



**Vortrag zum Weltnichtrauchertag:**

**(Donnerstag, 31.5., 16 Uhr, Nichtraucherwerkstatt)**

## **„Lust und Frust der Lungenschmacht“**

Die meisten Raucher durchschauen die Werbestrategien der Tabakindustrie und machen sich ihre eigenen Gedanken. Viele hinterfragen ihr eigenes Rauchverhalten insgeheim schon lange und wünschen sich eventuell weniger rauchen zu können oder sogar gar nicht mehr.

Dennoch: der Gedanke "nie mehr!?" ist nach jahrelangem oder jahrzehntelangem Rauchen oft eher erschreckend als anziehend – was Nichtraucher natürlich nur schwer verstehen können. Wenn man doch einfach mal nur so ab und zu rauchen könnte ... oder ansonsten das Thema wenigstens über Nacht abhaken könnte ...

- Aus welchen Gründen fällt die ‚Selbstkontrolle‘ beim Rauchen eigentlich so schwer?
- Warum gibt es das Phänomen "Lungenschmacht" überhaupt, was passiert da eigentlich?
- Warum können einige nur auf Partys rauchen und ‚brauchen‘ andere 20 Zigaretten pro Tag?
- Warum wirkt der Gedanke ans Aufhören eigentlich so bedrohlich?
- Bleibt man womöglich für immer „abhängig“?

Ein neutraler, sachlicher Blick auf die oben genannten Fragen kann dabei helfen, an das Thema insgesamt etwas gelassener heranzugehen ...

**Fragen der Zuhörer und Diskussionen zum Thema ausdrücklich erwünscht.**