



: D E :EN:

UP IN SMOKE

Eine Reise in die Welt des Tabaks, der Sucht und anderer Abhängigkeiten !

Tabak, dieses geliebte und oft verteufelte Kraut, fasziniert die Menschheit seit Jahrhunderten. In diesem Buch findest du deswegen auch Zitate und kleine Anekdoten von berühmten Rauchern wie Mark Twain und anderen Freunden oder Gegnern des 'Tabakgenuss - und konsum'..

Rauchen wird ja oft als eine Form von Genuss, des Vergnügens oder gar der reinen Freude bezeichnet, wie es in eher werbewirksamen Phrasen der Industrie gerne beschrieben wird.

Im Gegensatz dazu wird es als Verletzlichkeit oder sogar Sucht betrachtet.

Unbestritten dabei ist :

Tabak war immer ein treuer Begleiter in vielen Leben im Laufe der Jahrhunderte.

Möglicherweise trifft dasselbe ja auch in deinem eigenen Dasein zu. Deiner Existenz ?

In "UP IN SMOKE" lade ich dich zu einer entspannten Reise und einer fesselnden Erforschung deiner eigenen Sucht und Lebenserfahrungen ein. Lasse uns über die Ursprünge, die Natur, die Auswirkungen, sowie die marktwirtschaftlichen Vorteile für nur Wenige sprechen. Genauso wie über den Gebrauch und Missbrauch von Tabakprodukten durch einige Konzerne - und letztendlich über das gemeinsame Untätigbleiben der Politik. Darüber hinaus wurden Erkenntnisse zum Wesen von Tabak und Nikotin, diesen Süpchten und Abhängigkeiten, von angesehenen Autoren und zahlreichen anderen Quellen im 'World Wild Web' gesammelt, gesichtet. Und wird dir nun hier präsentiert.





Und JA ! Wir duzen uns ...

"UP IN SMOKE" soll sowohl Befürworter als auch Gegner ansprechen.

Dieses Buch kann als eine Reflexion und sogar als Meditation über die Natur unserer Gewohnheiten und die Konsequenzen einer potenziell lebenslangen Sucht und anderer Abhängigkeiten dienen, welche uns als Gesellschaft von Menschen im größeren Zusammenhang beeinflussen.

Dieses Leben im Speziellen und Allgemeinen ...

Es ist also nicht nur für ehemalige Raucher gedacht. Diese allgemein so benannten Nichtraucher. Diese früher dann doch schon weniger lebenden Menschen. Jetzt also lebendigere menschliche Wesen als vorher. Auch ist es nicht nur für diese rauchenden Menschen konzipiert. Welche ich an dieser Stelle ganz im Sinne einer 'gewaltfreien Kommunikation' keinesfalls als Zombies bezeichnen möchte.

Das Buch ist für Jede und Jeden, der oder eben die über die Natur seiner - optional ihrer Gewohnheiten und die Konsequenzen einer oft lebenslangen Sucht - und anderer Abhängigkeiten - nachdenken möchte.

Das Ziel war es eine vielfältige, humorvolle und vielleicht auch zum Nachdenken anregende Erzählung zu schaffen; die sowohl die Enthusiasten des Rauchen und des Einatmen dieses giftigen Staubes, als auch die Kritiker dieser einfach nur fabelhaften Droge gleichzeitig anspricht.

Gemeinsam tauchen wir tief in das verführerische Erlebnis des ersten Zug ein, erfüllt von Ekel und gefolgt von einem unstillbaren Verlangen.

Dieses Buch untersucht in erster Linie die Natur der Gewohnheit, deine Sucht und andere Abhängigkeitsfaktoren. Es veranschaulicht





auch den moralischen Drahtseilakt, den die Gesellschaft und die Politiker eingehen, um von den Vorteilen der Steuereinnahmen, des wirtschaftlichen Wachstums und des Bruttoinlandsprodukts zu profitieren, während sie das Leiden von uns Menschen im Sinne des Gemeinwohls dabei abwägen sollen / müssten.

Der Kern dieses Buches behandelt drei grundlegende Fragen :

Wie konnte es geschehen, dass die Menschheit auf einen potenziell katastrophalen Weg der "zivilisatorischen Fehlentwicklung" geraten ist ?

Grundlegend : Wie können Individuen mit ihrer Sucht und der potenziellen Tragödie einer "Verformung ihrer ursprünglichen Menschlichkeit" ins Reine kommen ?

Und letztendlich, welche Methoden gibt es, um dich von diesem Laster und anderen Abhängigkeiten zu befreien ?

Basierend auf meinen eigenen Erfahrungen als langjähriger - und nicht wirklich allzu begeisterter - Raucher, beschäftigen wir uns in erster Linie mit den tiefgreifenden, irreversiblen Auswirkungen von Nikotin auf unsere Denkmuster und Verhaltensweisen. Gesundheitsaspekte werden in diesem eher holistischen Ansatz sicherlich berücksichtigt, aber sie sind mehr am Rande von Interesse. Natürlich ist es für den Körper nützlich und gut für ein gesundes und erfolgreiches Leben. Aber es ist doch eher unwichtig. Aus einer mehr-dimensionalen und ganzheitlichen Perspektive ist unser gemeinsames Leben als kollektive Wesen von größerer Bedeutung.

"UP IN SMOKE" geht möglicherweise eindeutig über deine individuellen Wertigkeiten hinaus.

Es ist auch eine Geschichte darüber, wie die mächtigste Industrie auf dem Planeten Erde Wissenschaft, Kommunikation, Medien und Massenpsychologie genutzt hat, um die öffentliche Meinung zu formen. Und dich als Mensch - uns als Menschen - zu deformieren.





Dies zeigt sich besonders im Zusammenhang mit dem sogenannten 'Klimawandel', welcher in der Tat und in klaren Worten zweifellos die ständige Zerstörung unserer gemeinsamen Umwelt darstellt, sowohl Heute als auch Gestern und so schon seit Jahrzehnten. Erstaunlicherweise begann diese Manipulation Jahrzehnte früher, als die meisten Leser:innen es sich vorstellen können.

In den kommenden Seiten findest du dazu erstaunliche Fakten und Theorien, die zeigen, was mächtige Interessen wussten, wann sie es wussten, und wie sie zusammengearbeitet haben, um die Wahrheit - auch beim Tabak und diesem Nikotin - zu verschleiern. Und wie durch die Medien für dich und andere Bürger:innen 'wissenschaftlich' ansprechende Theorien - so genannte Fakten - verbreitet wurden, welche eindeutig in deutlichem Widerspruch zu ihrem eigenes Wissen standen.

Das Ziel und die tatsächliche Absicht dahinter ?!

Wer weiß. Purer eigennütziger Egoismus. Mangel an Empathie und Mitgefühl für die Umwelt und andere Lebewesen. Vielleicht sogar das Streben nach ultimativer Weltherrschaft. Eine komplizierte und haarsträubende Verschwörung, die möglicherweise (teilweise) von sozio- und psychopathischen Eliten gesteuert wird, unterstützt von Reptiloiden, einer außerirdischen Spezies von echsenartigen Wesen. Wer weiß ?!

Aber darum geht es in diesem Buch nicht. Und es gibt genug Fakten über eine sehr reale Verschwörung. Es geht allein darum, dich als Leser:in, als Mensch, dazu zu inspirieren, entschlossene und weitreichende Maßnahmen zu ergreifen, um eine der drängendsten Herausforderungen unserer Zivilisation auf direktem und wirkungsvollem Wege anzugehen. Es geht um entschiedenes und entscheidendes Handeln, direkt umsetzbare - und zudem unkomplizierte - Aktion.





Dies bedeutet natürlich, deinem eigenen Leben wieder Sinn, Heilung und Hoffnung zu geben.

Mit dem Rauchen aufzuhören oder dein Leben zu beginnen, ist aber nur der erste Schritt dazu !

Deine eigene Rolle in der Gesellschaft und der Wert deines Lebens beinhaltet dabei : Konsequent auf den Konsum von Tabak und anderen Produkten, die mit der Nikotin-Lobby in Verbindung stehen, zu verzichten. Das bedeutet in erster Linie, keinen einzigen Cent mehr in das gierige Maul dieser Branche zu werfen, die ohne Beschönigungen als 'Tabakmafia' bezeichnet werden kann.

Ob dies in Zukunft auch im Umgang mit Öl- und Plastikunternehmen gelten sollte, liegt ganz in dein eigenes Ermessen überantwortet.

Wie du wahrscheinlich bereits mitbekommen hast, untersucht "UP IN SMOKE" mit einer Mischung aus Humor und sorgfältiger Analyse alle Facetten der Sucht und unserer oft ideologisch begründeten Abhängigkeiten, sowie den vorwiegend von außen auferlegten und insoweit fremdbestimmten Überzeugungen und Meinungen.

Ich bezeichne es gerne als die fortgeschrittene Phase der "Pokémonisierung" !

Ob in deiner Zeit oder in meiner Zeit, zu meiner Jugend gab es ja noch keine Pokémones. Da gibt es nicht allzu viele Unterschiede. Das bleibt sich tatsächlich Alles gleich. Und es passt gut. Es ist ein schöneres Wort und eine angemessenere Terminologie als 'Medien- und Meinungsmanipulation' oder sogar die Verwendung eines so harten Begriffes wie Propaganda und PR.

Ungeachtet dessen bietet dieses Buch eine eingehende Untersuchung der Psychopathologie der Sucht, mit einem Fokus auf die physischen, emotionalen und psychologischen Auswirkungen von Nikotin.

Und Nikotin - völlig unabhängig von den über 300 süchtig





machenden und krebserregenden Zusatzstoffen in einer Zigarette - ist nicht allein eine süchtig machende Substanz.

Gleichzeitig dient es als Portal zu Erinnerungen, die einem ehemaligen Raucher wie mir - und vielleicht dann auch dir - für immer bleiben werden, wenn wir auf unser Leben zurückblicken.

Dies wirft eine nicht ganz unwichtige Frage auf :

Was bewirkt Sucht, am Beispiel der Verwendung von Nikotin als Droge, in dir als Person und in deinem Leben als Mensch ?

Und damit das alles für dich unmittelbar von Nutzen ist, bietet dir "UP IN SMOKE" Tipps, Anleitungen und Ratschläge, wie du dich ein für alle Mal von diesem lästigen Substanzmissbrauch befreien kannst.

Erfolgreich, aber natürlich ohne Garantien !

Gesamtgliederung des Buchprojekts ...

'UP IN SMOKE'

Untertitel : Das Rauchen und das Leben !

(Ohne Rauchen, etc.)

Eine Reise der Heilung zur Gesundheit und Freiheit ...

Diese umfassende Gliederung ermöglicht eine strukturierte und logische Präsentation der Inhalte und kann als Leitfaden für die Erstellung des Buches dienen. Sie berücksichtigt die verschiedenen Aspekte der Thematik, von der individuellen Gesundheit bis hin zum Umweltschutz und der gesellschaftlichen Verantwortung.

I. Einleitung

- 1.1 Bedeutung des Themas
- 1.2 Persönliche Motivation
- 1.3 Ziel des Buches





1.4 Relevanz von Rauchen, Umweltzerstörung und Medienmanipulation

II. Rauchen & Gesundheit: Die innere Heilung

- 2.1 Die gesundheitlichen Risiken des Rauchens
- 2.2 Tabakabhängigkeit und psychologische Faktoren
- 2.3 Kosten des Rauchens und individuelle Auswirkungen
- 2.4 Die Macht der Motivation, um aufzuhören

III. Heilung in der inneren Umwelt: Warum Menschen rauchen

- 3.1 Psychologische Gründe für das Rauchen
- 3.2 Soziale Faktoren und Rauchgewohnheiten
- 3.3 Stressbewältigung und der Zusammenhang mit dem Rauchen

IV. Die Entscheidung aufzuhören: Die Reise zur Freiheit

- 4.1 Zielsetzung und Vorbereitung auf das Aufhören
- 4.2 Die Unterstützung und Motivation finden
- 4.3 Einbeziehung der Medienmanipulation und Umweltauswirkungen bei der Entscheidung

V. Rauchentwöhnungsmethoden: Wege zur Heilung

- 5.1 Nikotinersatztherapie und ihre Effektivität
- 5.2 Verhaltenstherapie als Unterstützung beim Aufhören
- 5.3 Alternative Ansätze zur Raucherentwöhnung

VI. Die ersten Tage ohne Zigarette: Überwindung von Entzugserscheinungen

- 6.1 Typische Entzugserscheinungen und wie sie bewältigt werden können
- 6.2 Bewältigungsstrategien und Tipps
- 6.3 Inspirierende Erfolgsgeschichten von Menschen, die aufgehört haben

VII. Umweltzerstörung: Die äußere Heilung

- 7.1 Die Umweltauswirkungen der Tabakindustrie
- 7.2 Die Verbindung zu Ölkonzernen und gemeinsame Umweltauswirkungen
- 7.3 Die Macht der Medienmanipulation und ihre Rolle bei der Umweltdebatte

VIII. Langfristige Vorteile des Nichtrauchens und Umweltschutzes

- 8.1 Verbesserung der individuellen Gesundheit und Lebensqualität





8.2 Ersparnisse durch das Nichtrauchen

8.3 Nachhaltige Lebensweisen und ihre Rolle bei der Umweltrettung

IX. Rückfälle verhindern und gemeinschaftliche Unterstützung

9.1 Identifikation von Auslösern und Stressmanagement

9.2 Unterstützung aus dem sozialen Umfeld und virtuellen Gemeinschaften

9.3 Gesellschaftliche Maßnahmen und Regulierung zur Unterstützung des Rauchverzichts und Umweltschutzes

X. Das Leben ohne Rauchen und die Freude an der inneren und äußeren Heilung

10.1 Gesunde Lebensweise und der Weg zur inneren und äußeren Heilung

10.2 Fitness, Bewegung und die Pflege der eigenen Gesundheit

10.3 Entdeckung neuer Hobbys und Interessen im rauchfreien Leben

XI. Die Unterstützung von anderen: Gemeinsam für die Gesundheit und die Umwelt

11.1 Die Rolle von Freunden und Familie bei der Unterstützung

11.2 Online-Communitys und deren Bedeutung für den gemeinsamen Erfolg

11.3 Gruppentherapie und soziale Unterstützung

XII. Die Rolle der Gesellschaft bei der Umweltrettung und dem Rauchverzicht

12.1 Anti-Rauch-Kampagnen und ihre Wirkung

12.2 Gesetzgebung und Regulierung im Kampf gegen das Rauchen und für den Umweltschutz

12.3 Der Einfluss auf zukünftige Generationen und die Hoffnung auf positive Veränderungen

XIII. Das Leben nach dem Rauchen und die Botschaft der Hoffnung

13.1 Erfolgsgeschichten von ehemaligen Rauchern und Umweltschützern

13.2 Die langfristige Gesundheit und das Wohlbefinden nach dem Rauchverzicht

13.3 Die Botschaft der Hoffnung für eine bessere, gesündere und nachhaltigere Zukunft

XIV. Schlussbemerkungen

14.1 Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse und Botschaften

14.2 Der Aufruf zur Aktion und Veränderung

14.3 Die Vision einer gesünderen und nachhaltigeren Welt

