

Tipp Nr. 1 ?

Weniger rauchen ohne weniger zu rauchen!

© Hanns-Stefan Finke | Rauchen ist blöd

<https://rauchenistbloed.de/tipps-tricks-rauchstopp/5-sofortmassnahmen/weniger-rauchen>

Dieser Tipp beschreibt die wirksamste Sofortmaßnahme überhaupt - sie reduziert deine Giftaufnahme, ohne dass du **weniger rauchen** müsstest. Für sich genommen ist das schon großartig. Als Start in die *kontrollierte Rauchbremsung* hingegen: Noch besser!



Genug! Hier

nicht weiter!

Reduziere deine Giftaufnahme ? ohne Verzicht auf Zigaretten!

Keine Sofortmaßnahme ist so wirksam wie diese. Selbst wenn du im Augenblick gar nicht planst, das Rauchen mit Rauchen ist blöd - aufhören ist sexy aufzuhören, - ja, sogar wenn du nicht einmal vorhast, es einzuschränken: Dieser Tipp gehört zum Besten, das du als Raucher für dich tun kannst. Du kannst auf der Stelle loslegen. Es tut nicht weh. Und: Es ist ganz einfach.

?

Hilfsmittel brauchst du keine. Fürs Erste aber empfiehlt sich ein kurzer Bindfaden - und im Idealfall ein kurzes Lineal bzw. ein Zollstock/ein Geodreieck, mit dem du ein paar Zentimeter abmessen kannst. Später und/oder außer Haus geht es auch unauffälliger.

Wofür du sie brauchst, wie es funktioniert und was dahinter steckt, das erläutert der folgende Beitrag.

Notfallmaßnahme Nr. 1. Ich kann sie dir gar nicht genug empfehlen. Viel Erfolg!

Der Ratschlag deines Lebens

In diesem Beitrag findest du ...

[Sofort. Die Theorie ist der Trick!](#)

Wie soll dir ein Bindfaden helfen, weniger zu rauchen?

Dazu kommen wir [? sofort](#). Hier zunächst das notwendige Hintergrundwissen.

Tabak verglüht in der Zigarette bei 800 bis 1.100 °C. bei diesen Temperaturen verflüssigen manche Hochöfen ihre Metalle.

In der mörderischen Hitze schmelzen auch die Inhaltsstoffe von Zigaretten. Beigaben, Pflanzenschutzmittel, Aromazusätze, metallische und andere Verunreinigungen, sogar das Zigarettenpapier, dessen Bleichmittel und Druckfarben und Klebstoffe - all das verwandelt sich in der Glut in einen dicht gepackten Cocktail von Giften, krebserregenden Stoffen und 3.000 bis 30.000 teilweise unerforschten Verbindungen, die teils halbflüssig verdampfen, teils gasförmig in den Rauch eingehen.

Und es wird schlimmer!

Die höchste Giftkonzentration entsteht direkt vor dem Filter. Bei jedem Zug an der Zigarette erzeugst du einen Sog, der den Glutstrom erneut anfacht und den Hauptstrom des Rauchs durch den Tabak im Zigarettenröhrchen führt.

Dabei filtert nicht nur das Mundstück die fatale Giftmischung. Auch im durchrauchten Tabak selbst bleibt Einiges hängen. Besonders durch den Tabak direkt vorm Filter wird die unappetitliche Mischung aus Giftgas und toxischem, feuchten Dampf wieder und wieder hindurch gezogen.

Schon nach dem ersten Zug enthält der Tabak eine widerliche Spur von rund 4.800 frisch gekochten Chemikalien.

Dabei wird der Filter immer weiter gesättigt, nasser, er verliert seine Struktur - und wird ständig durchlässiger für das Gift.

Währenddessen wird der toxische Cocktail vorn von Zug zu Zug erneut in der Glut geschmolzen, verflüssigt, verdampft, durchgezogen, gebacken und wieder abgesetzt. Beim zweiten Zug enthält der Tabak der Zigarette schon mehr als zwei Einheiten der giftigen Spur, beim dritten schon mehr als drei usw.

Jedes Mal kommt mehr dazu. Denn nicht nur der ursprüngliche Tabak verglüht, sondern auch der bereits gekochte und wieder abgesetzte Giftcocktail im nachgelagerten Tabak wird nochmals aufgerührt und wieder abgesetzt - und wieder und wieder, zum zweiten, dritten, vierten und fünften Mal.

Jeder verrückte Wissenschaftler hätte seine wilde Freude daran. Konzentrierte Giftlauge setzt sich auf konzentrierte Giftlauge setzt sich auf konzentrierte Giftlauge.

Je höher die Glut in der Zigarette kommt, desto häufiger werden die Toxine also *zum wiederholten Mal* geglüht, verdampft, destilliert und neu zu einer - noch einmal giftigeren - Schwermetall- und Giftlegierung zusammengekocht, gebacken und gehärtet.

Kurz gesagt: Je länger deine Zigarette in Betrieb ist, desto mehr und höher konzentriertes Gift enthält jeder einzelne Zug.

Die dichteste Konzentration enthält der letzte Stummel.

In Zahlen

Sobald die Glut den letzten Zwickel vor dem Filter erreicht, brodeln dort ein mehrfach gebackenes und wieder geschmolzenes und erneut abgesetztes Hexengemisch tödlicher Chemikalien, die, ungefiltert von weiterem Tabak und direkt durch den geschwächten Filter hindurch zu großen Teilen deinen Mund, deine Lunge, deinen Körper erreichen.

Mit den letzten 3 bis 5 Zügen jeder Zigarette verpasst du dir ca. 60% der exquisiten Giftbrühe aus der Zigarette (in der Teer, Cadmium, Blausäure und all die beliebten Bestandteile von *Rattengift* nur die bekanntesten sind), aber nur 10% des Nikotins - das du in diesem Stadium der Zigarette aber schon längst nicht mehr brauchst.

Die ersten 90% Nikotin aus der Zigarette reichen für den ersehnten *Kick* längst aus.

Und nun? [Zur praktischen Umsetzung ...](#)

[?](#)

Weniger rauchen - der beste Tipp der Welt für die Praxis

Vielleicht hätte ich diesen Tipp lieber *Intelligenter Rauchen* statt *Weniger Rauchen* nennen sollen - oder noch besser: *Intelligent weniger Rauchen*.

Nach dem Vorangegangenen liegt Sofortmaßnahme Nr. 1 wahrscheinlich auf der Hand:

Einfach auf den letzten Stummel verzichten!

So nimmst du bei jeder einzelnen Zigarette weniger Gift auf - und hast doch noch nicht angefangen aufzuhören.

Die Praxis

Rauche deine Zigaretten maximal bis 2,5 cm (besser: 3 cm) vor dem Mundstück. Falls du partout die gleiche Menge Nikotin aufnehmen willst wie vorher, rauche einfach - für eine Übergangsphase von maximal einer Woche - 10% mehr Zigaretten.

Ich erlaube es dir. ?

Statt 20 Zigaretten also 22 - aber dann bitte *konsequent* bis 3 cm vor dem Filter.

So rauchst du nicht weniger - aber eben weniger. Nicht weniger *Nikotin*, aber weniger *Krebsgift*.

Für die skeptischen Mathematiker unter euch: Ja, es stimmt, am Ende ist die Nikotinaufnahme trotzdem um 1% verringert.

In der Praxis halte ich das allerdings für vernachlässigbar.

Selbst die zusätzlichen Zigaretten eingerechnet, ersparst du dir 55% der Giftstoffe.

Stummel gegen Gesundheit: Das wäre ein Tausch zu deinen Gunsten.

Deal?

Und wie lässt sich das im Alltag umsetzen?

Es ist simpel. Wie bei vielen anderen Tipps der *kontrollierten Rauchbremsung* auch, lässt sich die Frage der Umsetzung leicht lösen - idealerweise mit einem kleinen System, das weitestgehend die Arbeit für dich übernimmt.

Du brauchst es nur anzustoßen, ohne dass du dich immer wieder neu entscheiden müsstest.

Solche Minisysteme findest du bei der [kontrollierten Rauchbremsung](#) noch öfter - mit ihnen kannst du dem einmal eingeschlagenen Pfad ohne Mühe treu bleiben.

Das spart psychische Energie - und hilft dir, unangestrengt bei Sache zu bleiben.

Hier kommt der Bindfaden ins Spiel.

Bei Tipp Nr. 1 sind drei simple Mini-Schritte, mit denen du dich absichern kannst.

1. Schritt: Das Eichmaß

1. Drei cm sind nicht immer gut abzuschätzen, und wenn du rauchst - möglicherweise sogar rauchst und dich dabei mit anderen unterhältst -, bist du wahrscheinlich nicht jedes Mal auf der sicheren Seite. Lineal und Bindfaden habe ich schon erwähnt, damit kannst du abmessen und markieren. Zuhause, wenn dir niemand zusieht, ist das auch völlig in Ordnung. Unterwegs aber ist das vielleicht schon anders. Du kannst, wenn du es in der Öffentlichkeit gern etwas diskreter hast, dein Maß vorher eichen - z.B. könntest du bei deinem Hausschlüssel drei Zentimeter abmessen. Eine kleine Markierung - und du hast in Zukunft einen unauffälligen 3 cm-Meter, den du überall, wo du deinen Schlüssel bei dir trägst, als Maß einsetzen kannst.

Falls dir sogar das noch zu viel Seltsamkeit unter den Blicken anderer Menschen ist, misst du zuhause eben die Breite deiner Zeigefingerspitze ab - und benutzt draußen ab sofort unauffällig dieses diskrete neue Maß.

Wie bei allen Tipps gilt auch hier: Hast du das Grundprinzip erst einmal akzeptiert, kannst du beliebig variieren.

Der Möglichkeiten sind unendlich viele.

2. Schritt: Die Markierung

2. Aus Schritt 1 hast du also das Eichmaß.

Sobald du die nächste Zigarette in die Finger nimmst, misst du mit diesem Maß mehr oder weniger unauffällig die drei Zentimeter vom Filterstück Richtung Glutspitze ab - und markierst die gefundene Stelle mit Faden oder Stift.

Für zuhause: Ein gut sichtbarer Bindfaden ist ausgezeichnet geeignet, um für die ersten Male ein Gefühl für die Sache zu bekommen.

Einfach eine feste (nicht zu feste) kleine Schleife an die 3-cm-Stelle setzen - du hast sie beim Rauchen jederzeit vor Augen und kannst dich dabei auf die dir noch zur Verfügung stehende Zigarettenlänge einstellen.

In der Öffentlichkeit tut es auch ein etwas zurückhaltender Stiftstrich.

Hauptsache, a) die Markierung ist beim Rauchen für dich sichtbar; b) dass du sie respektierst.

Ein weiterer Vorteil des Bindfadens: Den willst du bestimmt nicht mitrauchen; das macht es einfacher, konsequent zu bleiben.

Abmessen. Markieren. Dies wiederholst du bei jeder Zigarette, die du rauchst, bis dir das Maß von 3 cm in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Auch dann solltest du nicht vergessen, ab und zu nachzumessen, ob das intuitiv gewordene 3-cm-Maß noch sitzt!

Übrigens - wenn du mit anderen unterwegs bist und sozusagen unter Beobachtung stehst: Du kannst deine Zigaretten auch schon im Voraus mit einem unauffälligen Stiftstrich markieren.

Diskreter geht es wirklich kaum.

3. Schritt: Bis hierhin und nicht weiter!

3. Der Rest ergibt sich von selbst: Rauche ab sofort niemals weiter als bis zu der von dir gesetzten Markierung.
Fertig!

Wie gesagt, es ist erlaubt, deinen Zigarettenkonsum um die "verlorenen" (oder besser: gewonnenen) 10% aufzustocken.

Aber das *muss* natürlich nicht sein. ?

Auf dem Weg zum Nichtraucher mehr Zigaretten zu rauchen statt weniger, das klingt natürlich etwas absurd. Genau das aber ist der Trick.

Etwas für die Gesundheit zu tun, ohne dein Rauchen einschränken zu müssen - das müsste doch auch für eingefleischte Raucher machbar sein?

?

Und das ist schon alles. Es ist unspektakulär, aber umso alltagstauglicher - bringt jedoch viel.

Warum ist das so? Jeder Mensch hat nur ein bedingtes Maß an Durchhaltekraft.

Dadurch, dass du dir eine kleine Hilfestellung gebaut hast, machst du deine Willensentscheidung stärker.

Sie bewahrt dich davor, in der Hitze der Zigarettenglut schwach zu werden.

Oder, positiver ausgedrückt, es hilft dir konsequent zu bleiben.

Versuch's ruhig - ab sofort!

Viel Erfolg bei deinem ersten Schritt in die kontrollierte Rauchbremsung!

Mein Fazit:

Je kürzer die Kippe, desto mehr Gift enthält der einzelne Zug. Wenn du auf die letzten 2,5 - 3 cm der Zigarette verzichtest, rauchst du kaum weniger - nimmst aber 60% der Giftstoffe im Tabak *nicht* auf.

Daher: 1. Eichmaß finden, 2. Zigarette markieren, 3. maximal bis zur Markierung rauchen.

Damit tust du für dich, deine Lunge und insgesamt für deine Gesundheit schon Einiges.

Ein guter Start in die *kontrollierte Rauchbremsung*! Tu's jetzt. ?

Weitere [Sofortmaßnahmen für Raucher](#) in der Rubrik [Tipps zum Rauchstopp](#):

[Tipp Nr. 2: Einstieg in die Raucherentwöhnung](#) ⌖ ⌖ ⌖ ⌖ ⌖

[Rauchen schadet](#) ⌖ [Rauchen ist blöd - aufhören sexy!](#) ⌖ [Deine Nichtraucher motivation](#)