

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

Kapitel 5 Gewichtszunahme

Verminderung der Gewichtszunahme beim Aufhören

Vielleicht haben Sie gehört, man könne nicht gleichzeitig mit dem Rauchen aufhören und sich mit Gewichtsproblemen auseinandersetzen. Manche Leute leben vielleicht tatsächlich gut damit, sich während des Aufhörens mit Essen vollzustopfen und dann später abzunehmen. Die Auswirkungen einer geringen Gewichtszunahme auf die Gesundheit können vernachlässigt werden, wenn man sie mit den Gesundheitsrisiken vergleicht, die durch das Rauchen verursacht werden. Der Durchschnittsraucher müsste über 30 Kilo zunehmen, um dem Herzen die zusätzliche Arbeitsleistung zuzumuten, die ihm das Rauchen abverlangt, ganz zu schweigen vom Krebsrisiko.

Aus ästhetischen und emotionalen Gründen sind das unkontrollierte Essen und die dadurch unabdingbar verursachte Gewichtszunahme Fehler, die oft das Aufhören unterminieren. Entmutigung über das eigene Erscheinungsbild kann dazu führen, dass man wieder zum Rauchen zurückkehrt. Dann hat der Raucher ein Problem mit den zusätzlichen Pfunden und dazu noch das Problem des Rauchens. Manchmal verschwindet auch das zusätzliche Fett nicht wieder, nur weil man wieder anfängt zu rauchen.

Eine Gewichtszunahme nach dem Rauchstop kann mit mehreren Faktoren zu tun haben. Das Rauchen hat Auswirkungen auf den Stoffwechsel, und daher führt bei manchen Menschen das Aufhören zu einer kleinen Gewichtszunahme. Zwei, vielleicht fünf Kilo, die im Laufe von einigen Monaten zugenommen werden, können der Stoffwechselveränderung zugeschrieben werden. Wenn die Gewichtszunahme allerdings fünf Kilo überschreitet, sind wahrscheinlich andere Faktoren dafür verantwortlich.

Snacks zwischendurch oder auch die Vergrößerung der Portionen können täglich leicht einige hundert Kalorien zusätzlich ausmachen. Wenn man jeden Tag nur 100 Kalorien mehr zu sich nimmt, so legt man im Laufe eines Monats etwa ein Pfund zu. Im Laufe eines Jahres hat man dann fünf Kilo Fett mehr, und in zehn Jahren ca. 50 Kilo. Fünfzig Kilogramm, weil man jeden Tag das Äquivalent einer Dose Cola zusätzlich zu sich genommen hat. Deswegen hört man oft den Satz: „Ich habe gar nicht so viel mehr gegessen, aber ich habe so viel zugenommen!“ Es ist wahr, dass die Leute vielleicht wirklich nicht sehr viel mehr pro Tag gegessen haben, aber sie haben es jeden Tag getan, und der kumulative Effekt kann leicht für die „mysteriöse“ Gewichtszunahme verantwortlich gemacht werden.

Manche Ex-Raucher essen mehr, weil sie ganz einfach mehr Hunger haben. Sie fangen plötzlich an, zwischen den Mahlzeiten zu naschen oder sie essen zu Zeiten, zu denen sie früher nie hungrig waren. Wenn sie zu lange mit dem Essen warten oder zwischen den Mahlzeiten zu viel Zeit verstreichen lassen, leiden sie eventuell unter Symptomen wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Antriebslosigkeit. Dies können echte Nebenwirkungen des Aufhörens sein.

Der Grund für das neue Hungergefühl besteht darin, dass Nikotin ein Appetitzügler ist. Wenn man zwischen den Mahlzeiten raucht, wird

anscheinend der Wunsch nach Zwischensnacks unterdrückt, den so viele Ex-Raucher verspüren. Nikotin lässt den Blutzuckerspiegel und die Blutfette ansteigen und suggeriert dadurch dem Körper mehr Nahrungsaufnahme als es in Wirklichkeit der Fall ist. Während dies bei der Gewichtskontrolle helfen kann, ist es mit einem Risiko verbunden. Zigaretten als Appetithemmer können Krebs, Herzkrankheiten, Schlaganfälle und eine Reihe anderer Krankheiten verursachen.

Wer aufgehört hat zu rauchen, führt sich nicht mehr ständig Appetitzügler zu. Dies bedeutet jedoch nicht, dass man seine Kalorienzufuhr erhöhen muss. Es hilft schon, wenn man die Menge, die man normalerweise zu einer großen Mahlzeit einnimmt, auf mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt. Dadurch kann man die kleinen Snacks einnehmen, die bei Ex-Rauchern so beliebt sind, ohne die Kalorienzufuhr zu erhöhen. Wenn man z.B. zum Frühstück Cornflakes, ein Brötchen mit Marmelade, zwei Eier und ein Glas Saft zu sich nehmen würde, so könnte man diese Menge auch auf zwei oder drei kleinere Mahlzeiten aufteilen, so dass den ganzen Vormittag über der Blutzuckerspiegel annähernd konstant bleibt. Dieselbe Regel kann für das Mittag- und Abendessen angewandt werden, indem man mehrere Snacks über den Tag hinweg einplant.

Wer am Ende der Mahlzeit unabsichtlich mehr isst, lernt einen heimtückischeren Mechanismus kennen, welcher ebenfalls die Kalorienzufuhr hinaufschraubt. Das Rauchen einer Zigarette signalisierte üblicherweise das Ende des Essens. Ohne diese Zigarette als Aufhörersignal essen manche Ex-Raucher nach jeder Mahlzeit noch weiter, egal, ob sie noch Hunger haben. Diesen Ex-Rauchern ist es vielleicht nicht einmal bewusst, dass sie mehr gegessen haben.

Eine Lösung für dieses Verhalten kann darin bestehen, das Essen im Voraus zu planen. Rechnen Sie aus, wie viel Sie gekocht und gegessen haben, als Sie noch rauchten, und kochen und essen Sie nun genau so viel. Dann sagen Sie sich, dass Sie mit dem Essen fertig sind. Ein weiterer Lösungsweg ist, sofort nach Beendigung des Essens den Tisch zu verlassen. Wenn Sie am Tisch bleiben müssen, halten Sie ein Glas kaltes Wasser oder ein kalorienarmes Getränk bereit. Lassen Sie keinen Teller mit Häppchen oder Nachspeisen in Ihrer Reichweite stehen!

Eine weitere sehr gute Lösung besteht darin, aufzustehen und sich die Zähne zu putzen. Dies kann zu einem neuen Signal für das Beenden einer Mahlzeit werden und wird darüber hinaus noch ihre Mundhygiene verbessern. Das saubere Gefühl im Mund kann für Sie als Ex-Raucher eine neue und schöne Erfahrung sein. Als Sie noch rauchten, folgte dem Zähneputzen oftmals eine Zigarette und beeinträchtigte so den gesamten Reinigungseffekt.

Neben der Kontrolle der Kalorienzufuhr ist körperliche Bewegung ein wichtiges Mittel, mit dem man die Gewichtszunahme nach dem Aufhören kontrollieren kann. 20 bis 30 Minuten Ausgleichssport jeden zweiten Tag können die Stoffwechseleränderungen ausgleichen, welche die Rauchentwöhnung begleiten. Wenn Sie „ein bisschen mehr“ essen, kann mehr Bewegung das auch ausgleichen. Aber seien Sie realistisch: Sie müssen sich sehr viel bewegen, um relativ wenig Fett zu verbrennen. Das soll nicht heißen, dass es keinen Sinn hat zu versuchen, durch Bewegung abzunehmen, im Gegenteil. Aber essen Sie nicht mit der Schaufel statt mit

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

dem Löffel und erwarten dann, dass ein kurzer Spaziergang den Ausgleich schafft.

Eine erfolgreiche Gewichtskontrolle während der Rauchentwöhnung kann mit ein wenig Mühe und Planung erreicht werden. Wenn man zunimmt, sollte man so schnell wie möglich Gegenmaßnahmen einleiten, um den Prozess rückgängig zu machen. Um dann einen gesunden Lebensstil beizubehalten, achten Sie auf Ihre Ernährung, betreiben Sie regelmäßig Ausgleichssport und – am allerwichtigsten: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

„Ich habe schon alles versucht, um abzunehmen, aber nichts funktioniert!“

Neulich rief uns eine Dame an, um sich über unsere Empfehlungen bezüglich einer Flüssigprotein-Diät zur Gewichtskontrolle zu informieren. Wir erklärten ihr, dass ein Langzeiterfolg sich nur dann einstellt, wenn man sich an ein vernünftiges Programm hält, das man auch nach dem Erreichen des Idealgewichts beibehalten kann. Sonst fällt man wieder in das alte Verhaltensmuster zurück und wird sofort wieder übergewichtig. Flüssigprotein-Diäten sind möglicherweise gefährlich und sind für ein dauerhaftes Abnehmen nicht sinnvoll. Wir schlugen vor, sie solle sich doch bei einem vernünftigen Diätprogramm anmelden. „Die kenne ich alle, das ist der reinste Nepp, das sind doch alles Betrüger! Ich habe kein Stück abgenommen!“, antwortete sie. Sie fragte weiter, welchen Ansatz wir empfehlen würden. Wir schlugen eine sinnvolle Ernährungsweise und Sport vor. „Sport“, sagte sie mit Entsetzen, „wer hat denn schon Zeit für Sport?!“ Es war klar, warum all ihre früheren Versuche abzunehmen so kläglich gescheitert waren. Nicht das Programm war Schuld, sondern ihre eigene Vorstellung vom Abnehmen. Sie wollte dünner werden, aber um Himmels willen nichts dafür tun.

Wer seinen Lebensstil erfolgreich ändern will, muss sich zuerst vor Augen führen, wie wichtig die positiven Auswirkungen dieser Änderung für ihn sein werden. Wenn der Nutzen hoch genug ist, kann man sich etwas fest vornehmen und hat gute Chancen, damit auch erfolgreich zu sein. Gewichtskontrolle ist ein wichtiges Thema, da so viele Ex-Raucher in der Anfangsphase der Rauchentwöhnung an Gewicht zunehmen.

Nach dem Aufhören schmeckt und riecht das Essen oft besser, und viele Ex-Raucher haben plötzlich mehr Appetit. Viele empfinden die Notwendigkeit, mit dem Essen die orale Belohnung zu ersetzen, die sie durch das Rauchen erhalten zu haben glauben. Andere finden, sie hätten sich nach all den Strapazen des Aufhörens eine kleine Belohnung wohl verdient. Das klingt vielleicht im ersten Moment sinnvoll, hat aber ernste Auswirkungen. Nachdem die erste Phase des Aufhörens vorüber ist und der Drang nach Zigaretten nachlässt, hat sich in der Zwischenzeit ein neues Ess-Verhaltensmuster etabliert. Es bedeutet, dass mehr Kalorien aufgenommen werden, als man im täglichen Leben verbrennen kann. Das Resultat ist mehr Fett und mehr Gewicht.

Mit dem Rauchen aufzuhören ist eine tolle Leistung, aber sie erfordert es nicht, enorme zusätzliche Mengen an Kalorien zu konsumieren. Kuchen,

Kekse, Eiscreme, doppelte Portionen beim Hauptgang, mehr Alkohol – all diese Dinge bedeuten eine Gewichtszunahme. Kalorien summieren sich schnell. Viele Menschen lassen sich von der Gewichtszunahme entmutigen, aber sie unternehmen trotzdem keine positiven Schritte, um die Situation zu ändern. Sie verharren in ihrer neuen Gewohnheit der ständigen Völlerei. Wie kann man solche Menschen zu einer positiven Änderung ihrer Lebensgewohnheiten motivieren?

Wenn man keine Lust mehr hat, weiterhin fett zu sein und davon krank zu werden, kann man etwas dagegen unternehmen. Genau so haben Sie auch aufgehört zu rauchen. Sie waren an einem Punkt angekommen, wo Sie merkten, jetzt ist Schluss. Am Anfang war es nicht leicht, die Zigaretten aufzugeben. Sie mussten nicht nur die starken, mit ihrer Abhängigkeit verbundenen, tief verinnerlichten Konditionierungen aufgeben, sondern auch die darunter liegende Sucht. Sie machten einen echten Drogenentzug durch. Aber Ihr Entschluss stand fest und Sie hielten durch. Nach kurzer Zeit waren sie frei von Nikotin. Es wurde relativ leicht, nicht zu rauchen. Mit dem Essen kann man es genau so machen. Anfangs ist es vielleicht schwer, die zweite Portion Nachtisch abzulehnen. Der erste Gang um den Block macht eventuell keinen Spaß. Aber bald werden kleinere Portionen genügen, um Ihre kulinarischen Wünsche zu befriedigen. Eines Tages freuen Sie sich vielleicht schon auf Ihren Spaziergang. Sie werden besser aussehen und sich besser fühlen. Das ist die wahre Belohnung.

Wenn Sie sich wegen Ihres Gewichtes Sorgen machen, dann unternehmen Sie etwas. Stellen Sie Ihre Ernährung um. Fangen Sie an, Sport zu treiben. Manche unserer ehemaligen Teilnehmer kommen zum Seminar, wenn sie eine Diät anfangen. Sie hören sich all die Schwierigkeiten an, denen unsere Teilnehmer begegnen, weil sie gerade aufhören zu rauchen. Die Erinnerung daran, wie sie dasselbe Problem überwand, kann ein großes Gefühl der Zuversicht etablieren. Die Leute merken: Sie haben es geschafft, mit dem Rauchen aufzuhören, also schaffen sie alles andere auch. Manche Menschen verlieren nicht nur das Extra-Gewicht, das sie seit dem Aufhören zugelegt haben, sondern sie fahren mit den positiven Veränderungen in ihrer Diät fort und treiben Sport, so dass sie am Ende sogar weniger wiegen als zu der Zeit, in der sie rauchten.

Arbeiten Sie daran, gesünder und glücklicher zu leben. Ernähren Sie sich vernünftig. Raffen Sie sich zu etwas Bewegung auf. Und bleiben Sie in Übung bei ihrer wichtigsten Aufgabe: *Nie wieder einen einzigen Zug!*

„Lieber bin ich ein bisschen übergewichtig und Nichtraucher als untergewichtig und tot.“

Eine ehemalige Seminarteilnehmerin sagte diesen Satz, nachdem sie seit dem Aufhören fünf Kilo zugenommen hatte, und ich finde, er regt zum Nachdenken an. Es ist nicht unvermeidlich, aber viele Leute legen an Gewicht zu, wenn sie aufhören. Der Grund ist ganz einfach: Sie essen mehr.

Wenn sie mit dem Rauchen aufhören, essen Menschen aus den verschiedensten Gründen mehr. Weil der Geruchs- und Geschmackssinn geschärft sind, genießen sie das Essen mehr. Bei manchen hatten die

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

Zigaretten den Appetit gezügelt. Andere benutzten Zigaretten als Signal dafür, dass die Mahlzeit beendet war. Jetzt ohne Zigaretten wissen sie nicht, wann es Zeit ist, mit dem Essen aufzuhören. Gesellige Anlässe, die mit Essen verbunden waren, waren als Raucher ganz einfach. Wenn ein Raucher mit dem Essen fertig ist, lehnt er sich zurück und raucht eine und unterhält sich mit den anderen am Tisch. Ohne Zigaretten fühlt er sich unbehaglich, also bestellt er oft Kaffee und Nachtisch, die für die Dauer des Gesprächs ausreichen sollen. All diese Verhaltensweisen haben dasselbe Ergebnis – mehr Kalorien – und bedeuten damit eine Gewichtszunahme.

Diese kann für Ex-Raucher extrem gefährlich sein, und zwar nicht, weil das Herz so sehr belastet würde. Der durchschnittliche Raucher müsste 30 Kilo zunehmen, um eine ähnliche Belastung zu erreichen, wie sie durch das Rauchen einer Schachtel Zigaretten am Tag erreicht wird. Selbst dann würde das zusätzliche Gewicht nicht die Zerstörung des Lungengewebes, kein Krebsrisiko und nicht die Gefahr unzähliger anderer Krankheiten mit sich bringen. Die echte Gefahr des Übergewichts ist die, dass der Ex-Raucher es zum Anlass nimmt wieder zu rauchen. Er glaubt, wenn er wieder anfängt zu rauchen, wird er automatisch abnehmen. Zu ihrer unangenehmen Überraschung fangen viele wieder mit dem Rauchen an und behalten die zusätzlichen Pfunde trotzdem.

Eine Seminarteilnehmerin erzählte uns, wie sie in drei Monaten des Nichtrauchens acht Kilo zugenommen habe. Ihr Arzt sagte ihr, sie müsse abnehmen. Er sagte, wenn es sein müsse, solle sie eben zwei oder drei Zigaretten am Tag rauchen. Wenn der Arzt das Suchtpotential von Zigaretten verstanden hätte, hätte er ihr niemals einen solchen Ratschlag gegeben. Denn sobald sie ihre ersten Zigaretten geraucht hatte, fing sie wieder an und rauchte schließlich drei Schachteln am Tag. Die überflüssigen Pfunde wurde sie nicht los. Als ihr Arzt merkte, dass sie wieder rauchte, warnte er sie, dass sie unbedingt aufhören müsse. In ihrem Zustand war Rauchen extrem gefährlich. Sie musste also nicht nur acht Kilo abnehmen, sondern auch die Entzugserscheinungen des Aufhörens noch einmal durchmachen.

Raucher, Ex-Raucher und Nie-Raucher nehmen alle auf die gleiche Weise ab. Man kann entweder die Kalorienmenge herunterschrauben, die man täglich zu sich nimmt, oder man erhöht seine körperliche Aktivität, um dadurch mehr Kalorien zu verbrennen, oder man kombiniert die beiden Methoden. Eine Diät einzuhalten mag für manche Menschen direkt nach dem Aufhören schwierig sein, es ist aber möglich. In mancherlei Hinsicht haben Ex-Raucher in bezug auf die Gewichtskontrolle große Vorteile gegenüber Rauchern.

Der offensichtlichste Vorteil besteht darin, dass das Nichtrauchen es erlaubt, mehr körperliche Aktivitäten zu unternehmen und dabei Fett zu verbrennen. Als Raucher ist Sport anstrengend, schmerzhaft und für manche sogar unmöglich. Nach dem Aufhören verbessern sich jedoch die Atmung und die Durchblutung, so dass regelmäßiger Sport Teil des normalen Lebensstils werden kann. Diät zu halten mag anfangs schwierig sein. Ex-Raucher sollten sich klarmachen, dass sie es schließlich auch geschafft haben, sich von den Zigaretten zu befreien. Es sollte ihnen also möglich sein, die Menge herunterzuschrauben, die sie jeden Tag essen. Man benötigt dieselbe Entschlossenheit, die einem anfangs beim Aufhören geholfen hat.

Wenn Sie also das nächste Mal in den Spiegel schauen oder auf die Waage steigen und wegen Ihres Gewichts unglücklich sind, dann

unternehmen Sie sinnvolle Schritte dagegen. Werden Sie aktiver, essen Sie kalorienärmere, hochwertigere Nahrungsmittel und klopfen Sie sich selbst auf die Schulter, weil Sie Ihr Leben wieder in den Griff bekommen haben. Sie werden nicht nur Gewicht verlieren, besser aussehen und sich besser fühlen, sondern Sie werden all dies getan haben, ohne zu rauchen. Mit diesem Wissen sollten Sie extra stolz auf sich sein. Machen Sie eine Diät, treiben Sie Sport und – *nie wieder einen einzigen Zug!*

Ich werde mit dem Rauchen aufhören, wenn ich abgenommen habe!

„Ich werde mit dem Rauchen aufhören, wenn ich etwas abgenommen habe.“ Oft benutzen Raucher ihr Übergewicht als Ausrede dafür, warum sie weiter rauchen. Sie finden es logisch, zuerst dünner zu werden und dann mit dem Rauchen aufzuhören. Das Endergebnis dieses Ansatzes ist jedoch in den meisten Fällen ziemlich enttäuschend.

Denn wenn der Raucher abnimmt, dann stehen die Chancen nicht schlecht, dass er wahrscheinlich seinen Zigarettenkonsum erhöht hat. Zigaretten funktionieren als Appetitzügler. Wenn er dann versucht mit dem Rauchen aufzuhören, isst er wahrscheinlich mehr, um seinen Rauchdrang zu drosseln. Dann nimmt er wieder zu, und aus Enttäuschung darüber fängt er wieder an zu rauchen. Und dann steht er wieder genau so da wie vorher: übergewichtig und Raucher.

Wenn das Ziel eines Rauchers darin besteht, mit dem Rauchen aufzuhören und auch rauchfrei zu bleiben und gleichzeitig dauerhaft abzunehmen, dann muss er in jedem dieser Gebiete erfolgreich sein, ohne sich auf andere als Krücke zu verlassen. Das soll nicht heißen, dass der Raucher gleichzeitig abnehmen und mit dem Rauchen aufhören muss. Es ist zwar nicht unmöglich, aber während der Entwöhnungsphase Diät zu halten ist für viele Ex-Raucher schwierig.

Weil der Blutzuckerspiegel beim Aufhören oft absackt, hat der Ex-Raucher ständig den Drang nach Süßem. Ohne die Zigarette als Signal für die Beendigung einer Mahlzeit kann der Raucher weiter essen, lange, nachdem der Nachtisch vorbei ist. Wenn der Raucher sein Gewicht konstant halten will, muss er während der ersten Aufhörphase entweder den Drang nach Süßem kontrollieren oder aber kalorienärmere Alternativen finden.

Der Ex-Raucher wird es jedoch vielleicht vorziehen, sich nur mit einem der beiden Probleme zu befassen. Also verwöhnt er sich mit seinen Lieblings-Snacks, voller Zuversicht, dass das nur eine oder zwei Wochen lang so gehen wird. Kuchen, Kekse, Kartoffelchips und andere Zwischenmahlzeiten werden konsumiert. Möglicherweise wird ein langfristiges und zerstörerisches Essverhalten etabliert. Aus ein paar Tagen werden Wochen oder gar Monate. Dadurch nimmt der Ex-Raucher unweigerlich zu. Er wird entweder aus Enttäuschung rückfällig oder aber weiterhin zunehmen, bis er positive Schritte unternimmt, um aus dem neuen Muster wieder auszubrechen.

Andererseits: Wenn der Ex-Raucher sich bereits während der Entwöhnungsphase über das Thema Essen Gedanken macht, kann er all diese Langzeit-Gewichtsprobleme vermeiden. Um den Drang nach Süßem

Nehmen Sie nie wieder einen Zug

abzumildern, sollte man während der ersten drei Tage nach dem Aufhören viel Fruchtsaft trinken. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel stabilisiert, und so können einige der gefürchteten Entzugserscheinungen deutlich erleichtert werden. Die Säure des Saftes hilft dem Körper bei der beschleunigten Ausscheidung des Nikotins, dadurch wird der Entzug verkürzt.

Während der ersten paar Tage kann man Karotten und Selleriestangen knabbern. Das sind gesunde Alternativen mit wenigen Kalorien, und sie machen nicht abhängig. Nach ein paar Wochen hat der Ex-Raucher normalerweise genug von diesem Gemüse und hört einfach damit auf. Er hat mit dem Rauchen aufgehört, ohne es durch die permanente Krücke „Essen“ ersetzt zu haben.

Nicht mehr zu rauchen ist eine Verpflichtung auf Lebenszeit. Der wichtigste Schritt, den Sie für ein erfolgreiches Erreichen dieses Zieles tun können, besteht darin, eine positive Einstellung gegenüber dem Nichtrauchen zu bewahren. Entwickeln Sie kein negatives Ersatzverhalten, das in einem sekundären Problem enden wird. Es wird eine positive Einstellung gegenüber dem Nichtrauchen unmöglich machen, und das Endresultat wird ein Rückfall in die Zigarettensucht sein.

Wenn Sie seit dem Aufhören bereits zugenommen haben, dann werden Sie jetzt aktiv und unternehmen Sie etwas dagegen. Dann werden auch Sie sich wegen Ihrer Leistungen gut fühlen. Sie haben nicht nur aufgehört zu rauchen, sondern Sie haben es ohne neue gefährliche Krücken geschafft. Sie haben die Kontrolle über Ihr Leben zurück erhalten. Um auch weiterhin die Kontrolle zu haben, achten Sie auf Ihre Ernährung und nehmen Sie *nie wieder einen einzigen Zug!*

Copyright © Joel Spitzer, 2003. Dieses Buch oder Auszüge daraus dürfen in elektronischer oder gedruckter Form verbreitet werden, solange hierfür keine Gebühren berechnet werden, der Text nicht verändert wird, und unter der Bedingung, dass dieser Hinweis angefügt wird, sobald auch nur auszugsweise aus dem Text zitiert wird.