



Autor

Dieter Bachler

Ich wurde 1955 geboren, als fünftes Kind einer zwölfköpfigen Familie. Unsere Eltern hatten nicht viel Zeit für uns; so wurden wir kreativ und beschäftigten uns selbst.

Ich arbeitete viele Jahre als Anwendungstechniker für Industrieklebstoffe. Mein Leitspruch war: „Leben fürs Kleben, Kleben fürs Leben“.

Meine Frau lernte ich mit 15 Jahren in der letzten Schulklasse kennen. Heute sind wir 43 Jahre verheiratet.

Das Schreiben entdeckte ich schon früh.

Dieter Bachler

Raucher mit 15

Raucher mit 60

Nichtraucher mit 62

Ich bin ein Held

© 2018 Dieter Bachler, Monika Bachler

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:
Buchschniede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at

ISBN

Paperback: 978-3-99084-287-4

Hardcover: 978-3-99084-288-1

E-Book: 978-3-99084-354-3

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhalt

Autor	2
Dieter Bachler.....	2
Kapitel 1 – Ich bin ein Held!.....	7
Kapitel 2 – Wie das Rauchen bei mir begann	10
Kapitel 3 –18 Jahre später	13
Kapitel 4 –Der Versuch, aufzuhören.....	15
Kapitel 5 – Der 22. Oktober 2017.....	18
Kapitel 6 – Die erste Woche	21
Kapitel 7 – Der erste Monat	31
Kapitel 8 – Drei Monate danach	35
Kapitel 9 – Das neue Jahr	42
Kapitel 10 – Schon ein halbes Jahr!	44
Kapitel 11 – Wie ging es weiter?	46
Kapitel 12 – Wissenschaftliche Informationen	48
Kapitel 13 – Ersatz.....	52
Kapitel 14 – 22. Oktober 2018	55
Nichtraucher-Tagebuch	57

Kapitel 1 – Ich bin ein Held!

Ich habe aufgehört, zu rauchen! Am 22. Oktober 2017.

HELD! Na ja, so komme ich mir jetzt manchmal vor, weil ich es geschafft hatte aufzuhören, zu rauchen. Wenn es mir jetzt gut geht und mich kein Verlangen quält, fühle ich mich als Held. Wenn der Gusto zu groß wird, würde ich am liebsten eine Zigarette ganz aufessen.

Ich rauchte seit 45 Jahren und jetzt mit 63 Jahren hatte ich es endlich geschafft, aufzuhören.

Damals mit 15 war es eben cool - alle meine Schulfreunde rauchten - und da ich in der Schule immer ein anerkannter Häuptling war, musste ich natürlich allen zeigen, wie toll ich bin, und Rauchen gehörte dazu.

1971 gab es noch keine Warnungen vor dem Rauchen und natürlich kein Internet, um irgendwelche Infos zu bekommen. Damals erzählte uns KEINER, dass das Rauchen wirklich sehr schlecht für die Gesundheit

ist. Rauchen war etwas ganz Normales. Alle rauchten und es war eher komisch, wenn jemand nicht rauchte.

Wir Jungen, die eben zu lernen begonnen hatten und das erste Geld verdienten, waren eben auch coole Raucher.

Aus dem Internet:

Selbst ein bisschen Rauch ist ungesund: "Ein großer Teil der Gesundheitsgefährdung entsteht bereits durch das Rauchen von nur wenigen Zigaretten pro Tag", so das Ergebnis einer Studie.

Aus dem Standard.

<https://derstandard.at/2000072873976/Forscher-warnten-Es-gibt-kein-sicheres-Rauchniveau>

Hochkarätige Ärzte der Med-Uni Wien warnen vor den desaströsen Auswirkungen des Rauchens.

COPD wurde bei Kellnerinnen und Kellnern als Berufskrankheit anerkannt.

Aus der kleinen Zeitung

https://www.kleinezeitung.at/lebensart/gesundheit/wissen/5391394/Rauchverbot-vor-Aus_Aerzte-warnten-einmal-mehr_Von-acht

Was ist COPD? Die häufigsten Zeichen und Symptome von COPD sind Atemnot, das heißt vermehrte Anstrengung beim Atmen, Schweregefühl oder ein vermehrter „Bedarf an Atemluft“, übermäßige Schleimproduktion, und chronischer Husten.

Manche Menschen, die an COPD leiden, haben das Gefühl, ständig nach Luft schnappen zu müssen.

<http://www.lungenunion.at/index.php/erkrankungen/atemwege/copd/was-ist-copd>

Kapitel 2 – Wie das Rauchen bei mir begann

Meine Mutter rauchte und obwohl ihre Lunge

schon in jungen Jahren krank war, rauchte Sie immer weiter. Ihr eigenes Leben war ihr scheinbar nichts wert. Sie musste sogar einige Wochen in eine Lungenheilstalt, und das mit 40 Jahren.

Ihr Mann war auch ein starker Raucher gewesen, aber er hatte schon damit aufgehört.

Leider schaffte es meine Mutter nicht, aufzuhören; die Versuche waren leider sehr halbherzig und nicht ihr Wille. Der Druck auf Sie war zwar sehr groß, aber es half nichts. Alle redeten ihr immer zu und Sie traute sich dann nicht mehr, in der Öffentlichkeit zu rauchen, aber heimlich rauchte Sie weiter. Nach vielen Versuchen gab Sie es auf und rauchte wieder öffentlich.

Eines Tages hatten wir, mein bester Freund und ich, nichts Besseres zu tun, als meiner Mutter zwei Zigaretten zu entwenden. Wir liefen damit in den Keller. Im Versteck unter der Kellerstiege zündeten, wir uns die Zigaretten an und nahmen den ersten Zug.

Was wir als Fünfzehnjährige erwartet hatten, weiß ich heute nicht mehr so genau. Wir waren der Überzeugung, es müsse toll sein, zu rauchen, denn fast alle Erwachsenen in unserer Umgebung rauchten und das sah so überlegen, affenstark und unschlagbar aus.

Die Zigaretten schmeckten natürlich überhaupt nicht. Wir husteten, würgten und es wurde uns schlecht. Wir rauchten weiter. Irgendwann würde das tolle Gefühl kommen, dachten wir.

Zu unserem Pech kam der Vater meines Freundes in den Keller, um etwas zu holen.

In unserem engen Versteck unter der Stiege verhielten wir uns ganz ruhig und warteten ab, aber durch eine kleine Öffnung in unserem Versteck, die wir beide gar nicht gesehen hatten, rauchte es in den Kellerraum hinaus wie durch einen Kamin.

Sein Vater schrie im Hinauslaufen: „Hilfe, im Keller brennt es!“

Wir dämpften die Hälfte der Zigaretten schnell aus und machten uns heimlich aus dem Staub. Da uns niemand erwischt hatte, kamen wir ungeschoren davon.

Der nächste Versuch war, als man den Mädels imponieren wollte und nach der Schule eine Zigarette rauch-

te. Das war ja so cool. Eigentlich war es verboten, mit 15 zu rauchen, aber das war uns egal.

Damit wir nicht zu sehr husteten (vor unseren Fans), denn das wäre sehr peinlich gewesen, behielten wir den Rauch im Mund und pafften dann schnell wieder cool raus. Nach einer Packung hustete ich dann nicht mehr und das war natürlich besonders cool.

Mit 16 Jahren, so besagte es das Gesetz, durfte man offiziell rauchen und ich musste mich nicht mehr verstecken.

Bei meiner Freundin konnte ich mit dem coolen Rauchen nicht punkten. Sie hatte nie geraucht und fand es auch nicht nachahmenswert. Übrigens: Diese Freundin lernte ich mit 16 kennen und wir sind heute noch glücklich verheiratet.

Wenn man bedenkt, wie grauslich der Geschmack am Anfang war und wie lange es gedauert hatte, bis ich endlich fand, dass das Rauchen super ist, dann fragt man sich schon:

Warum tut man sich das an?

Kapitel 3 –18 Jahre später

Wir hatten schon eine Tochter und waren eine kleine, glückliche Familie.

Als Sie sechs Jahre alt war, sah unsere kleine Tochter an einem Nachmittag einen Fernsehbericht über das Rauchen und war total schockiert, wie giftig und gefährlich das Rauchen ist. Ab diesem Zeitpunkt passte Sie sehr gut auf mich auf. Sie versteckte mir immer alle meine Zigaretten, die Sie fand. Das leider so gut, dass ich Sie nicht mehr finden konnte.

Ich wurde fast wahnsinnig; neue Zigaretten mussten her, dabei hatte ich erst eine aus der Packung geraucht. Das war ziemlich teuer, aber meine Tochter war sehr konsequent. Sie meinte es ja nur gut und wollte ihren Papa retten.

Das war aber auch kein Anstoß, mich zum Nichtraucher zu bewegen.

Es ist extrem schwer, wieder Nichtraucher zu werden.

Einige Jahre später fand ich im Spielzeug meiner Tochter versteckt sehr viele Zigaretten. Sie waren so ausgedorrt wie Stroh und nicht mehr zu gebrauchen.

Kapitel 4 -Der Versuch, aufzuhören

1998 überlegte ich mir das erste Mal,

dass ich das Rauchen aufgeben sollte. Man hörte und las so oft von den negativen Auswirkungen, die das Rauchen auf den Körper hat.

Bisher hatte ich immer gedacht, mir mache das Rauchen sowieso nichts, nur andere würden krank werden. Ich kannte ja einen alten Mann, der auch rauchte und der gesund war. Na ja, soviel ich wusste.

Damals las ich auf Anraten meiner Frau ein gescheitertes Buch: „Endlich Nichtraucher“. Dort hieß es, man solle nicht in einer normalen täglichen Routine aufhören, zu rauchen, sondern im Urlaub oder in einer anderen außergewöhnlichen Situation.

Eine außergewöhnliche Situation war, als ich wegen Thrombosegefahr im Krankenhaus lag. Da musste ich eine Woche strikte Bettruhe einhalten und konnte so natürlich nicht rauchen. Ich rauchte also eine Woche nicht! Als ich aus dem Bett rauskonnte, was machte ich? Auf dem schnellsten Weg zum Raucherplatz.

Also beschloss ich, in unserem nächsten Urlaub (wir fuhren nach Korsika) die Gelegenheit zu nutzen, Nicht-raucher zu werden. Wir genossen einen wunderschönen Urlaub und am vorletzten Tag hörte ich auf, zu rauchen.

Es fiel mir sehr, sehr schwer. Ich musste immer daran denken: „Ich darf nie wieder rauchen!“

Ein richtig bössartiger Angriff auf meine Willenskraft kam am nächsten Tag auf mich zu.

Wir fuhren zur nächsten Stadt Il Rousse und wollten wie immer im Café unter den Platanen entspannen. Aber an diesem Tag wurde nichts aus dem gemütlichen Vormittag, denn es gab von Gauloises eine Werbeaktion und an jeder Straßenecke standen junge Leute, die kostenlos kleine Zigarettensackungen verteilten. Schon seit vielen Jahren fuhren wir nach Korsika, aber so etwas hatte es noch nie gegeben. Warum gerade heute?

Ich schaffte es gerade noch, keine Zigaretten anzunehmen, aber wir flüchteten aus der Stadt.

Am nächsten Tag fuhren wir mit der Fähre zurück aufs Festland.

Meine Frau: Dieter saß an Deck und brütete vor sich hin. Er war nicht zu bewegen, irgendetwas zu tun, er war ganz erschlagen von seinem Versuch, nicht zu rauchen. Ich fragte ihn: „Wie geht es dir?“ Er sah mich traurig an und sagte: „Am liebsten würde ich mich vom Schiff stürzen.“

Ich konnte dieses Leid nicht mit ansehen. „Bitte fang wieder an, zu rauchen. Das ist es nicht wert.“

Das war das erste und bis zum 22. Oktober 2017 das letzte Mal, dass ich versucht hatte, nicht zu rauchen.

Mein erster Fehler war, mir einzureden: „Ich darf nie wieder rauchen.“

Mein zweiter Fehler war: Ich wollte es nicht wirklich von mir aus.

Ich dachte mir, meine beiden Frauen hätten ja recht, wenn Sie mir immer zureden, dass ich aufhören soll, aber es war nicht meine Entscheidung alleine.

Meine Frau: Ab damals habe ich nie wieder zu Dieter gesagt, er solle aufhören, zu rauchen; auch unsere Tochter nicht. Die Entscheidung muss von Dieter kommen.

Kapitel 5 – Der 22. Oktober 2017

Ich war krank. Ich hatte eine starke Verkühlung und wie immer schlug sich diese auf meine Lunge. Der Husten schmerzte sehr in meiner Lunge und ich konnte kaum atmen. Mir ging es einfach wirklich schlecht.

Ich hatte nie im Haus geraucht, damit meine Mädels nicht mitrauchen mussten. Als ich also während der Krankheit auf dem Balkon stand und meine Zigarette rauchte, von Genuss konnte ich nicht sprechen, sagte ich mir:

„Bin ich dumm? Jetzt kann ich sowieso schlecht atmen, meine Lunge tut mir weh und ich rauche einfach weiter?“

„Jetzt reicht es! Ich höre auf!“

Ich suchte alle Zigaretten zusammen und entsorgte sie. Wirklich alle! Ich hatte immer noch ein geheimes Lager gehortet, damit ich nie ohne Zigaretten ankommen konnte. Auch dieses Lager zerstörte ich.

Am gleichen Tag fiel mir das Nichtrauchen gar nicht schwer, denn meine Lunge tat sowieso weh.

Am Tag darauf - das Husten tat mir nicht mehr so weh - überfiel mich ein sehr starker Gusto, gleich als ich aufwachte.

Ich wollte mich mühselig aus dem Bett quälen, wie immer. Manchmal fühlte es sich am Morgen an, als wäre gerade ein Panzer über mich drüber gerollt.

Ich war dann aber total überrascht, dass mir das Aufstehen so viel leichter fiel. Ich hatte ja nur einen Tag nicht geraucht.

Es stimmte wirklich: Nach zwölf Stunden Absinken des Kohlenmonoxidspiegels im Blut, Anstieg des Sauerstoffspiegels im Blut auf Normalwerte, bessere Versorgung aller Organe mit Sauerstoff und Anstieg der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Nichtrauchen ist wirklich toll!

Aus dem Internet:

20 Minuten nach dem Rauchstopp. Die Werte von Puls und Blutdruck normalisieren sich.

12 Stunden nach dem Rauchstopp. Absinken des Kohlenmonoxidspiegels im Blut, Anstieg des Sauerstoffspiegels im Blut auf Normalwerte, bessere Versorgung aller Organe mit Sauerstoff und Anstieg der körperlichen Leistungsfähigkeit.

2 Wochen bis 3 Monate nach dem Rauchstopp Stabilisierung des Kreislaufs. Verbesserung der Lungenfunktion

1 bis 9 Monate nach dem Rauchstopp Rückgang von Hustenanfällen, keine Kurzatmigkeit und Verstopfung der Nasennebenhöhlen, Schleimabbau in der Lunge (allmähliche Reinigung), Verringerung der Infektionsgefahr

1 Jahr nach dem Rauchstopp Halbierung des Risikos für koronare Herzkrankheiten im Vergleich zu einem Raucher

5 Jahre nach dem Rauchstopp Halbierung des Risikos für Krebs in der Mundhöhle, in der Speiseröhre, im Rachen oder in der Harnblase. Reduktion des Risikos für Gebärmutterhalskrebs (vergleichbar mit Frauen auf Nichtraucher-Niveau). Reduktion des Risikos für einen Schlaganfall (vergleichbar mit Menschen auf Nichtraucher-Niveau).

<https://www.nicht-rauchen-kann.at>