



www.nicotine-anonymous.org

Einschränkungserklärung für alle deutschen Übersetzungen von Literatur der Anonymen Nikotiker:

Dieser Text ist Ausdruck der Meinung des Übersetzers der vom Weltdienst der Anonymen Nikotiker freigegebenen Literatur. Er ist noch nicht konferenzgeprüft. Der Übersetzer gehört selbst zu den Anonymen Nikotikern. Wir unterstützen und veröffentlichen diese Literatur in der Zuversicht, dass sie Nikotinsüchtigen dabei helfe, von dieser mächtigen Droge frei zu werden.

Grundsätze des Urheberrechts und der Abdruckgenehmigungen

Alle natürlichen und juristischen Personen müssen sich die schriftliche Erlaubnis des Nicotine Anonymous World Services Office beschaffen, bevor irgendein Originaltext der Anonymen Nikotiker zitiert oder abgedruckt wird. Fotokopieren von gedruckter Literatur der Anonymen Nikotiker oder kopieren von der Website der Nicotine Anonymous World Services auf jegliche Website oder zur öffentlichen Verteilung stellt einen Urheberrechtsverstoß dar. Einzelpersonen werden ermutigt, die Broschüren der Anonymen Nikotiker auf der offiziellen Nicotine Anonymous World Services Website zu lesen und/oder einzeln und als ganzes unsere in unserem Online-Shop erhältliche Literatur zu erwerben.

Alle Übersetzungen von Literatur der Anonymen Nikotiker, die den Nicotine Anonymous World Services bereitgestellt werden, welche in gutem Glauben angenommen werden gemäß den hier bekannt gemachten Grundsätzen des Urheberrechts und der Abdruckgenehmigungen, werden Eigentum von Nicotine Anonymous World Services. Einzelpersonen, Organisationen oder Zugehörige der Anonymen Nikotiker, die die Erlaubnis erhalten haben, mehrere Kopien übersetzter Texte anzufertigen zur Verteilung und/oder zum Verkauf, sollten solche Handlungen dem Nicotine Anonymous World Services Office mitteilen. Finanzielle Unterstützungsbeiträge an die Nicotine Anonymous World Services im Verhältnis zu solchen Handlungen können gefordert werden, wobei der Betrag in Absprache mit den Vorstandsmitgliedern der Nicotine Anonymous World Services zu bestimmen ist.

Angesichts tödlicher Anziehung

Du bist nicht allein

Die meisten, welche weiter Nikotinprodukte konsumieren tun dies, weil sie nicht aufhören können. Tabaksrauchen ist die meistverbreitete Nikotinform. Weltweit rauchen 47,5% der Männer und 10,3% der Frauen jährlich insgesamt 6 Billionen Zigaretten (WHO, 2008).

Wenn du nikotinfrei sein möchtest, mag es angenehm sein zu wissen, dass du in zahlreicher Gesellschaft bist. Im Jahr 2000 wollten 70% aller erwachsenen Raucher in den USA aufhören und 41% hatten im vorangegangenen Jahr beim Versuch aufzuhören für wenigstens einen Tag nicht geraucht (Centers for Disease Control and Prevention).

Vielleicht ermutigt, dass ‚seit 1965 über 49% aller Erwachsenen die je rauchten wieder aufgehört haben‘ (American Heart Association, 2008). Mit unserem Gesangsprogramm gegenseitiger Unterstützung haben wir einen Weg zu nikotinfreiem Leben gefunden, nur für heute.

Nikotin ist gemäß der American Lung Association:

- Gift und Insektenvertilgungsmittel
- Binnen 7 Sekunden nach der Inhalation im Hirn des Menschen, doppelt so schnell als nach Injektion
- wirksam in Gehirn und Zentralnervensystem. Es ändert Pegel von Neurotransmittern und Stoffen, welche Stimmung, Lernen, Wachsamkeit und Konzentrationsfähigkeit steuern
- pulsbeschleunigend, zugleich blutgefäßverengend, somit Blutkreislauf beeinträchtigend

- in der Lage, stimulierend oder sedierend zu wirken, je nach Nikotinspiegel und Tageszeit. Rauchen löst Freisetzung von euphorisierenden Endorphinen aus
- ab dem ersten Konsum toleranzaufbauend: Um die Wirkung zu erhalten und Entzugserscheinungen zu unterdrücken muss die Dosis gesteigert werden.

Warum das Aufhören nicht leicht ist

Inzwischen ist weithin akzeptiert, dass Nikotin eine besonders süchtigmachende und stimmungsverändernde Substanz ist. Allerdings besteht eine der verwirrenden Eigenschaften von Nikotin darin, dass sein Griff nicht bei jedermann derselbe ist. Auch wenn genetische und bio-chemische Forschungen einzelne der verschiedenen mächtigen Wirkungen von Nikotin beschreiben, sind diese und Auseinandersetzungen darüber ‚kein Thema für die Gemeinschaft der Anonymen Nikotiker‘.

Einzelne Nikotinkonsumenten mögen Genussraucher sein, andere sind nikotinsüchtig. Dabei erlebt die überwiegende Mehrheit die ausgewachsene Sucht, bei der Nikotin körperlichen Druck schafft, mit der geistigen Besessenheit, es fortwährend zu konsumieren. Diese Wirkungen mögen dadurch verschleiert sein, dass es so leicht ist, entsprechenden Vorrat zu beschaffen und aufrecht zu erhalten. Oft erst, wenn der Bestand ausgegangen ist und er oder sie plötzlich inmitten einer Tätigkeit raus muss, um die Droge zu beschaffen, decken die ver-räterischen Entzugserscheinungen die Wahrheit auf.

Im Faltblatt ‚Anonyme Nikotiker stellen sich vor‘ steht mehr über das Verhalten von Nikotinsüchtigen. Hier nur einige wenige Gründe, warum es nicht leicht ist, mit dem Nikotinkonsum aufzuhören:

- Das Risiko süchtig zu werden ist bei denen, die Crack v Alkohol probieren 1 zu 6 v 1 zu 10. Es ist bei Rauch-ern 9 zu 10 (Chef d. klinischen Heilmittelkunde am National Institute of Drug Abuse).
- Im Beitrag ‚Nikotin härter als Heroin‘ des New York Times Magazins steht „...Nikotin ist so sehr süchtig machend ist wie Heroin, Kokain oder Amphetamine und für die meisten Menschen stärker als Alkohol“.
- Etwa die Hälfte aller Nikotinkonsumenten beginnt mit 13 Jahren und 90% fangen unter 19 damit an. 1996 bezeichnete Dr. David Kessler von der U.S. FDA Nikotinsucht als ‚Kinderkrankheit‘.
- Tabakkonsum ist ein vertrautes Verhalten, dem man immer noch in vielen öffentlichen Bereichen begegnen kann. Daraus mag, besonders für Kinder, der Eindruck entstehen, dass Tabakkonsum ungefährlich sei.

Wenn Nikotinkonsumenten dazu bereit sind aufzuhören, sind sie nicht nur körperlich süchtig. Sie hatten über Jahre intensive psychische und kulturelle Verknüpfungen aufgebaut, die als vertraute Auslöser zu Nikotin-konsum führen können.

Unsere Sucht

Unser Nikotinkonsum bewirkte, dass wir unsere Leben nicht mehr meistern konnten und fast immer beeinträchtigte er auch andere. Wir haben akzeptiert, dass Nikotin-sucht eine physische, mentale, emotionale und spirituelle Krankheit ist.

Nicotinkonsum beeinflusste unser Verhalten und unsere Einstellungen. Das kontinuierliche Verlangen nach Nikotin prägte unser Denken und wir glaubten, wir könn-ten nicht ohne leben. Wir haben etliche Rationalisierungen und Ausreden erfunden, um unseren Nikotin-nachschub aufrecht zu erhalten.

Biochemische Wirkungen mögen eine falsche Freude und das Gefühl der Beherrschung suggeriert haben, doch wir waren außer Kontrolle. Ein Zug oder eine Prise war zu viel—und tausend waren nie genug.

Uns selbst überlassen hätten wir weiterhin unsere Körper zerstört, unsere Gefühle unterdrückt und unsere Familien, Geliebte und Freunde verprellt.

Die Auswirkung auf körperliche Gesundheit

In Konzentration auf Genesung leben wir ein ehrliches Programm. Wir hören damit auf, die Gefahren des Nikotins zu verleugnen.

Über 50.000 wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass ein direkter Zusammenhang zwischen Tabakkonsum und Krankheit besteht. Der U.S. Gesundheitsminister sagte „...Rauchen ist die bestdokumentierte Krankheitsursache, die je in der Medizingeschichte untersucht wurde.“

Die Anzahl der Tabakstoten ist wesentlich größer als die Zahl der Todesfälle wegen illegaler Drogen und Alkohol zusammen. Weltweit sterben 5,4 Millionen Menschen an den Folgen des Tabakkonsums. Die Hälfte der heutigen Raucher wird vermutlich an Erkrankungen sterben, welche mit Tabak im Zusammenhang stehen. Wenn es so weitergeht werden es 2030 jährlich 8 Millionen Tabakstote und insgesamt bis zu einer Milliarde im 21. Jhd. (WHO 2008).

Laut Gesundheitsminister verursacht das Zigaretten-rauchen eine lange Liste von Krebsarten, Herz- und Lungen-Krankheiten. Auch beginnen bei Frauen die Wechseljahre 1 bis 2 Jahre früher; Rauchen trägt zu auffälligen PAP-Abstrichen und Gebärmutterhalskrebs bei. Es führt zu vorzeitigen Runzeln, besonders um Mund und Augen. Sowohl bei Männern als auch bei Frauen kann Rauchen sexuelle Aktivität verringern.

Für Konsumenten von Kautabak ist das Risiko an Wangen- oder Gaumen-Krebs zu erkranken gegenüber anderen 50 Mal so groß. (Amerik. Krebsgesellschaft 1998).

Rauchen verursacht auch Verletzungen und Todesfälle infolge von Wohnhausbränden, Waldbränden und allerlei Unfällen.

Immer mehr Studien zeigen Verbindungen zu vielen anderen Gesundheitsproblemen.

Die Auswirkung des Passivrauchens

Tabakrauch ist für Nichtraucher ebenso gefährlich wie der direkt inhalierte Rauch für den Raucher selbst (Mundkrebsgesellschaft 2008). Im Tabakrauch sind mehr als 60 krebsauslösende Chemikalien enthalten (Nationales Krebs Institut 2007).

Obgleich die Anzahl der dem Tabakrauch ausgesetzten Amerikanischen Nichtraucher zurück ging, von 88% (1996) auf 43% (U.S. Gesundheitsminister, 2002), führt Passivrauchen jährlich zu ca. 3.400 Lungenkrebsopfern und 46.000 Herzinfarktopfern unter den erwachsenen Nichtrauchern in den USA (Cal EPA 2005).

Rauchende Eltern haben jährlich 2.800 Totgeburten und 2.000 plötzliche Kindstode in den USA zu verantworten (Pediatric and Adolescent Medicine, 1997).

Kinder, welche in den USA zu Hause Tabakrauch ausgesetzt waren hatten:

- 300.000 Fälle von Lungenentzündung und Bronchitis (American Lung Association, 2007)
- erhöhtes Erkrankungsrisiko an Asthma, schwerer Mittelohrentzündung und anderen Leiden (U.S. Gesundheitsminister, 2007)
- verringerte Lernfähigkeit hinsichtlich Lesen, Mathe und Logik (Pediatric Academic Societies, 2002)

- erhöhte Häufigkeit von Verhaltensproblemen (Cincinnati Children's Hospital Medical Center, 2006) and ADS (Nat. Inst. of Env. Health Sciences, 2007)

Im Amerikanischen Journal für Epidemiologie von 1991 steht, dass

- Kinder rauchender Eltern um drei bis vier Mal größere Wahrscheinlichkeit schwerer Infekte haben, welche Klinikeinlieferung erfordern
- Kinder, die vorgeburtlich rauchendem Vater oder Mutter ausgesetzt waren ein erhöhtes Leukämie- und Lymphom-Risiko tragen.

Rauchende Schwangere verdoppeln das Risiko eines geringen Geburtsgewichtes des Kindes. Sie vergrößern die Wahrscheinlichkeit von Komplikationen in der Schwangerschaft und bei der Entbindung z.B. Schwangerschaftsblutung, Riss und Bluten der Plazenta und Frühgeburt (U.S. Gesundheitsminister).

Schwangere Raucherinnen erhöhen das Risiko, dass ihr Neugeborenes geistig zurückbleibt um 75% (Pediatrics, Apr. 1994)

Verdünnen, Ventilieren oder ‚Luftreinigung‘ sind keine annehmbaren Mittel gegen die Risiken, an Lungenkrebs oder Herzinfarkt folglich Passivrauchens zu erkranken (OSHA 1994). Es gibt keinen unbedenklichen Pegel der Tabaksrauchbelastung (U.S. Gesundheitsminister 2007).

Bewusstheit dieser Gefahren wird wichtig, wenn wir an den Schritten 4, 8 und 9 arbeiten. Wenn wir unsere ‚Entschuldigungen‘ beiseite lassen, können wir verschiedene Charakterfehler erkennen, die es uns ermöglicht haben zu rauchen und die Gesundheit anderer außer Acht zu lassen. Neues Bewusstsein kann uns dazu führen, angemessen Entschädigung zu leisten und unsere eigene spirituelle Genesung voranzubringen.

Andere Formen des Nikotinkonsums

Wir bieten ein Genesungsprogramm für Freiheit von Nikotin. Wir nehmen hin, dass Nikotin eine giftige und süchtig machende Substanz ist, welche unsere Lebensqualität gefährdet. Unsere Zehnte Tradition sagt ‚Anonyme Nikotiker nehmen niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft...‘. Weder befürworten, noch bekämpfen wir Verfahren der Nikotin-zufuhr, z.B. Nikotinkaugummi oder -Pflaster. Diese Themen müssen von jedem Betroffenen selbst beurteilt werden. Doch wir sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die einander gegenseitig helfen, nikotinfrei zu leben.

Wir suchen Klarheit und Ehrlichkeit als Teil unserer persönlichen Genesung gleichwie Einigkeit in der Zielsetzung für unser gemeinsames Wohlergehen. Wir unterstützen uns gegenseitig im Streben nach Nikotinabstinnung, indem wir Fortschritte auf unseren persönlichen Wegen zu spirituellem Erwachen (mit-)teilen.

Was du mit Aufhören gewinnst

Auch wenn es bleibende Folgen unseres vergangenen Verhaltens geben mag: Unsere Genesung ist es wert, selbst über sehr steinige Wege erreicht zu werden. Wir haben festgestellt, dass wir ehrlich und wachsam sein müssen um nikotinfrei zu bleiben. Arbeit in den Schritten führt uns zum Geschenk der Genesung.

Körperliche Pluspunkte - aus dem Bericht ‚Gesundheitsvorteile des Nichtrauchens‘ (Gesundheitsminister 1990):

1. Leute welche zu rauchen aufhören leben länger als jene, die weiterrauchen.

2. Selbst jene profitieren davon, die in höherem Alter und bereits an Raucherkrankheit leidend aufhören,.
3. Frauen, welche vor der Schwangerschaft oder in de-ren ersten 3 – 4 Monaten mit dem Rauchen aufhören, bringen Kinder zur Welt, welche das gleiche Geburtsgewicht haben wie solche von Müttern die noch nie geraucht haben.
4. Die gesundheitlichen Vorteile des Aufhörens über-wiegen bei weitem alle Risiken der durchschnittlichen 3 kg Gewichtszunahme oder seiner möglichen psychischen Auswirkungen.

Zusätzlich zu vielen körperlichen Vorteilen entdecken Freunde bei den Anonymen Nikotinikern auch viele andere Segnungen, wenn sie frei werden vom demoralisierenden Kreislauf der Nikotinsucht. Beispiele:

1. Im Maß in dem wir in den Schritten arbeiten, wächst unser Selbstwertgefühl.
2. Wir fühlen Erleichterung durch Entfernen einer Bedrohung unseres Lebens.
3. Wir werden dankbarer für die Unterstützung, die uns andere geben können.
4. Unsere neue Hoffnung inspiriert uns zu anderen Verbesserungen.
5. Wir sind Schöner gegenüber aufmerksamer und haben dafür mehr Zeit und Energie.
6. Wir spüren neue Klarheit und Sicherheit in unserem emotionalen Leben.
7. Wir lernen, für unser Leben zu sorgen, anstatt dieses aufs Spiel zu setzen.
8. Wir sind gestärkt, dem Leben zu begegnen und es zu seiner Zeit anzunehmen.
9. Wir sind dankbar für größere Bewusstheit unserer Verpflichtungen.
10. Wir bekommen ein vernünftigeres Vertrauen zu uns und anderen.
11. Wir erleben stärkere spirituelle Verbundenheit mit unserer Höheren Macht.
12. Unser Leben verbessert sich auf viele Arten, welche zuvor nicht denkbar waren.

www.nicotine-anonymous.org
info@nicotine-anonymous.org

Meetings in Schwäbisch Hall sind
donnerstags von 18 Uhr bis 19 Uhr 30 im
Haus der Vereine, Am Schuppach 7

Kontakttelefon ab 18 Uhr: 07904 8369