 Jahr gesagt, dass ich nur die richtigen Informationen benötigen würde um von den Zigaretten los zu kommen, ich hätte es nicht für mich möglich gehalten.

Ich hätte gedacht: Wow. Ein weiteres Buch. Ein weiterer Ratgeber. Ein weiterer Mensch, der nicht zu verstehen scheint wie verdammt schwer es ist, nach Jahren des Rauchens, von den Zigaretten weg zu kommen.

Und ja, es war schwer. Es war schwer immer wieder aufzuhören, immer wieder zu scheitern, immer wieder aufzustehen, immer wieder zu hoffen und enttäuscht zu werden. Aber weißt Du was?

Mehr Informationen unter www.einfach-zum-nichtraucher.de

Es sollte so sein, damit Du jetzt diese Zeilen lesen kannst und von all dem Versuchen, Machen, Durchhalten und Scheitern profitieren kannst.

Uns wurde beigebracht gegen an zu denken, sich abzulenken, sich hypnotisieren zu lassen, eine Akupunktur zu versuchen und ja, sogar starke Psychopharmaka, die mit Depressionen und einhergehenden hohen Suizidraten, auf dem Markt landeten.

Ich habe vieles probiert. Ja, auch ich habe habe Allen Carrs "Endlich Nichtraucher" gelesen, war begeistert und ... habe weiter geraucht.

Wie sollte jemand wie ich ...
Moment, stell Dich mal kurz vor.

Stell Dich doch mal vor

Hi!

Mein Name ist Timm, ich bin 30 Jahre jung, ein lebensfroher Mensch, der sich die letzten 10 Jahre als Software-Developer durchs Leben schlägt.

Ich habe mit 12 die erste Zigarette geraucht (danke Pascal ;-) - aber anders als wohl die meisten in dieser Zeit nicht um "cool" zu sein oder "dazu zu gehören", sondern, weil ich Rauchen aufregend fand und Ringe zu machen, eine Art Obsession wurde.

Mit 15 konnte man mich als richtigen Raucher bezeichnen.
Mit 16 rollte ich auch Zigaretten. Schwarzer Krauser ohne Filter, war für mich nie ein Problem.

Zu guter Letzt, rauchte ich etwa 35 Zigaretten am Tag.
Naja, am Tag kann man nicht unbedingt sagen.

Wenn ich schlafen ging Abends um 23:00, wachte ich spätestens um 02:00 auf und rauchte meine erste Zigarette. Ich legte mich wieder hin um die nächste gegen 04:00 zu rauchen und ab da wachte ich alle 45 Minuten auf und rauchte...

Ging ich unter die Dusche... dann mit Zigarette. Wie das geht fragte man mich häufig... Na, in dem man einen Arm zur Seite hält und den Kopf raus regt, um zu ziehen!

Ich bemerkte allmählich, dass es... ja sagen wir, "so langsam aus dem Ruder lief".

Zwar raucht(e) so ziemlich jeder aus meinem Freundeskreis (90% +).
Doch das mit der Dusche oder dem nächtlichen Rauchen... na ja... machte eigentlich Niemand außer mir.

Ich rauchte mit Abstand am Meisten und in so ziemlich jeder Situation.
Und wenn die Zeit es zu ließ, auch gerne mal Zwei oder auch Drei hinter einander.

Also, wie soll gerade jemand wie ich aufhören?
Ich stehe ständig unter Stress. Wenn ich nicht gerade überfordert werde, fühle ich mich

Mehr Informationen unter www.einfach-zum-nichtraucher.de

gelangweilt und unterfordert. Mein gesamtes Umfeld raucht. Ich liebe die Pausen auf der Arbeit... denn mal aufstehen um vom Bildschirm wegkommen ist auch gesund und wichtig.

Psycho-Büchlein halfen nicht (das hier ist keines, um es Vorweg zu nehmen).
Und die zwei erfolgreichsten Versuche, á Vier und Sechs Wochen, scheiterten in der Vergangenheit, weil ich einmal mit Freunden auf den Kiez ging (ja, ich bin Hamburger ;) und zu viel trank und ein Mal, weil ich nur so an ein schönes Mädchen Namens Jana herankam, die ich von einer Party zur Tankstelle begleitete um ... Zigaretten zu kaufen.

Ich probierte es mit:

- Einfach aufhören.
- Nicht-Raucher Lektüre
- Mit Nikorette Kaugummis
- Mit Nikorette Inhalator

... und last but not least auch mit einer E-Zigarette.

Ich bemerkte bei jedem meiner Versuche, dass mich gewisse Dinge zum Scheitern brachten und ich war fest der Überzeugung, wenn ich es nur oft genug probiere und diese Dinge bewusst meide – dann muss es irgendwann klappen.

Wir lernen – wenn wir scheitern

Meine Erfahrungen zu den Aufhör-Methoden waren die folgenden:

Einfach aufhören

Bücher lesen und motiviert los.

Das half! Es motivierte. Ja und die ersten 3 Stunden spürte ich es richtig, bis... der Schmachter einsetzte. Ab jetzt dachte ich in Schüben von jeweils 2-3 Minuten an Zigaretten.

Ich hielt durch. Nach Einer Woche waren die Schübe bereits auf 5-10 Minuten gesunken und das Gefühl glich jenem, als würde ich ersticken oder ertrinken - so sehr hatte sich das Verlangen nach Zigaretten in mein Unterbewusstsein eingegraben.

Nach 3 Wochen dachte ich das erste Mal, jetzt hast Du es geschafft. Die Schübe waren nur noch Vier bis Sechs Mal täglich zu spüren, was nichts im Vergleich zu den hunderten Malen an einem Tag anfänglich waren.

Ich spürte sogar die ersten Vorteile, des "nicht Rauchens".

Ich konnte plötzlich wieder riechen. Mehr schmecken. Und ich wurde jeden Tag etwas fitter.

Als ich aus meiner selbst gewählten Isolation nach Vier Wochen hervortrat und mich verabedete mit Freunden um auf den Kiez zu gehen, war ich der festen Überzeugung, dass dies ein guter, rauchfreier Abend würde.

Filmriss. Nächste Szene an die ich mich erinnere, ich schnorre einen Freund auf den Rest

Mehr Informationen unter www.einfach-zum-nichtraucher.de

seiner Zigarette an einer Bushaltestelle an. Den dieser Arsch mir nicht gibt! Spiel Dich nicht so auf!

Filmriss. Ich wache Zuhause auf. Neben mir eine Schachtel Zigaretten. Mein Mund brennt und schmeckt nach Kippen. Ich hatte es getan. Und scheinbar nicht nur eine. Verdammt. Aber ich fühlte mich erleichtert und zur Feier des Tages, gleich einmal eine anstecken. Ich war wieder zurück.

Mit Nikorette Inhalator

Der nächste Versuch sollte nur 1 1/2 Jahre später mit 23 Jahren starten. Ich war gerade, als fast einziger "Nicht-Student", in ein Studentenwohnheim gezogen (Danke Anne), im Radio lief "Alles neu" von Peter Fox und dieser Sommer, schien... **legendär** zu werden. Ich beschloss, dass jetzt die Zeit gekommen war, einen neuen Versuch zu starten.

Ich hatte aus dem vorherigen Versuch einiges mitgenommen:

*Ich wusste, dass der Schmachter enorm stark werden konnte.
Ich verglich es mit dem Gefühl zu ertrinken, so mies war es für mich, alle paar Minuten an verdammte Zigaretten zu denken.*

Ich wusste, dass ich Alkohol tunlichst meiden sollte, denn das schwächt die guten Vorsätze und die Disziplin.

Ich wusste, dass nach Drei Wochen die erste Hürde genommen war und es ab da leichter wurde.

Ich wusste, dass es durchaus von Vorteil ist, jedem davon zu erzählen, dass man aufhört. Denn dies stellt eine zusätzliche Hürde dar, wenn man an der Schwelle steht von "Soll ich oder nicht", schließlich möchte man sich nicht blamieren.

Und so begann ich, mir einen Plan zu schmieden, der möglichst alle Fälle abdeckt, so dass ich nicht noch einmal die selben Fehler machen sollte.

Gegen das Gefühl des Ertrinkens, den Schmachter, beschloss ich mit Nikorette Kaugummis und Inhalator gegen an zu wirken. Wenn es zu schlimm wurde, einfach eine Kapsel in den Inhalator oder ein Kaugummi rein und gut.

Gegen den Disziplins-loss wenn ich Alkohol trinke, beschloss ich, einfach nicht zu trinken und das länger als Vier Wochen.

Da mich das letzte Mal die Selbst-Isolation aber genau so fertig gemacht hat, wie das nicht Rauchen, beschloss ich, mit Hilfe meiner Nikorette Produkte, mich dieses Mal nicht zu isolieren, sondern alles mit zu machen, nur ... nüchtern.

Also startete ich.

Ja, ich fuhr sogar wieder auf den Kiez. Nüchtern. Mit dem Auto. Mir fiel das erste Mal auf, wie dreckig und klebrig es überall ist auf dem Boden und ich fragte mich, wie ich das all die Jahre übersehen konnte.

Das kam sogar gut an. Ein nüchterner Fahrer in der Runde. Auch wenn ich meist nach

Drei Stunden schon die Schnauze voll hatte von Lärm, Dreck und betrunkenen Kids, die sich aufspielten - so war ich dennoch nicht abgetrennt vom Leben, sah Freunde und unternahm etwas.

Ich bemerkte auch, dass mir das nicht Trinken richtig gefiel.
Und genau das, wurde mir paradoxerweise nun zum Verhängnis.

Ich war eingeladen auf einer Garten-Party.

Ich kam etwa gegen 21:00 und die Party war schon in vollem Gange.

Ich unterhielt mich, hatte Spaß und konnte quasi beobachten, wie die Menge Stunde um Stunde, betrunken wurde. Die ganze Szene aus nüchterner Perspektive zu betrachten war sowohl spannend und neu als auch seltsam. Wirklich? So führen wir uns jedes Mal auf, dachte ich mir. Wie peinlich. Leute grölten, vielen in andere Personen-Gruppen, spuckten mit Essen beim reden und sogar die schönsten Frauen verloren ihre Attraktivität.

Apropos schöne Frauen. Eine hatte es mir an diesem Abend angetan.

Jana. Sie sah aus, wie das oben genannte Mädchen, was mir half, die Zelle im Studentenwohnheim zu beziehen, an die ich aber nicht heran kam. Ja, sie sahen sich wirklich sehr ähnlich und ich fragte den Gastgeber, wer sie sei. Er antwortete und erzählte mir, dass jeder auf sie stehen würde aber schon so viele gescheitert sind und dass ich es besser gar nicht probieren sollte.

Natürlich probierte ich es doch.

Mein Vorteil: ich war nüchtern.

Ja ich glaube, ich war die einzige nüchterne Person auf der gesamten Party.

Ich ging zu ihr, sprach sie an und wir tanzten etwas. Nach einiger Zeit und einiger Lektüre die Wochen zu vor, wie man erfolgreich Frauen verführt, "isolierte" ich sie vom Geschehen.

Und hier passierte es: als wir vor dem Haus standen sagte sie: "Hey, gibt es hier irgendwo einen Zigaretten-Automaten oder eine Tankstelle, ich habe gar keine Zigaretten mehr."

Ich stand jetzt vor der Wahl. Willst Du dieses arme Mädchen, wirklich alleine, im Dunkeln, zur Tankstelle laufen lassen – oder die Chance nutzen um ihr etwas näher zu kommen... ;-)

Es dauerte keine Drei Sekunden bis ich sagte: Ich hole uns noch schnell zwei Bier für den Weg und wir waren unterwegs.

Ende vom Lied:

Es hat geklappt. Ich habe sie abgeschleppt und ich mich wieder mit ihr verabredet, einige Tage später. Das Problem. Wir tranken Bier und wir rauchten. Noch auf dem Rückweg von der Tankstelle, war ich wieder Raucher. Und weil das erste Bier sich gut anfühlte und mein Ziel diesen Abend sowieso erreicht war, gab es auch noch ein Zweites, ein Drittes und...

Ich erinnere mich, wie ich nächsten Tag aufwachte und **keine** Zigaretten hatte.

Ich fuhr sofort los und kaufte mir gleich 2 Schachteln, plus, eine Zigarre. Ja ich lebst richtig. Ich kaufte mir eine verdammte Zigarre. So saß ich auf der Toilette, dachte über den

Mehr Informationen unter www.einfach-zum-nichtraucher.de

gestrigen Abend nach, rauchte eine fette Zigarre *auf Lunge* und dachte, so fühlt es sich also an seine guten Vorsätze zu f***en. (entschuldigt diese Obszönität, aber das waren wirklich meine Worte / Gedanken und ich war auch erst 23 zu diesem Zeitpunkt).

Und das war's. Das waren die zwei größten, bzw. längsten Versuche jemals aufzuhören! (bis dato).

Und die Moral von der Geschichte

Auch hier lernte ich wieder etwas. Und zwar, dass ich jeder Zeit bereit bin meine Werte für eine schöne Frau zu verkaufen und dass ich wohl nie alle Eventualitäten, wie den vorherigen Abend einkalkulieren könnte.

Natürlich lernte ich auch etwas Anderes. Dass es wieder Alkohol war, der mich die letzten Tore hat öffnen lassen und dass diese verdammten Nikotin-Ersatz-Produkte alle Müll sind.

Etwa 1 Jahr später, kamen die ersten E-Zigaretten auf den Markt, bzw. Sie waren wohl schon länger da aber ich schenkte ihnen erst jetzt Beachtung.

Ich dachte mir, super, meine Gebete wurden erhört, das scheint doch mal eine richtig gute Methode sein aufzuhören, denn sie erzeugen Qualm, der mir immer gefehlt hatte bei den Nikorette-Inhalatoren und zudem bieten sie N-I-K-O-T-I-N.

Da ich aber gerade zwei mal vom Pferd gefallen war und keine Lust hatte mit frisch gebrochenem Bein noch einmal aufzusteigen, beobachtete ich zunächst die Entwicklung.

Ähnlich wie die ersten Menschen mit Mobiltelefonen bzw. Kopfhörern mit Mikrofon, wurden diese "Vorreiter" noch sehr schräg angeguckt auf der Straße. Was macht der da? Raucht der? Was ist das? Komischer Typ.

Ich beschloss für mich, erst einmal **keiner** dieser Vorreiter zu werden.

Doch mit der Zeit wurden es mehr und mehr. Immer noch ein geringer Prozentsatz aber es wurden mehr. Irgendwann wurde dies auch plötzlich Thema auf der Arbeit und ich bemerkte, dass sich ein genauerer Blick schon lohnen könnte. Ich ließ weitere Monate verstreichen und immer häufiger wurde die E-Zigarette thematisiert.

Alle guten Dinge sind ... 4

Irgendwann war es dann soweit.

Ich beschloss mir eine E-Zigarette zu besorgen.

Doch da ich in der Vergangenheit nun mehrfach schlechte Erfahrungen mit dem Aufhören, bzw. Dem wieder anfangen, gesammelt hatte, wollte ich es dieses mal nicht ganz so radikal machen.

Ich beschloss, mir eine zuzulegen und erst einmal zu sehen, wie es so ist.

So kaufte ich mir über das Internet eine E-Zigarette, ein Starter-Kit für gerade einmal 30,- €.

Mehr Informationen unter www.einfach-zum-nichtraucher.de

Angekommen, packte ich sie aus und schaute mir das neue Wunderwerk der Technik an. Aufladen konnte man sie, in dem man sie aufschraubte, an ein spezielles Ladegerät schraubte, welches man wiederum dann in die Steckdose steckte. Dazu gab es Liquids, mit Nikotin und Geschmack. Dieses füllte man vorsichtig ein, schraubte alles zu und et Voila, man konnte rauchen.

Na ja... rauchen?

Das Ding konnte man leider nicht hinlegen, da es sonst auslief. So musste man es immer hinstellen – und da es eine so schön instabile Form hatte und überall dort stand wo ich war, kippte es häufiger um, als ich es nachfüllte.

Wenn ich daran zog, musste ich schon extrem daran ziehen, denn sonst war der Rauch der herauskam, so mager, dass ich an einem kühlen Tag mit meinem Atem mehr "Dampf" erzeugte.

Schön war auch das Liquid, dass bei jedem Zug in den Mund spritze, statt verdampft zu werden. Als die E-Zigarette dann eines Tages final umfiel und kaputt ging, war das Thema "zum Glück" erledigt. Gute Idee aber nicht zu gebrauchen, so mein Fazit.

Doch das Schicksal war mit mir und der E-Zigarette noch nicht fertig. Zwar hatte ich fast ausschließlich gelernt, dass die Dinger nicht zu gebrauchen waren, dennoch schenkte mir meine Familie etwa 1 Jahr später eine zu Weihnachten.

Ein etwas besseres Model. Die Technik ziemlich gleich, doch mit einigen Verbesserungen, wie ich bemerkte.

Diese E-Zigarette fiel nicht ständig um und sie lief auch nicht permanent aus. Wobei nicht Betonung auf "nicht permanent" liegt.

Was gleich bleib: kaum Rauchentwicklung, nicht das Gefühl oder die Befriedigung, wie an einer Zigarette zu ziehen, eine umständliche Art, den Akku aufzuladen.

Ich rauchte das Gerät parallel zu Zigaretten und zwar dort, wo ich nicht rauchen konnte. In meinem Büro zum Beispiel beim Arbeiten. Ich dampfte ständig und dennoch ging ich alle 1 1/2 Stunden mit meinen Arbeitskollegen vor die Tür, um eine richtige Zigarette zu rauchen.

Mir fiel positiv auf, dass sich immer hin etwas tat in der Entwicklung und zog wohl unterbewusst in Betracht, dass dies ernsthaft irgendwann mal eine Alternative darstellen *könnte*.

Doch das fehlende Gefühl, wirklich geraucht zu haben überwog und die ganze Arie des auseinander Bauens, Befüllens, des Ladens, war noch immer zu umständlich und unpraktisch.

Nichts im Vergleich zu Schachtel auf, Kippe raus, Feuer an und "aaah, herrlich".

Ist das jetzt "in" oder was?

Mehr Informationen unter www.einfach-zum-nichtraucher.de

Wieder zogen etwa 1 1/2 Jahre ins Land.

Mehr und mehr Menschen "dampften" nun und beneidete diese armen Trottel darum, sich an all diesen negativen Aspekten nicht so sehr zu stören, wie ich es tat. So waren E-Zigaretten einfach umständlich, unpraktisch und gaben mir kein Gefühl vom Rauchen.

Mein damaliger, neuer Arbeitgeber sollte meine Sicht auf die Dinge noch einmal ändern. Er dampfte im Büro rund um die Uhr. Er war wie er sagte, Ex-Raucher, hatte Jahre lang nicht geraucht, dann den Trend der E-Zigaretten miterlebt und sich irgendwann entschieden, dass er wieder rauchen wolle – aber keine Zigaretten.

Er leistete sich damals ein "Deluxe" Model, was ich so noch nie gesehen hatte. Ein riesen Tank für das Liquid, eine Rauchentwicklung die stärker war als die einer Zigarette und einen Tank, der so einfach zu befüllen war, dass es aufwändiger ist, eine Zigarette aus der Schachtel zu holen.

Da ich aber nun schon Zwei E-Zigaretten hatte, bemerkte ich einfach nur wieder, dass sich scheinbar viel Entwicklung auf dem Markt tat aber kaufte nicht schon wieder eine. So verstrich ein weiterer Sommer als Raucher aber die ständigen Dampfvolken aus seiner Ecke, konnte ich nicht so einfach übersehen.

Als die Projektarbeit dort vorbei war und ich wieder auf Arbeitssuche war, kam mir der Gedanke, was ich von dort eigentlich sinnvolles an Erfahrung mitnehmen würde. Seltsamerweise dachte ich, es ist die E-Zigarette und das Wissen, dass seine die Erste war, die ich je gesehen habe, die ich als echte Alternative betrachtete.

Das erste Mal, dass sie handlich war. Das erste Mal einfach laden am Gerät per USB, ohne sie auseinander zu schrauben. Und eine Dampfentwicklung, die locker zwei Zigaretten entsprach.

Ich dachte mir, es wird Zeit. Alle guten Dinge sind Drei und ich bestellte mir wieder eine E-Zigarette. Dieses mal informierte ich mich auch etwas mehr. Verschiedene Modelle, Vor- und Nachteile und etwas mehr als 45,00 € sollte ich schon investieren.

Es wurde wieder eine Stab-E-Zigarette.

Ich bekam es einfach nicht hin. Der Dampf war zwar mehr aber nicht zu vergleichen mit dem, den mein damaliger Chef mit seiner erzeugte.

Zudem, spritze auch hier wieder Liquid in meinen Mund und ich war zwar um 70,00 € erleichtert aber unzufrieden.

Hatte ich doch nicht so gut recherchiert, wie ich es vorhatte?

Nein, das hatte ich nicht.

Dieses Mal tat die Ausgabe auch richtig weh im Portemonair, so dass sich dies immerhin wieder als Erfahrung tief einbrannte.

Drei Jahre später

Dieses mal zogen 3 Jahre ins Land.

Mehr Informationen unter www.einfach-zum-nichtraucher.de

Plötzlich sah man überall E-Zigaretten. Ich las in den Medien davon, wie schädlich E-Zigaretten doch seien und anders als meine BILD-lesenden Mitbürger, erweckte dies keine Sorge, sondern viel mehr mein Interesse.

Jahre lang wurden die Millionen Krebstoten nicht in den Medien erwähnt und/oder ausgeschlachtet und plötzlich, wo fast jeder Dritte mit einer E-Zigarette herum zu laufen schien, kursierten Horror-Meldungen über E-Zigaretten. Dies war für mich ein Indiz dafür, dass die Tabak Konzerne, diese lang ignorierte Konkurrenz nun ernsthaft zu bekämpfen begannen.

Waren E-Zigaretten wirklich so gut geworden, fragte ich mich?

Drei Jahre Entwicklung - und eigentlich hatte ich auch nur Misserfolg mit meiner E-Zigarette zuletzt, weil ich nicht gründlich genug recherchierte. Ich war... wieder einmal offen für das Thema.

Als ein Arbeitskollege, mit dem ich immer rauchte, eines Tages mit einer neuen E-Zigarette vor mir stand und mich mit dem Rauch voll qualmte, hinter dem ich ihn erst einmal für wenige Sekunden nicht mehr sehen konnte, war meine Aufmerksamkeit wieder voll da.

Ich dachte, na mal abwarten, wie lange er das Spiel durchhält.

Doch anstatt, dass er sich beschwerte über Liquid im Mund oder wieder anfang zu Rauchen, weil es ihm kein befriedigendes Gefühl des Rauchens gab, kam er jeden Tag wieder damit an – und sah jeden Tag frischer aus!

In meiner Firma, in der sowieso auffällig wenig Menschen rauchten (250, davon etwa 10 Raucher), rauchten plötzlich Zwei weitere E-Zigarette.

Ich unterhielt mich über das Thema und erzählte von meinen Erfahrungen. Mein Arbeitskollege berichtete mir, bei ihm sei dies ähnlich gewesen, jedoch habe sich in den letzten Jahren so viel getan und mit der richtigen E-Zigarette, gäbe es keines meiner genannten Probleme mehr.

Er unterrichtete mich über die unterschiedlichen Watt-Zahlen, die die Verbrennung regeln.

Ich erfuhr, dass das Gefühl, beim Einatmen von Rauch in der Kehle einen Namen hat: der "Throat-Hit" und dieser ebenso gegeben sei und nur abhängig vom verwendeten Liquid und der Nikotinstärke sei.

Das Nachfüllen war problemlos und in Sekunden geregelt und auch das Aufladen bedurfte nicht mehr als ein USB-Kabel an den PC oder einen geeigneten Stecker anzustecken. Der Akku hielt nun auch nicht mehr nur 2-3 Stunden, sondern über Tage und umkippen, tut diese Art neuer Verdampfer auch nicht mehr – und falls doch, läuft es nicht gleich aus.

Sollte es wirklich geschehen sein?

Sollte wirklich nach 7 Jahren Entwicklung, endlich ein Produkt auf den Markt gekommen sein, das ernsthaft all meine Bedürfnisse bedienen konnte?

Dieses Mal wollte ich absolut kein Risiko mehr eingehen. Ich bestellte mir das baugleiche

Mehr Informationen unter www.einfach-zum-nichtraucher.de

Modell, wie mein Kollege es hatte, aus dem Internet. Ich muss sagen, ich war gewissermaßen schon wieder auf eine Enttäuschung vorbereitet. Wer 7 Jahre lang in Folge enttäuscht wurde, hofft zwar noch aber erwartet nichts mehr.

Sie kam an und ich bemerkte, dass dies eine völlig neue Welt werden würde. So wie man als Raucher einst lernen musste, mit Feuerzeugen umzugehen, sich eine Zigaretten-Marke aussuchte, sich Aschenbecher besorgte, oder wie man Zigaretten selber dreht oder stopft - so bestand diese neue Welt aus "Liquids", "Watt", "Ohm", "Ampere", "Akku-Kapazität" und „Ladezeiten“.

Aufgrund meiner negativen Erfahrungen, beschloss ich nicht gleich mit dem Rauchen aufzuhören. Denn ich hatte keine Lust mehr unter Druck zu geraten, nur um mir meine Enttäuschung wieder abzuholen.

Also begann ich parallel damit zu rauchen.

Ich sagte mir, dass ich erst einmal Erfahrung im Umgang damit sammeln möchte, es mir ansehen und schließlich dann abwägen werde, ob es eine Alternative zu Zigaretten ist oder nicht.

Erste Erfahrungen

So wie sich Zigaretten einst in mein Leben einschlichen, dachte ich mir, trickse ich mich selbst einfach aus und rauche immer häufiger einfach E-Zigarette. Ich gewöhne mich einfach daran, ohne Zwang, ohne etwas zu missen.

Der Plan ging auf! Zunächst mit einem etwas mulmigen Gefühl, rauchte ich fortan im Auto nur E-Zigarette. Ich bemerkte, dass nach der kleinen Hürde, der Überwindung, dies richtig gut klappte. Und ich bemerkte, dass es mir gefiel, dass mein Auto nicht mehr nach Rauch stank und überall Aschereste zu finden sind.

Es dauerte einige Wochen, bis ich sicher war im Umgang mit der E-Zigarette. Das Nachfüllen war keine Herausforderung mehr und ich näherte mich spielerisch nun auch neuen Liquids, probierte verschiedene Nikotin-Stärken, andere Geschmacksrichtungen und ich hatte auch ein Gefühl dafür entwickelt, wie lange man rauchen muss, bis man „fertig“ ist.

Ja. Das ist für viele Umsteiger ein wichtiges Thema. Bisher war es so, dass man wusste, man ist fertig mit dem Rauchen, wenn die Zigarette am Ende war. Bei der E-Zigarette gibt es dieses Ende nicht und man muss selber spüren, wann der Nikotinspiegel erreicht ist. Als ich all diese Erfahrung nun gesammelt hatte und durchweg zufrieden war, beschloss ich die E-Zigarette vermehrt in mein Leben "einzuschleichen".

Macht nicht die gleichen Fehler!

Leute, dieses Kapitel ist ganz, ganz... ganz wichtig! Okay?!

Ich musste erst 4 Fehlkäufe machen, bis ich endlich begriffen hatte, worauf es ankommt. Ich unterhielt mich seit her mit diversen Ex-Rauchern und New-Age-Dampfern über diese Thematik - und nahezu jeder, hat die gleichen Erfahrungen gemacht, wie ich.

Mehr Informationen unter www.einfach-zum-nichtraucher.de

Als ich meiner Mutter zum Geburtstag eine E-Zigarette kaufen wollte, bin ich genau mit dieser Einstellung, nicht die selben Fehler zuzulassen, bereits in den E-Zigaretten Laden gegangen. Es muss die richtige E-Zigarette sein!

Dennoch. Wofür hat die gute Frau sich an ihrem Geburtstag entschieden? Genau.

Entgegen aller Erfahrung und dringenden Anratens meinerseits, hat sie sich eine "kleine Stab-E-Zigarette" ausgesucht. Weil sie so niedlich und handlich ist.

Dazu, ein schwaches Liquid mit zu wenig Nikotin, da sie ja "husten" musste, beim ersten Versuch an einer E-Zigarette, mit stärkerem Liquid, zu ziehen.

Lasst euch gesagt sein, dass das normal ist. Gebt der Sache unbedingt eine Chance und knickt nicht nach 3 Sekunden ein!

Fazit: Meine Mutter raucht weiter ihre Zigaretten und E-Zigaretten, ja, die sind ja nicht so gut wie echte Zigaretten. Ja, sie hatte es getan. Sie hatte, trotz Anratens, genau jene Anfängerfehler gemacht, die jeder Raucher macht, wenn er sich das erste Mal auf E-Zigaretten einlässt.

Daher kann ich gar nicht betonen, wie wichtig es ist, nicht die gleichen Fehler zu begehen wie alle! MACHT ES NICHT!

Die richtige Ausrüstung

Hier ein paar Fakten, an denen ihr euch orientieren solltet.

Spart nicht an der falschen Stelle

Seid nicht zu knauserig bei der Anschaffung und redet euch ein, ihr wollt ja nur einmal testen und dafür nicht gleich so viel Geld ausgeben.

Wenn ihr das erste Mal im Leben Muscheln probieren wollt, dann sagt ihr euch doch auch nicht, *"Hey, ich probiere mal diese faulig-abgelaufenen, 0,05 Cent Muscheln, die bei 35 Grad in der Sonne, im Bauchladen des obdachlosen Straßenhändlers, vor sich her gammeln - dann habe ich einen guten Eindruck, ob sie mir schmecken könnten"*. Ihr werdet dadurch nur einen falschen Eindruck erhalten, der euch unter Umständen wieder Jahre des Rauchens beschert, bis ihr wieder einen neuen Versuch wagt!

Watt, wir brauchen Watt

Besorgt euch einen richtigen Verdampfer, mit genug Watt.

Der Spaß geht bei 70 Watt los. Es sorgt dafür, dass das Liquid komplett verdampft wird und nichts in euren Mund spritzt.

Mein Tipp: Besorgt euch einen Verdampfer in Zigarettenschachtel Form. Stab-E-Zigaretten neigen dazu ständig umzukippen, kaputt zu gehen, bringen kaum Akku-Leistung (wenig Dampf) und müssen dauernd aufgeladen werden. Ja. Auch wenn es euch schwer fällt, weil Stab E-Zigaretten so niedlich und handlich aussehen. Tut es nicht.

Das richtige Liquid:

Mehr Informationen unter www.einfach-zum-nichtraucher.de

Die zweit höchste Disziplin des Dampfens ist es, gute Liquids auszusuchen.
Es gibt aktuell noch Liquids, die absolut widerlich schmecken.
Ich bin stolzer Besitzer eines "Pfirsich-Maracuja" Liquids von der Tankstelle, welches nach verbanntem Brathähnchen schmeckt.

Als Raucher knickt man schnell ein und gewinnt den Eindruck, dies sei nun der Wermutstropfen mit dem man sich abfinden müsste. Es wäre ja auch zu schön gewesen, mal eben so, einen echten, einfachen, gesunden Weg, aus dem Rauchen zu finden. Schade.

Falsch! Es ist alles perfekt! Ihr habt soeben den Jackpot gewonnen und es noch nicht ganz realisiert!

Das richtige Liquid schmeckt euch. Gebt euch mit nichts Anderem zufrieden, als einem Geschmack, der euch wirklich gefällt! Es gibt eine Vielzahl von Geschmäckern und jeder... schmeckt besser als Zigaretten. Geht dafür aber in einen E-Zigaretten Laden und nicht wie ich an eine Tankstelle, die vertreiben oft minderwertige Produkte, die nicht genießbar sind.

Dem "erwachsenen" Raucher gebe ich an die Hand, sich nicht all zu lange mit Geschmäckern wie "Zuckerwatte, JellyBelly, Blaubeere, Kokos" und anderen "Kindergeschmäckern" aufzuhalten.
Ihr werdet noch sehen, dass diese Liquids zwar schmackhaft sind aber sich nicht dazu eignen, dauerhaft geraucht zu werden.

Ich rate euch zu Klassikern, die ihr auch aus Zigaretten kennt.
Minze, Menthol, Ice – so etwas solltet ihr im Repertoire haben.

Kauft euch verschiedene Sorten um heraus zu finden, was euch schmeckt.

Die richtige Stärke

Liquids kommen mit 6 mg, 12 mg und 18 mg Nikotingehalt.
Ich bin bei 12 mg eingestiegen und bis heute dabei geblieben.
Ich konnte beobachten, dass das selbst erklärte Ziel vieler Neu-Dampfer ist, schnell vom Nikotin wegzukommen.

Das ist löblich aber es ist auch kurzsichtig.
Mir persönlich reicht es erst einmal zu genüge, von giftigen, stinkenden Zigaretten wegzukommen. Und das tue ich am besten, in dem man den langfristigen Umstieg so sicher wie möglich gestaltet.

Zu Rückfällen komme ich später noch genauer.

Lasst euch nicht davon abschrecken, wenn die ersten Züge mit 12 mg Nikotin euch zum husten bringen. Es sind nur die ersten Züge.
Die Liquids mit 6 mg sind "schädlicher". Schädlich, für die gesamte Sache, den Umstieg. Denn hier bekommt ihr schneller den Eindruck, als müsstet ihr ewig rauchen, bis ihr Befriedigung verspürt.

Mehr Informationen unter www.einfach-zum-nichtraucher.de

Ein Kollege, der zeitgleich mit mir umgestiegen ist, ist nach kurzer Zeit auf 6 mg runter gegangen.

Was ist passiert? Er rauchte jetzt 10 Minuten, keine 5 Minuten wie zuvor.

Es ist tatsächlich so einfach. Nikotin um die Hälfte reduziert, bedeutet, doppelt solange rauchen.

Ich ziehe lieber 20 Mal und bin fertig, als 40 oder 50 mal zu ziehen um dann zu sagen, ich bin aber auf 6 mg. Blödsinn.

Aber auch hier rate ich euch. Tastet euch ran. Kauft 6 mg und 12 mg Liquids.

Ihr werdet schnell bemerken, was euch eher liegt.

Rückfälle

Wie ich euch zu Beginn des Ratgebers sagte, seid ihr frei so viele Rückfälle zu erleben wie ihr wollt. Ich rate euch dazu, völlig normal weiter zu rauchen, und parallel erste Erfahrungen mit der E-Zigarette zu sammeln, bis ihr wisst wie alles funktioniert, ihr die richtigen Liquids habt und damit umgehen könnt.

Ihr werdet schon von ganz alleine, mit der Zeit, die Vorzüge entdecken.

Macht euch keinen Stress dabei. Bleibt ruhig. Und wartet einfach ab.

Versucht einfach in Situationen, wo ihr sowieso ungern raucht (im Auto, Restaurant, unter Nichtrauchern) die E-Zigarette zu benutzen.

Bei mir hat es etwa 4 Monate gedauert.

Dann kam ein Schlüsselmoment. Eines Abends bemerkte ich, dass ich keine Zigaretten mehr hatte.

Ich überlegte, ob ich es schaffen könnte, den Abend und die Nacht bis Morgens nur mit der E-Zigarette zu überleben. Ich entschloss mich aufgrund der guten Erfahrung, es zu probieren.

Ein großer Schritt, für jeden Raucher, der vielleicht sogar jetzt, bei dem Gedanken daran, plötzlich ohne Zigaretten da zu stehen, bereits die Panik in sich aufkommen fühlt.

Ich tat es einfach. Und überlebte die Nacht. Ich kaufte mir morgens direkt wieder Zigaretten. Endlich. Doch mir viel auf, dass bereits die 10 Stunden ohne Zigaretten, mir ein gesünderes, vitaleres Gefühl gaben. Und bis auf die Panik, war nichts dabei, kein Verzicht oder Schlimmeres.

Dies war ein Schlüsselmoment, der mir zeigt, im Notfall, geht es auch ohne Zigaretten.

Ich war ein Stück freier und erleichtert über diese Erkenntnis.

Erst diese Erfahrung, lies mich schließlich komplett auf Zigaretten beim Autofahren verzichten.

Und ich probierte die ersten Pausen auf der Arbeit, E-Zigarette, statt Zigarette zu rauchen.

Es klappte. Ich fühlte mich wohler und wohler, und ich habe auf nichts verzichtet.

Ich hatte mein Nikotin, ich hatte das Gefühl geraucht zu haben, ich hatte meine Pausen in der Arbeitszeit. Es war perfekt.

Irgendwann war ich selbstbewusst genug und sagte mir kurz vor Neujahr: Ich probiere es. Nicht aufzuhören mit dem Rauchen. Aber ich probiere jetzt, wie lange ich es aushalte nur

Mehr Informationen unter www.einfach-zum-nichtraucher.de

zu dampfen, bis ich wieder Zigaretten kaufen „muss“.

Erst war es ein Tag. Dann zwei Tage. Und eh ich mich versah, war es die ganze Woche. Ich dampfte tatsächlich nur noch. Und es tat nicht einmal weh. Ich merkte, wie viel besser die Liquids schmecken und fragte mich bereits, wie ich zuvor den brennenden, beißenden Geschmack von Zigaretten, dem vorziehen konnte.

Bis März rauchte ich nicht eine einzige Zigarette.

Eines Tages war ich auf dem Weg zu einem Freund. Ich war bereits 30 Minuten von Zuhause weg und hielt gerade an einer Tankstelle, als der Schmacher einsetzte und ich bemerkte, dass ich meine E-Zigarette Zuhause hatte liegen lassen.

Verdammt... zurück fahren? Du bist schon zu spät! Mist. Um ehrlich zu sein, verspürte ich zudem Tage zuvor schon wieder die Lust, auf eine Zigarette. Ich hatte so lange jetzt schon nur gedampft und dann erinnerte ich mich, dass ich eigentlich auch nie vorhatte aufzuhören, sondern nun mehr seit drei Monaten nicht rauchte, weil ich sehen wollte, wie lange ich es aushielt nur zu dampfen, statt zu rauchen.

Ich stiefelte in die Tankstelle, kaufte Bier und eine Packung Zigaretten. Angekommen bei meinem Freund, erzählte ich ihm was gerade passiert war. Er rauchte und schaute mich ungläubig an. Ungläubig, weil er sowieso nicht mitbekommen hatte, dass ich in der Zwischenzeit in der wir uns nicht gesehen hatten, umgestiegen war.

Ich rauchte ein paar Zigaretten und bemerkte, dass sie eigentlich nur eklig schmeckten. Es brannte in meinem Mund und zu meiner größten Zufriedenheit, war weder der "Throat-Hit" (das Gefühl in der Lunge, beim einatmen des Rauchs), noch der Geschmack besser. Ich vermisste meine E-Zigarette!

Ich hatte anfänglich Bedenken, als ich die Zigaretten kaufte, ob die Zeit des dampfens jetzt wieder vorbei war aber die Erfahrung mit den Zigaretten, hat es sogar noch bestärkt. Aus langsam einschleichen, war ohne es bewusst zu bemerken, tatsächlich ein Umstieg geworden!

Ich lies die restliche Schachtel bei ihm, als ich ihn an diesem Abend verließ. Fuhr nach Hause und freute mich, als ich wieder an meiner schmackhafteren E-Zigarette ziehen konnte.

Ich brauchte dieses Erlebnis noch zwei weitere Male. Und es passierte jedes Mal das Gleiche. Zigaretten schmecken einfach nur widerlich, langweilig und brennen. 18 Jahre als Raucher, natürlich hat es sich da tief verankert, dass Zigaretten das „non plus ultra“ sind aber jedes Mal, holte mich die Realität ein.

Und diese ist, GOTT SEI DANK, dass E-Zigaretten um ein vielfaches mehr zu bieten haben, als Zigaretten.

Lieber Leser,

Du hast nun alles an die Hand bekommen, was Du benötigst um auf die einfachste,

Mehr Informationen unter www.einfach-zum-nichtraucher.de

nachhaltigste und beste Art und Weise, tatsächlich endlich vom Rauchen weg zu kommen. Ohne Stress, ohne Leid, ohne Kämpfen, ohne Scheitern.

Es war noch nie so einfach und ich wiederhole einen Satz vom Anfang dieses Ratgebers:

Hätte man mir noch vor 1 Jahr gesagt, dass ich nur die richtigen Informationen benötigen würde um von den Zigaretten los zu kommen, ich hätte es nicht für mich möglich gehalten.

Ja! Es ist so einfach und ich freue mich für Dich jetzt bereits, dass auch Du mit so wenig Überwindung auch endlich aus dem Kreis der Selbstzerstörung, der Selbstzweifel, des Geldverschwendens und "geächtet werdens" raus kommen wirst.

Abschließende Worte

Gesundheitliche Aspekte

Nachdem die Tabakindustrie stark zur Desinformation über die E-Zigarette und die gesundheitlichen Aspekte beitrug: eine unabhängige Studie der „public health england“, die die fundierteste Studie überhaupt bisher, zeigte auf, dass das gesundheitliche Risiko durch E-Zigaretten zu erkranken im Vergleich zu Zigaretten um 95% geringer ist.

Nun mag man glauben, das ist gut aber immer noch 5%.
Doch diese 5% beziehen sich nicht auf Lungen- oder Herz-Krankheiten, sondern auf die Tatsache, dass bei E-Zigaretten schließlich auch die Gefahr besteht, Nikotinabhängig zu werden. (sofern man es nicht bereits ist wie wir)

Hier aus offizieller Quelle, mehr dazu:

<https://www.gov.uk/government/news/phe-publishes-independent-expert-e-cigarettes-evidence-review>

Geld, Geld, Geld

Geld sollte für jeden von euch eine untergeordnete Rolle spielen, wenn es um eure Gesundheit und euer Wohlbefinden geht. Wie wollt ihr Geld verdienen oder ausgeben, wenn ihr krank seid?

Dennoch. Als wäre die ganze Sache nicht schon wunderbar genug:

Dampfen ist günstiger als rauchen - ihr spart dabei sogar noch Geld!
Ich persönlich spare monatlich etwa 40% der Ausgaben ein, die ich sonst für Zigaretten bezahlen musste.

Wieder was fürs Karma-Konto

Ernsthaft. Ich hatte überlegt, ob ich diesen Ratgeber als PDF oder Printversion zum Kauf anbiete im Internet. Immerhin, kaufen Menschen nun seit 100 Jahren Ratgeber, gehen

Mehr Informationen unter www.einfach-zum-nichtraucher.de

zum Psychologen oder lassen sich von der Pharmaindustrie teure Medikamente verschreiben. Es ist der Beste und Erfolgversprechendste Ratgeber überhaupt! Wieso also nicht 1, 2 Euro damit verdienen?

Ich sage euch wieso:

Sollte auch nur ein Mensch, wegen dieser 1 oder 2 Euro, den Ratgeber nicht lesen und deshalb sein Leben lang weiter rauchen, eventuell auch an den Folgen versterben, ist dieser Gedanke wahrlich schwerer zu ertragen, als auf 1-2 Euro zu verzichten.

Daher publiziere ich dies frei zum Gemeinwohl aller.
Verbreitet es, kopiert es, verschenkt es, verschickt es!

Aber bitte, bewahrt den Inhalt wie er ist zu 100%.

Wer mich unterstützen möchte, der darf gerne seine E-Zigarette oder Liquids bei Amazon über diesen Partner-Link kaufen: <https://amzn.to/2qZ9Ne4>

Für jeden Besucher, der über diesen Link bei Amazon landet und etwas kauft, bekomme ich einige Cents auf mein Amazon-Konto gutgeschrieben! An den Preisen dort, ändert das für euch aber nichts. Es dient dazu, Amazon bekannter zu machen.

Vielen Dank!

Jetzt ist es an der Zeit, euch Lebewohl zu sagen!

Ich wünsche euch noch ein wunderschönes, langes, erfülltes und vor allem **rauchfreies** Leben!

Timm