

# Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de

## Zigaretten

Ich habe letzts im Fernsehen eine Sendung über das Rauchen gesehen.

Nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen ist die biologische Sucht auf Nikotin schon nach 5 Tagen überwunden. Der Körper verlangt nicht mehr nach Nikotin. Was uns das Aufhören so schwer macht, ist die Zeremonie, die mit dem Rauchen verbunden ist. Ich habe immer in bestimmten Situationen geraucht, also fehlt mir etwas.

Das ist wie bei den Traditionen, die kann man nicht so leicht ablegen. Das habe ich immer so gemacht. Andere machen das auch so. Also ist das gut. Für wen?

Häufig wird das Rauchen durch Naschen ersetzt. Wir wissen alle, was dann passiert.

Wenn ich etwas an mir ändern will, dann muss ich mit dem Gewohnten brechen, meine Traditionen und Zeremonien ablegen und Neues erfinden.

## Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de

Das gilt gleichermaßen für das Rauchen wie für das Essen. Wenn ich meine Ernährung umstellen will, dann muss ich mit Traditionen brechen und etwas anders machen als vorher oder ich lasse es lieber. Hier ist es aber leichter als beim Rauchen, da ich ja weiter essen kann und mir nichts fehlt. Ich esse nur etwas anderes als vorher.