

Na, gehören Sie noch zu den qualmenden Quälgeistern, die ihren Mitmenschen mit lästigem Zigarettenrauch die Luft vermiesen? Oder haben Sie es schon geschafft, von der Nikotinsucht loszukommen? Schlechte Laune und 15 Kilo mehr auf den Rippen inbegriffen? Gaby Meyer aus Veitsbronn hat das jedenfalls schon alles hinter sich. Ihre Erfahrungen hat sie literarisch verarbeitet.



Die Erfahrungen Gaby Meyers über ihr erstes Jahr als Nichtraucherin liegen als Buch vor.

Mit "Otto von Qualm" durch die Hölle

VEITSBRONN - Vor vier Jahren, nach 27 Jahren als Raucherin und hunderten gescheiterter Versuche, die Finger vom Glimmstängel zu lassen, war Gaby Meyer klar: Jetzt muss Schluss sein. «Faltencreme und Zigis – das kommt zu teuer. Also habe ich mich für die Faltencreme entschieden», sagt die 43-jährige Mutter zweier erwachsener Söhne und lacht dabei verschmitzt. Überhaupt nimmt Gaby Meyer alles mit Humor, auch die Qualen des Aufhörens. Wie sie das geschafft hat? Im Internet hat sie recherchiert und ist schnell fündig geworden. www.rauchfrei-online.de war ihr Schlüssel auf dem Weg zur glücklichen Nichtraucherin. Dort wird man ein Jahr lang begleitet, erhält täglich Tipps, hilft und unterstützt sich gegenseitig in Foren und Chats und führt Tagebuch. Ganz genau erinnert sich Gaby Meyer an den «ersten Morgen danach»: «Die Dusche ist kalt, die Shampooflasche flutscht aus der Hand, der Cremetopf fällt zu Boden, es war alles wie verhext.»

In dem Moment kam ihr das HB-Männchen in den Sinn, das bei ihr nie Bruno, sondern schon immer Otto hieß. Fortan sollte dieses Nikotinteufelchen Gaby Meyer auf Schritt und Tritt begleiten. «Er war ein imaginärer Partner, den ich jederzeit beschimpfen konnte, wenn die Sucht mal wieder Überhand nahm», erzählt sie. Schnell war Otto als Tagebucheinträge auch im Internet- Forum bekannt und wurde geradezu legendär. Dass ihre Erfahrungen im ersten Jahr als Nichtraucherin heute als Buch vorliegen, erstaunt Gaby Meyer selbst. «Ich hatte das nie vor, aber es wurde zum Selbstläufer» sagt sie.

«Otto von Qualm – Ein Nikotinteufel auf dem Weg durch die Hölle»: So lautet der Titel des Buches, das im Autoren-Feder Verlag erschienen ist. Spaß soll es machen, das Büchlein zu lesen. Hilfestellung will es sein für jeden, der den Entschluss gefasst hat, auf die geliebte Zigi zu verzichten. Aber auch ein bisschen Verständnis für die armen Raucher will die Autorin wecken. «Meine Mutter, die nie verstehen konnte, warum ihre Tochter raucht, sagte nach der Lektüre des Buches: jetzt weiß ich erst, was du durchgemacht hast», erzählt Gaby Meyer, die sich selbst als spleenige Ulknudel bezeichnet. Auf 187 Seiten rekapituliert die Veitsbronnerin auf humorvolle Weise ihre Kämpfe mit Otto, erzählt heitere, bisweilen böse Anekdoten, beichtet «lila Orgien». Doch am Ende zählt nur eines: Gaby Meyer hat es geschafft. Sie ist glückliche Ex-Raucherin. Und will es auch bleiben.

«Otto von Qualm», Gaby Meyer, Autoren-Feder Verlag, ISBN: 3-9810816-4-1, 14,90 Euro.

Claudia Bidner-Wunder

2.3.2007 0:00 MEZ

Quelle: © [FÜRTHER LANDKREIS NACHRICHTEN](#)