

Iwona Schymalla: Wer mehr weiß, kann leichter aufhören
01/07/2005

Polen

Ich habe im Gymnasium mit dem Rauchen begonnen. Damals war es üblich, dass alle Jugendlichen in den Pausen rauchten, und deshalb fing auch ich damit an. Während meiner „Raucherkarriere“ machte ich so ziemlich alle möglichen Stadien durch: Ich wurde abhängig, rauchte in der Gruppe oder in Gesellschaft, hörte auf, damit ich mein Kind nicht schädigte, und griff anschließend automatisch wieder zur Zigarette. Ich versuchte mehrmals, mir dieses Laster abzugewöhnen, und weiß daher, wie schwierig das ist. Schließlich habe ich es geschafft. Ich sagte mir, dass Rauchen dumm ist und dass ich die Zigaretten überhaupt nicht brauche. Darüber hinaus fand ich es heuchlerisch von mir, Gesundheitsprogramme zu unterstützen und gleichzeitig weiterzurauchen.

Ich glaube, dass mir meine umfassenden Kenntnisse über die schädlichen Auswirkungen des Tabaks auf die Gesundheit viel dabei geholfen haben, von der Zigarette loszukommen. Heute kann ich mir gar nicht mehr vorstellen, eine Zigarette anzuzünden. Rauchen ist schlicht aus der Mode gekommen.



Une initiative de l'Union Européenne

