

ALLEN CARR

Endlich Nichtraucher!

Der Ratgeber für Eltern

Vom Autor
des Bestsellers
»Endlich
Nichtraucher!«



So helfen Sie Ihrem Kind,

- nicht mit dem Rauchen anzufangen
- mit dem Rauchen Schluss zu machen

GOLDMANN

mit dem Rauchen beginnen, können wir uns sehr gut ohne äußerliche Krücke in der Gesellschaft bewegen oder mit Stress umgehen. Erst durch den Konsum von Nikotin und in geringerem Ausmaß von Alkohol, beginnen wir uns sowohl körperlich als auch verstandesmäßig für unvollständig zu halten. Da die Vorteile, die Drogen bieten, aber rein illusorisch sind, liegt es auf der Hand, dass Jugendliche schließlich nach einem noch stärkeren Kick suchen.

Das größte Missverständnis im Zusammenhang mit dem Rauchen ist die Einstellung der Gesellschaft

dazu. Wir wissen zwar, dass es ungesund ist und zu ernstesten Erkrankungen führen kann – sogar die Mehrzahl der Raucher selbst betrachtet es heutzutage als schmutzigen und unsozialen Zeitvertreib –, aber niemand würde es auch nur für annähernd so schlimm halten wie die Abhängigkeit von Heroin. Sehen wir uns die Fakten an: In Großbritannien sind jedes Jahr weniger als hundert Todesfälle auf den Konsum von Heroin zurückzuführen. **An den Folgen des Rauchens sterben pro Woche über zweitausend Menschen!**

Heroin ist illegal. Rauchen ist nicht nur legal, wir lassen es sogar zu, dass die Tabakindustrie beispielsweise in England jährlich etwa dreihundert Millionen Mark für Werbung und Promotion ausgibt und unser eigener Fiskus ein ganz erhebliches Interesse am Rauchen hat, indem er jedes Jahr etwa zehn Milliarden Pfund an Steuern kassiert.

Ich behaupte nicht, dass die meisten Raucher irgendwann bei härteren Drogen landen. Ich sage lediglich, dass nur ein geringer Prozentsatz von Drogenabhängigen niemals geraucht hat und Ihr Kind mit sehr großer

Wahrscheinlichkeit nicht
drogenabhängig wird, wenn Sie es
vom Rauchen abhalten können.
Dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie
Sie dieses Ziel erreichen können.
Reicht es, das Buch Ihrem Kind in
die Hand zu drücken? Nein, Sie
müssen es auch selbst lesen.

1 | Die Niagarafälle

Ich schlafe schon immer im Adamskostüm. Früher steckte ich mir nach dem Aufwachen als Erstes eine Zigarette an. Da stand ich also nackt, nach dem Vorbild Humphrey Bogarts eine Zigarette lässig im Mundwinkel, mit zwölf Kilo Übergewicht, fahler Haut, dickem Bauch, hustend und spuckend und nach Luft ringend im Schlafzimmer. Kein erbaulicher Anblick, und so verwundert es