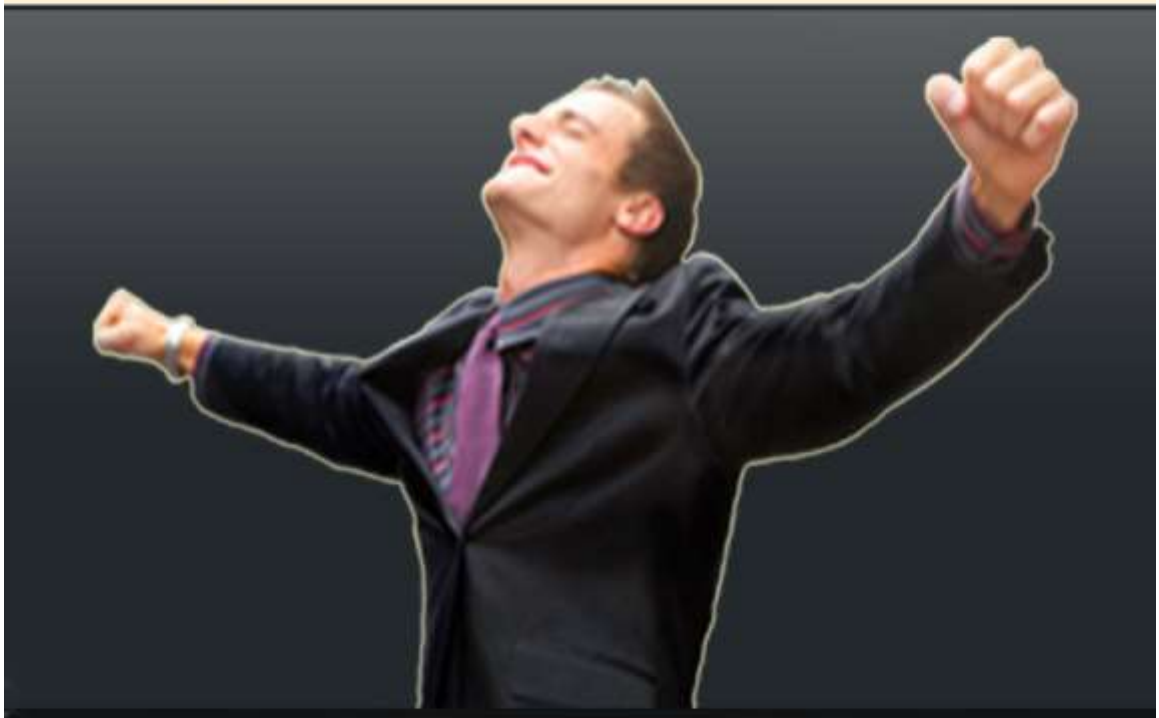
Endlich Nichtraucher



Methoden, um endlich rauchfrei zu leben

INHALTSVERZEICHNIS

Sie rauchen also? 3

Warum sollten Sie damit aufhören? 10

Brechen Sie mit Ihrer schlechten Angewohnheit 20

Standard-Hilfsmittel, um mit dem Rauchen aufzuhören 27

Warum gute Ernährung und Bewegung wichtig sind 34

Andere Lösungen, um das Rauchen zu beenden 43

Nehmen und Geben – Hilfe 50

Fazit: Der ganze Aufwand lohnt sich! 61

SIE RAUCHEN ALSO?

Also, Sie rauchen...

Haben Ihre Eltern geraucht? Was war mit Ihren Großeltern?

Haben Sie damit angefangen, als Sie noch ein Teenager waren, oder haben Sie sich dieses Laster erst viel später angewöhnt?



Das Rauchen ist nichts Neues und ist nicht auf die westliche Zivilisation beschränkt.

Vielen Menschen, die rauchen, folgenden Schritten ihrer Eltern und Großeltern und manche gingen ihre eigenen Schritte - während der Teenagerzeit, wo man vielleicht noch dachte, es sei “cool” oder “hipp” zu rauchen. Andere haben damit angefangen, weil Sie es als Zeichen für ihre eigene Unabhängigkeit gegenüber den Eltern ausgelegt haben.

Was auch immer Ihre Geschichte in Bezug auf Ihr Rauchverhalten ist und wie lange auch immer Sie schon dabei sind – Sie können gewiss sein, dass Sie nicht der Einzige sind, der dieses Laster hat. Und was Sie auch denken mögen, Rauchen ist mit Sicherheit keine komplett neue Erscheinung. Es wurde weder von den Amerikanern, noch von den Europäern erfunden. Es ist richtig, dass diese Praktik durch das Aufkommen des Kinos und des Fernsehens erst richtig populär wurde, aber in Wirklichkeit gibt es das Rauchen von Tabak schon seit Jahrhunderten. Dies beinhaltet nicht nur das Rollen des Tabaks und anderer Produkte in Papier, sondern natürlich auch die Benutzung von Pfeifen, um den Rauch zu inhalieren.

Mit den ganzen Informationen, die uns heutzutage über die Gefahren des Rauchens zur Verfügung stehen, sollte man doch meinen, dass die Leute schlauer werden und gar nicht erst anfangen, zu rauchen. Aber es fangen immer noch so viele Leute jedes Jahr damit an. Ja, alles ist heutzutage ein Risiko: Sie können in der Badewanne ausrutschen oder können einen Autounfall mit

schweren Folgeschäden haben, aber dies sind notwendige Aktivitäten mit einem kalkulierbaren Risiko. Das Rauchen ist nicht notwendig und die Risiken sind zahlreich und ernst – warum also erst damit anfangen?

Wenn Sie die Geschichte des Rauchens kennen, werden Sie vielleicht verstehen, warum es solch eine normale Angelegenheit ist, obwohl die Leute die Gesundheitsrisiken kennen und sich auch der hohen Kosten bewusst sind. Manche Angewohnheiten und Bräuche werden Teil einer Person, seiner Kultur und seines Lebensstiles und man kann sie deswegen kaum loslassen. Fragen Sie sich einmal, wie schnell Sie Weihnachten oder Ostern aufgeben würden (oder einen anderen Feiertag). Diese Dinge sind ohne Zweifel Teil des Lebensgefühls und wenn man damit aufgewachsen ist, dann ist es nur natürlich, dass man diese Feiertage auch selber feiert. Auch mit dem Rauchen ist das so. Andere taten und tun es, es wird in Filmen gezeigt, man findet es „cool“ und so weiter.

Wenn man versteht, warum diese Praxis des Rauchens sich so in unsere Kultur eingegraben hat, dann versteht man auch, warum es so schwierig ist, damit aufzuhören.

DIE GESCHICHTE DES RAUCHENS

Tabak ist nur auf dem nordamerikanischen Kontinent wirklich heimisch. Dies bedeutet aber nicht, dass Nordamerika der einzige Bereich ist, wo es eine Geschichte des Rauchens gibt. Schon 4000 v. Chr. wurde in Indien und in Teilen Asiens geraucht – in der einen oder anderen Form. Das Rauchen wurde nicht nur als ein Hobby angesehen, sondern hatte oft auch religiöse oder medizinische Bedeutung – denken Sie nur an die Verbrennung von Weihrauch als Teil eines religiösen Rituals. So ist es auch nicht weiter verwunderlich, dass viele dann noch einen Schritt weiter gingen und anfingen, den Rauch zu inhalieren. Ohne Zweifel entwickelte es sich von einem religiösen Ritual zu etwas, das man tat, um sich zu entspannen und Freude zu haben. Weil viele Pflanzen und Blätter eine halluzinogene Wirkung haben, wenn man sie raucht, wollten mehr und mehr Leute dies auch ausprobieren, um dieses Endresultat zu erzielen.

Auch Feuer hatte damals im Altertum eine große Bedeutung, insbesondere, weil man wusste, wie wichtig es für das Überleben war. Heutzutage macht man einfach den Ofen oder die Heizung an, wenn einem kalt ist. Und wenn man kochen möchte, dann schiebt man sich etwas in den Backofen oder in die Mikrowelle. Früher allerdings brauchte man für beides Feuer: Sowohl für die Essenszubereitung, als auch um sich warm zu halten. Diese Wichtigkeit und Heiligkeit des Feuers trug dazu bei, dass man das Feuer nahm, um sich Pflanzen und Blätter anzuzünden und den Rauch zu inhalieren.

Und da man sehr viel Freude bei diesem Vorgang des Rauchens empfand, dauerte es nicht lange, bis es zu einem sozialen Ritual wurde oder zu etwas, was man einfach tat, um sich zu vergnügen.

Ab dem späten 15. Jahrhundert war es für viele verschiedene Kulturen nicht weiter ungewöhnlich, Blätter oder Pflanzen als Zeichen der Gastfreundschaft zu verbrennen oder um verschiedene Feste zu feiern. In den Aufzeichnungen der Azteken stand, dass man während der Bankette häufig Blätter rauchte und diese herumreichte, so dass sich alle nach dem Essen daran erfreuen konnten. Im Mittleren Osten wurde von den Patronen häufig Cannabis und Marihuana in Restaurants geraucht – in einer Art Gemeinschafts- oder Wasserpfeife. Dies wird teilweise noch heute gemacht.

Als neue Handelsrouten zwischen den Nationen erschlossen wurden, wurde auch Tabak nach Europa gebracht – zusammen mit Kaffee und sogar Opium. Im 17. Jahrhundert hatte sich das Rauchen dann in fast jedes Land der Erde verbreitet.

Unglücklicherweise wurde das Rauchen auch als medizinische Anwendung angesehen, da es dem Raucher Freude brachte, dachten diejenigen mit geringen Medizinkenntnissen, dass es heilende Fähigkeiten hätte. Insbesondere Marihuana brachte diese Glücksgefühle und eine Beruhigung, so dass selbst Ärzte der damaligen Zeit davon ausgingen, diese positiven Gefühle aufkamen, weil das Mittel an der Heilung des Körpers arbeitete. Aber leider war das Gegenteil der Fall, wie wir heutzutage mit unserem fortgeschrittenen Wissen der Anatomie feststellen konnten. Wir verstehen jetzt, was passiert, wenn ein Mensch raucht.

Natürlich hat es eine Weile gedauert, bis wir dieses Verständnis erlangen konnten, denn bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts wurde es als harmlose Freizeitbeschäftigung abgetan und es war etwas ganz Normales, dass Leute rauchten. Viele Filme von damals zeigten Leute, die rauchten, ohne einen Gedanken an irgendwelche Folgen zu verschwenden. Es war einfach „cool“ zu rauchen, so wie es uns die Filmikonen aus der Zeit demonstrierten, wie James Dean, Marlene Dietrich und Marlon Brando, die alle selten ohne einen Glimmstängel im Mund oder in den Fingern fotografiert wurden. Es dauerte Jahrzehnte, bevor das wirkliche Ausmaß der Schäden durch Tabak bekannt wurde und da erkannte man dann, wie tödlich das Rauchen war.

DAS RAUCHEN HEUTZUTAGE

Auch heutzutage ist rauchen immer noch verbreitet und ein „Hobby“, egal, woher die Raucher stammen und was ihre Kultur oder Hintergrund ist. Auch mit all den Warnungen über die Gesundheitsrisiken (für Raucher und die Passivraucher,

also die Leute Drumherum), die man inzwischen sogar schon direkt auf die Packungen anbringt, ist das Rauchen immer noch ein großes Geschäft.

Leider kann man das Einkommen, das durch Tabak erzielt wird, nicht einfach so ausblenden – es ist eine Milliardenindustrie. Denken Sie mal an das Folgende:

- Es gibt über 124.000 Tabakfarmen in 23 Staaten der USA – was Tabak zur Anbaupflanze mit dem siebtgrößten Einkommensertrag macht.
- Jährlich hat der geerntete Tabak einen Wert von 2.5 Milliarden USD, was ungefähr 3% des Einkommens aus allen Feldfrüchten in den USA ausmacht.
- Es sind ungefähr 43.000 Leute in der Tabakindustrie beschäftigt und das alleine in den USA.
- Die jährlichen Steuereinnahmen durch Tabak liegen bei rund 15 Milliarden.
- Der Export von Tabak bringt weitere 51.5 Milliarden USD ein – es haben ca. 650.000 Menschen jährlich mit dem Export von Tabak zu tun.

Wenn Sie sich diese Zahlen mal genau anschauen, dann werden Sie verstehen, warum Tabak nicht einfach so verschwindet, auch wenn sich das viele wünschen. Viele tausend Arbeitsplätze hängen direkt oder indirekt an der Produktion von Tabak und auch die Profite sind enorm, so dass sich weder die Tabakindustrie, noch der Staat diese nehmen lassen wollen. Denkt man über so viele Jobs und Milliarden von USD nach, dann wird es schwierig, sich gegen diese mächtigen Konzerne durchzusetzen.

Und selbstverständlich fühlen viele Leute, dass sie selber die Wahl haben wollen, ob sie rauchen oder nicht, auch wenn es gefährlich und tödlich sein kann. Denn die Menschen machen ja häufig noch viel gefährlichere Sachen in ihrer Freizeit…

Diejenigen, die beispielweise Skydiving machen oder Bungee-Jumping, die, die mit Haien schwimmen oder mit Alligatoren kämpfen, aber auch Boxer und Kampfsportler müssen sich des Öfteren in große Gefahr begeben. All diese Dinge sind gefährlich und können sogar tödlich sein und doch hat jeder das Recht, selbst zu entscheiden, ob er sie macht oder nicht.

DAS RAUCHEN AUFGEBEN

Aber Sie sind natürlich dabei, zu schauen, wie Sie das Rauchen aufgeben können und nicht, wie Sie Gründe finden können, damit weiter zu machen. Mit dem Rauchen aufzuhören ist leichter gesagt, als getan, das wissen Sie selber vielleicht schon am besten. Es ist tatsächlich so, dass viele Leute, die das Rauchen aufgeben wollen, es mehrere Male versuchen, bevor sie es dann auch schaffen.



Man sagt: „Höre nicht auf, aufzuhören“. Aber das ist leichter gesagt, als getan!

In vielerlei Hinsicht, ist es mit dem Rauchen wie mit dem Abnehmen und der Schwierigkeit, das überflüssige Gewicht dann auch dauerhaft weg zu bekommen. Viele Menschen können ein paar Pfunde verlieren, oder manchmal auch richtig viel Gewicht, aber es auf Dauer los zu sein, ist eine komplett andere Geschichte. Ihr guter Vorsatz reicht für ein paar Wochen, vielleicht sogar Monate, aber dann kehren sie zurück zu den alten Essgewohnheiten, weil sie die alten Leckereien so vermissen. Oder sie sind in einer besonderen Situation, in der sie nicht wissen, wie sie diese durchstehen sollen, ohne sich zu überfressen – eine Hochzeit, Feiertage, etwas Stressiges, all das kann jemanden direkt wieder zum Buffettisch treiben oder zum Konditor, um seiner Lust auf Süßes endlich wieder freien Lauf zu lassen.

Häufig, wenn jemand seine guten Vorsätze über den Haufen wirft, gibt er komplett auf und kehrt zurück zu seinem alten Verhaltensmuster – sowohl in Bezug auf die Nahrungsaufnahme, als auch im Hinblick auf zusätzliche Bewegung. Hinterher entscheidet man sich dann, dass man seine Zeit auch besser nutzen kann, als sich „sinnlos im Fitnessstudio zu quälen“. Und im Nu sind die ganzen überflüssigen Pfunde wieder da und häufig sogar noch mehr, als man vorher hatte – wer kennt ihn nicht, den Jo-Jo Effekt…?

Hört sich etwas davon wie das gleiche Verhaltensmuster an, durch das Leute gehen, wenn sie versuchen, das Rauchen aufzugeben? Sie schaffen es vielleicht für ein oder zwei Tage, aber dann geben sie den guten Vorsatz wieder auf. Oder sie sind mit einer stressigen Situation konfrontiert und schon greifen sie wieder nach den Glimmstängeln, so, wie sie es immer getan haben. Viele denken dann,

weil sie es nicht geschafft haben, es durchzuhalten, können sie auch gleich wieder die ganze Packung rauchen.

Viele, die versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören, haben mal eine Schwächeperiode und rauchen eine Zigarette, obwohl sie es nicht wollten und kehren dann zu ihrem alten Rauchverhalten zurück. Die eine Zigarette reichte, um sie davon zu überzeugen, dass sie es eh' nicht schaffen würden und dass sie genauso gut auch wieder so rauchen könnten, wie früher. Sie sind dann entmutigt und versuchen es immer wieder, aber schaffen es einfach nicht.

Dies bedeutet nicht, dass es unmöglich ist, das Rauchen aufzugeben. Viele sind zu Ex-Rauchern geworden und haben dies viele Jahre durchgehalten – manche auch ein ganzes Leben. Sie kennen vielleicht jemanden in Ihrem Leben, der starker Raucher war, und es aufgegeben hat. Dieser wird Ihnen bestätigen können, dass es ein schwieriger Prozess war, aber irgendwie hat er es dann doch geschafft, nicht mehr rückfällig zu werden.



Auch Sie können Nichtraucher sein!

Es ist möglich, zum Nichtraucher zu werden – es mag nicht immer einfach sein, aber es ist auch nicht so schwer, wie manche sagen. Genaugenommen gibt es einige Fehler, den die Leute dabei machen, wenn sie versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören. Häufig machen diese es nämlich komplett ohne Hilfe und machen einen „kalten Entzug" – von heute auf morgen. Und dann wundern sie sich, warum es nur Stunden dauert, bis sie wieder das unstillbare Verlangen nach einer Zigarette haben und komplett nervös und „hibbelig" werden.

Manche haben allerdings auch festgestellt, dass sie schnell und relativ einfach dieses Verlangen nach Zigaretten verdrängen können. Sie realisieren es vielleicht nicht, aber diese Leute tun wahrscheinlich die Dinge, die notwendig sind, um frei von Nikotin und anderen schädlichen und zur Sucht führenden Zusatzstoffen in Zigaretten zu sein.

Wenn Sie neugierig sind, was diese Dinge sind und welche Schritte man gehen muss, welche Fehler man vermeiden muss, so dass der Vorgang nicht unnötig verlängert wird, dann verzweifeln Sie nicht. Da kommen wir dann ins Spiel.

In diesem Ebook zeigen wir Ihnen:

- Einige überraschende Gründe, warum Sie mit dem Rauchen aufhören sollten – inklusive einiger, an die Sie bestimmt noch nicht gedacht haben und die Sie motivieren werden, wenn die Zeiten härter für Sie werden.

- Wie Sie diese Angewohnheit des Rauchens angehen sollten, sowohl was den mentalen als auch was den emotionalen Aspekt angeht, den diese in Ihrem Leben hat und wie Sie davon weg kommen.

- Wege, wie Sie das Verlangen stillen und wie Sie das Nikotin und andere Gifte schneller aus Ihrem Körper bekommen, was es nicht nur leichter macht, aufzuhören, sondern was auch dafür sorgt, dass die Schäden des Rauchens in Ihrem Organismus besser heilen.

- Wie Ihr Arzt Ihnen helfen kann und welche Produkte aus Ihrer Apotheke Sie unterstützen können.

- Fakten gegen Fiktion, wenn es um Sachen wie Meditation und Akupunktur geht, um das Rauchen zu beenden.

Egal, wie lange Sie schon rauchen und egal, wie viel Sie rauchen: Sie können damit aufhören! Wir haben hunderten und sogar tausenden von Menschen wie Ihnen geholfen, mit dem Rauchen aufzuhören. Und jetzt sind wir bereit, auch Ihnen zu helfen.

Wenn Sie also bereit sind, zum Nichtraucher zu werden, dann lassen Sie uns anfangen!

WARUM SOLLTEN SIE DAMIT AUFHÖREN?

Wahrscheinlich wissen Sie schon ein wenig darüber, warum Sie mit dem Rauchen aufhören sollten… Sie haben bestimmt schon von Lungenkrebs und Atemnot sowie anderen Schäden gehört, die mit dem Rauchen verbunden sind. Und Sie wissen natürlich auch, wie schnell sich die Kosten für die ganzen Zigarettenpackungen addieren.

Aber selbst mit all den Informationen, die wir heutzutage zur Verfügung haben, wenn es um die Gefahren des Rauchens geht, gibt es immer noch viele, die immer noch nicht genau wissen, welche Gefahren mit dem Tabakkonsum verknüpft sind und die sogar die Gefahren des Passivrauchens nicht ernst nehmen, womit sie auch andere gefährden. Lassen Sie uns einmal einen genaueren Blick darauf werfen.

ZUSAMMENSETZUNG VON ZIGARETTEN

Gehen Sie genau jetzt zu dem Ort, wo Sie Ihre Putzmittel aufbewahren. Nehmen Sie einen Behälter mit einem Reinigungsmittel, das Ammoniak enthält. Öffnen Sie den Deckel und riechen Sie daran. Riecht das gut? Natürlich nicht; sogar das Atmen tut weh. Auf der Flasche ist vielleicht sogar eine Warnung, dass Sie eine Schutzmaske tragen sollten, wenn Sie es benutzen, denn die Dämpfe können die Nasenhöhlen angreifen. Und meistens, wenn man damit in Kontakt kommt, dann zieht sich die Nase zusammen und die Augen tränen, da der Körper versucht, sich dieser Situation zu entziehen.

Und trotzdem ist Ammoniak ein gewöhnlicher Bestandteil in Zigaretten. Schauen wir mal, was für andere Elemente wir noch darin entdecken…Wie würden Sie davon halten, Nagellackentferner zu trinken? Das wäre natürlich eine schlechte Idee und ist natürlich etwas, was Sie keinesfalls tun sollten, aber trotzdem findet man das Azeton, das auch darin enthalten ist, in Zigaretten. Ist diese Idee, das Azeton zu inhalieren, eine bessere, als es zu trinken? Ich glaube nicht!

Wann haben Sie das letzte Mal bei Straßenbauarbeiten zugesehen und haben den Geruch des heißen Teers eingeatmet? Teer ist eine zähe, klebrige Masse, die sehr leicht haftet und die sich nicht so einfach entfernen lässt. Und genau diesen Teer findet man ebenfalls in Zigaretten wieder. Jemand, der eine ganze Schachtel Zigaretten am Tag raucht, inhaliert ein volles Gramm Teer jeden Tag. Rechnen Sie das mal auf das Jahr hoch!

Was wissen Sie über Arsen? Sie wissen vielleicht, dass es ein Gift ist und dass es der Hauptbestandteil von Rattengift und einigen anderen Substanzen ist. Ja, auch Arsen ist in Zigaretten drin! Der Körper hat eine gewisse Toleranz für Arsen, aber es ist ein sogenanntes „schleichendes“ Gift. Dies bedeutet, dass es sich im Körper ablagert und langsam tötet, mit der Zeit. Und nicht nur geht der Mensch langsam daran zugrunde; auch alle Zellen des Körpers werden abgetötet – sogar die im Gehirn.

Ein anderes Gift, das man in Zigaretten finden kann, nennt sich Naphtalen – es ist auch in Mottenkugeln zu finden. Viele finden den Geruch von Mottenkugeln widerlich und dieser faule Geruch ist ein Signal von dieser giftigen Substanz.

Das war nur ein kleiner Teil der Bestandteile von Zigaretten, die gefährlich sind. Andere beinhalten:

- Essigsäure
- Akonitsäure
- Ammonium-Bikarbonat
- Ammonium-Hydroxid
- Ammonium-Sulfid
- Benzoesäure
- Butanol
- Kadmium
- Kohlendioxid
- Zellstofffasern
- Zitronensäure
- Zitronellöl
- Ethyl-Azetat
- Guarkernmehl
- Milchsäure
- Menthol



Eine Zigarette kostet vielleicht nicht viel. Aber wenn Sie die Kosten der ganzen Zigaretten über die Monate und Jahre addieren, dann können die Zahlen astronomisch werden!

- Octanal
- Phenol
- Kaliumsorbat
- Natriumchlorid
- Toluen

Man glaubt, dass es in Zigaretten rund 600 verschiedene Inhaltsstoffe gibt. Aber wenn diese verbrennen, dann machen diese eine chemische Reaktion durch, wobei noch viele weitere giftige Substanzen entstehen und freigesetzt werden. Alles in allem setzt ein Raucher sich und anderen rund 4000 verschiedenen Giftstoffen aus!

DIE KOSTEN

Es gibt sicherlich Dinge im Leben, die wichtiger sind als Geld, aber die Kosten sind auch nicht zu vernachlässigen – gerade, in den schweren wirtschaftlichen Zeiten, in denen wir momentan leben. Deswegen sollte auch dieser Aspekt eine Rolle spielen.

Ein anderer Grund, warum man auch über die Kosten nachdenken sollte, ist der, dass Leute das Geld zumeist nicht hochrechnen. Sie sehen die Kosten einer

Packung und erachten das nicht als viel Geld. Aber wenn man die Kosten über Wochen, Monate und Jahre zusammenzählt, dann können diese bald ins Astronomische gehen. Viele ältere, starke Raucher hätten sich von dem Geld wahrscheinlich schon ein Haus kaufen können!

Lassen Sie uns die Zahlen einmal anschauen. Der Durchschnittspreis einer Schachtel Zigaretten mit Filter liegt bei uns in Deutschland bei rund 4 Euro (und soll seit neuesten Meldungen bald auf 5 Euro steigen – zumindest bei den Automatenzigaretten!).

Wenn ein Raucher jeden Tag eine Schachtel raucht, dann sind das rund €1440 im Jahr. Sie können diesen Betrag verdoppeln, wenn sie 2 Schachteln am Tag rauchen. Aber bleiben wir bei einer Schachtel am Tag. Das sind mindestens €120 im Monat und ist mehr, als die meisten für Strom und Telefon zusammen bezahlen!

Was könnten Sie sonst noch mit diesen €120 extra im Monat machen? Sie bräuchten nur ein paar Monate aufhören und Sie könnten sich einen Plasmafernseher oder einen neuen Computer kaufen. Für die meisten repräsentiert der Betrag ungefähr die Hälfte der Ratenzahlungen für das Auto. Man könnte sich einen kleineren Zweitwagen davon leisten (z.B. mit Leasing). Der Jahresbetrag reicht bei den meisten Familien für einen ordentlichen Jahresurlaub oder eine Kreuzfahrt für 2 Personen aus. Genauso gut könnten Sie Ihre Hypothek damit abbezahlen, wodurch Sie große Summen sparen.

Sie könnten es auch einfach für das Fitnessstudio und gesündere Ernährung ausgeben, wodurch Sie dann etwas **FÜR** statt gegen Ihre Gesundheit täten!

Andere Kosten.

Während diese Zahlen ernüchternd sein können, wenn man sie so aufaddiert, so beinhaltet dies noch nicht das Geld, das Sie zusätzlich wegen des Rauchens verlieren würden, wie z.B. das Geld für die Trockenreinigung oder für weiße Farbe, um das ganze hässliche Nikotingelb wieder von den Wänden zu bekommen.

Kranken- und Lebensversicherungen sind zumeist teurer für Raucher. Sogar die Haus- und Hausratsversicherung kann teurer sein, weil die Versicherungen wissen, dass die Gefahr besteht, dass ein Raucher sein eigenes Haus abbrennt, beispielsweise weil er oder sie mit einer Zigarette im Bett einschläft!

Die Kosten für die Gesundheitspflege bei Rauchern sind ebenfalls astronomisch, obwohl es schwierig ist, diese auf jeden Einzelnen zurückzuführen. Manche werden sehr krank vom Rauchen und haben Atemprobleme und andere

Beschwerden und andere Raucher wiederum haben jahrelang überhaupt keine Probleme. In den meisten Fällen sind aber sehr schlimme Folgen des Rauchens zu verzeichnen, auch wenn einige mehr Glück haben.

GESUNDHEITSRISIKEN

Was sind die Gesundheitsrisiken des Rauchens? Sie denken vielleicht sofort an Lungenkrebs und das ist sicherlich auch richtig, aber lassen Sie uns einmal schauen, welche anderen Systeme des Körpers noch dadurch belastet und geschädigt werden.

Lungenkrankheiten und medizinische Zustände.

Weil der Rauch von Zigaretten inhaliert wird, sind natürlich die Lungen und das Atemwegssystem am meisten davon betroffen. Das Gift des Rauches brennt buchstäblich die Zellen und das Gewebe der Bronchien und der Lungen weg. Dies führt zu Bronchitis, Emphysemen, Lungenentzündungen und anderen Atembeschwerden. Jemand, der anfällig für Asthma ist, wird auf jeden Fall eine Verschlimmerung seines Zustandes bemerken, wenn er raucht.

Die meisten Raucher haben ständig Atembeschwerden und vor allem die Bedrohung durch Lungenkrebs zu fürchten. Die austrocknenden Eigenschaften des Rauches beschädigen das Lungengewebe, da es feucht sein muss, um gut zu funktionieren. Sie wissen vielleicht, wie schwer einem das Atmen bei sehr kaltem Wetter fällt. Dies liegt daran, dass das Zellgewebe der Lungen, der Bronchien und der Kehle sehr trocken werden, so dass die Lungen sich nicht so dehnen und zusammenziehen können, wie es nötig ist. Das Gleiche passiert beim Rauchen, was dazu führt, dass das Atmen erschwert wird.

Krebsarten.

Die meisten verbinden Rauchen nur mit Lungenkrebs, aber in Wirklichkeit gibt es viele verschiedene Krebsarten, die durch das Rauchen verursacht werden. Dies liegt daran, dass die Gifte und Toxine in die Blutbahn gelangen und so in jede Zelle des Körpers eindringen. Deswegen wird das Gift nicht nur an die Lungen geliefert, sondern an jede einzelne Zelle des Körpers!

Dies sind die Krebsarten, die man typischerweise mit dem Rauchen verbindet:

- Nierenkrebs
- Kehlkopfkrebs
- Krebs am Kopf und Hals

- Brustkrebs
- Leberkrebs
- Gebärmutterhalskrebs
- Mund- und Rachenkrebs



Um es genau zu sagen: Kein Bereich des Körpers ist sicher vor Krebs, wenn jemand raucht. Es wird vermutet, dass 1/3 der Krebsarten mit dem Rauchen zu tun haben und 80% aller Lungenkrebsfälle.

Haben Sie schon einmal daran gedacht, was Sie denen antun, die um Sie herum sind?

Herz- und Gefäßkrankheiten.

Da Nikotin und andere Gifte direkt in die Blutbahn gelangen, können sie auch das Herz und die Gefäße schädigen. Blutvenen ziehen sich zusammen und verengen sich, weil sie versuchen, das Gift rauszupressen und auch, weil das Gewebe austrocknet.

Dies bedeutet also, dass ein Raucher auch ein höheres Risiko trägt für:

- Herzkrankheiten
- Schlaganfälle
- Herzinfarkte
- Gefäßerkrankungen
- Aneurysmen
- Bluthochdruck

Es gibt quasi keinen Teil des Gefäßsystems, welches vor den Risiken des Rauchens sicher wäre. Alles, was mit dem Blutkreislauf zu tun hat, ist gefährdet. Und weil der Blutkreislauf wichtig ist für die Gesundheit der anderen Systeme des Körpers und der Organe, bedeutet dies, dass alles andere auch angegriffen werden kann. Rauchen gibt einer Person häufig eine trockene Haut, die älter aussieht, als sie wirklich ist und kann auch dazu führen, dass sie entweder ein taubes Gefühl in den Extremitäten hat, oder aber ein Prickeln fühlt, weil das Blut nicht gut in die Beine oder Füße kommt.

Passivrauchen.

Jahrelang haben die Menschen den Schaden durch Passivrauchen verleugnet. Und es gibt kaum einen Zweifel, dass die Tabakindustrie dort ihre Finger mit im Spiel hatte, indem die Risiken versteckt wurden. Viele Raucher dachten, sie würden nur ihre eigene Gesundheit gefährden und hatten deswegen wenige Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören.

Jetzt, wo es entsprechende wissenschaftliche Studien zu den Gefahren des Passivrauchens gibt, haben die Menschen ein viel besseres Verständnis von den Risiken. Tatsächlich glaubt man inzwischen, dass diese Risiken fast so groß sind, wie die der Raucher selbst. So haben auch diejenigen mit Asthma zu kämpfen, die regelmäßig Rauch ausgesetzt sind und sie leiden auch unter Emphysemen, Bronchitis, Lungenentzündung, Bluthochdruck, Herzerkrankungen und den anderen schlimmen Gesundheitsrisiken.

Was so traurig an den Risiken des Passivrauchens ist, dass es besonders Kinder schädigt, da die Lungen noch in der Entwicklung sind und diese dabei Langzeitschäden davon tragen können, nur wegen des Rauches von anderen Personen. Ist es nicht interessant, dass Eltern so besorgt werden, wenn ein Dritter die Gesundheit ihrer Kinder bedroht, wie bei Chemiefabriken oder Kernkraftwerken; die gleichen Eltern aber nicht an die Gesundheit ihrer Kinder denken, wenn sie ihren grauen Dunst aus sich herausblasen…?

ANDERE INFORMATIONEN ÜBER DAS RAUCHEN

Viele Experten halten Tabak für die Haupttodesursache bei vermeidbaren Todesfällen – was bedeutet, dass diese Todesfälle hätten verhindert werden können, wenn die Personen nicht geraucht hätten.

Experten schätzen, dass alleine in den 40 Jahren zwischen 1964 und 2004, das Rauchen verantwortlich war für 12 Mio. Todesfälle in den USA. Und auch in Deutschland sterben im Jahr zwischen 30.000-60.000 Menschen an den direkten oder indirekten Folgen des Rauchens. ***Im Durchschnitt stirbt ein Raucher rund 14 Jahre früher als ein Nichtraucher!*** Denken Sie ruhig einmal daran, wenn Sie wieder in Versuchung geraten, sich Ihren nächsten „Sargnagel“ anzuzünden…

Nikotin selbst verursacht keinen Krebs und wird damit auch nicht in Verbindung gebracht. Es sind die vielen anderen Inhaltsstoffe der Zigaretten, die beim Verbrennen entstehen, die zur Bildung von Krebszellen führen.

Tabak- und Nikotinsucht.

Nikotin wird für eine der Substanzen gehalten, die am Süchtigsten machen, so wie viele der illegalen Drogen. Wie Kokain, Marihuana, Heroin, stimuliert Nikotin die Nebennieren, um Adrenalin und Epinephrin zu produzieren. Dieses wiederum stimuliert das Nervensystem und beschleunigt die Herzfrequenz, die Atemfrequenz und den Blutdruck. Nikotin erhöht auch den Level an Dopamin, einem Hormon, das das Gehirn beeinflusst und ein Glücksgefühl hervorruft, wodurch eine Art Belohnung vorgegaukelt wird.

Eine Sucht entsteht, wenn das Gehirn der Person sich an diese erhöhten Level von Chemikalien gewöhnt hat und dann alles tut, was notwendig ist, um zu diesem Level zurückzukehren. Dieser Zwang kann so stark sein, dass er alles andere überstimmt, egal, ob Logik oder gute Begründungen dagegen sprechen. Eine Person, die süchtig danach ist, wird alles tun, diese Sucht zu befriedigen. In Wirklichkeit ist dies schon eine Fehlfunktion des Gehirnes, denn es ist eigentlich nicht dafür ausgelegt, so zu reagieren und sinnlos solche Gelüste zu befriedigen.

Wenn Sie sich jetzt wundern, warum Zigaretten all diese extra Inhaltsstoffe haben, dann können Sie mir glauben, dass viele dieser Dinge einfach hinzugefügt werden, um den Effekt, den das Nikotin auf das Gehirn hat, noch zu verstärken. Sie machen den Raucher also noch süchtiger, als er ohnehin schon ist.

Entzugserscheinungen.

Der Körper hat viele merkwürdige Arten einer Person mitzuteilen, welche Änderungen er braucht. Zum Beispiel, wenn der Körper etwas zu essen haben will, dann bekommen wir ein Stechen/Schmerz in der Magengegend oder der Magen fängt an zu knurren. Schmerz ist die Methode, die der Körper benutzt, um uns auf etwas hinzuweisen, dass etwas falsch ist, entweder innen oder außen, und dass wir uns sofort darum kümmern müssen.

Die Entzugserscheinungen, die eine Person mit einer Sucht fühlt, wenn sie nicht das bekommt, was der Körper will, sind die Signale des Körpers, um sie dazu zu zwingen, die Sucht zu befriedigen. Heftiges Verlangen danach sind sehr gewöhnliche Entzugserscheinungen und jemand, der aufhören will zu rauchen, kann schnell ein sehr großes Verlangen nach Zigaretten spüren.

Da die Level der chemischen Substanzen im Körper und der Hormone wieder beim Entzug auf ein normales Level zurückgehen, kann der Süchtige sich gereizt fühlen, er kann Schwierigkeiten haben, sich auf etwas zu konzentrieren, er kann Schlafstörungen haben und kann auch einen größeren Appetit haben, weil man durch das Essen ebenfalls solche Chemikalien ausschütten kann.

Sie haben solche Entzugserscheinungen vielleicht schon selbst erlebt, wenn Sie schon mal versucht haben, mit dem Rauchen aufzuhören. Es ist normalerweise bei jedem anders, aber man hat üblicherweise ständig Gedanken an Zigaretten und an das Rauchen. Dies kann auch Jahre nach dem Aufhören der Fall sein, wenn Sie z.B. in einer Bar mit viel Rauch sind oder an einem anderen Ort, der Sie an das Rauchen erinnert. Auch bestimmte Gerüche können das Gefühl wieder hervorrufen – wenn Sie z.B. immer eine Zigarette beim Nachmittagskaffee hatten, dann kann der Geruch von Kaffee ein Verlangen nach Zigaretten wecken. Typischerweise wird dieses Verlangen geringer, je mehr Zeit vergeht und es kostet dann weniger Kraft es zu überwinden, als das Verlangen nach Ihrem Lieblingsnachtisch aus der Kindheit.

WARUM DAMIT AUFHÖREN?

Hoffentlich haben all diese Ausführungen Ihnen genügend Gründe gegeben, jetzt einmal innezuhalten und darüber nachzudenken, warum SIE damit aufhören wollen. Was sind Ihre persönlichen Gründe dafür? Wenn Sie die medizinischen Gründe noch nicht überzeugt haben, dann ist es vielleicht Zeit dafür, Wut auf eine Industrie zu empfinden, die bereit ist, Ihre Gesundheit und Ihr Leben aufs Spiel zu setzen, um höhere Profite zu machen!

Viele angehende Nichtraucher finden, dass es am besten hilft, eine Liste mit Gründen zu erstellen, warum man damit aufhören will. Diese Liste kann auch eine große Motivationshilfe sein, wenn Sie mal wieder das Verlangen nach einer Zigarette spüren und kurz davor sind, sich wieder eine anzustecken. Wenn Sie die Liste dann herausnehmen und all die Gründe lesen, warum Sie damit aufhören sollten und Sie erkennen, dass Sie Gutes tun, wenn Sie nicht rauchen, dann wird Sie dies hoffentlich davon abhalten.

Nehmen Sie sich einen Zettel und einen Stift und schreiben Sie Ihre Gründe für das Nichtrauchen auf – Dinge wie:

- Ich möchte Lungenkrebs, Herzprobleme und einen plötzlichen Herzschlag vermeiden.
- Ich bin beunruhigt über das schlechte Beispiel, das ich meinen Kindern gebe und über den Schaden, den ich ihnen mit meinem Zigarettenqualm zufüge.
- Ich kann mein Geld für wesentlich schönere Dinge ausgeben.
- Ich hab’s satt, nach Zigarettenqualm zu stinken und dass ich kaum in der Lage bin, mein Essen richtig zu schmecken.

Sie können auch all das auflisten, was Sie sich von dem gesparten Geld kaufen werden, oder die Aktivitäten, die Sie mit Ihren Kindern genießen werden, wenn Sie erst einmal wieder besser atmen können. Und Sie können auch alle Emotionen aufschreiben, die Sie haben, wenn Sie an Freunde und Verwandte denken, die Gesundheitsprobleme durch das Rauchen bekommen haben.

Jetzt, wo Sie alles aufgeschrieben haben, lassen Sie uns daran gehen, mit der Gewohnheit zu brechen.

MIT DER GEWOHNHEIT BRECHEN



Sollten Sie sich ein Datum setzen, wann Sie mit dem Rauchen aufhören wollen – oder sollten Sie einfach aufhören?

Ein Grund, warum es so schwierig ist, mit dem Rauchen aufzuhören, ist der, dass es nicht nur körperliche Gründe gibt, die Sie davon abhalten wollen, sondern auch mentale und emotionale Gründe. Jede Angewohnheit ist schwer zu brechen, denn unser Gehirn hat diese Angewohnheiten fest in unserem System verankert – deswegen werden sie ja Angewohnheiten genannt! Es passiert einfach, ohne, dass man groß darüber nachdenken muss. Der Griff zur Zigarette wird sozusagen zum Automatismus!

Viele Menschen mögen das Rauchen an sich und weil auch ihre Freunde rauchen, assoziieren sie bestimmte Aktivitäten und Orte mit Rauchen, was das Aufhören noch mehr erschwert.

Wenn man sich auch diese Dinge vor Augen führt und sich auch dieser Tatsache bewußt wird, dann hat man eher eine Chance, es zu schaffen. Denn das körperliche Verlangen nach den Zigaretten aufgrund der Sucht, ist nur die eine Seite der Medaille. Genauso wichtig ist es, dass man auch seine Gedanken und Emotionen von den Zigaretten löst, wenn man unter Freunden und Bekannten ist und dass man lernt, auch in diesen Situationen „Nein“ zu sagen.

Lassen Sie uns die anderen Aspekte etwas näher beleuchten und folgen Sie den Schritten, damit Sie es wirklich schaffen können.

STARTEN SIE JETZT!

Viele Leute versuchen, sich ein Datum zu setzen, ab wann sie mit dem Rauchen aufhören wollen. Es könnte der erste Tag des Jahres sein oder ein bestimmter Geburtstag oder aber ein anderer wichtiger Tag. Manche wollen noch die Ferien, eine Familienfeier oder Prüfungen abwarten und wenn diese Dinge vorbei sind, dann hören sie auf (wer's glaubt…).

Hierbei gilt es, ein paar Dinge zu beachten. Zum einen ist es gut, dass Sie sich überhaupt eine spezifische Zeit gesetzt haben, ab wann Sie kein Raucher mehr sein wollen. Es ist aber falsch zu denken, dass Sie die Entscheidung auf später verschieben können, wenn es gerade besser für Sie passt. Dies bedeutet nur, dass Sie es immer wieder aufschieben werden, denn den perfekten Moment zum Aufhören, den gibt es einfach nicht. Es werden entschlossene Entscheidungen verlangt, wenn es darum geht, für immer mit dem Rauchen aufzuhören!

Eine andere Sache, worüber Sie nachdenken sollten, wenn Sie ein späteres Datum wählen, ist die, warum es zu einem späteren Zeitpunkt besser oder anders sein soll. Es ist leicht, einfach zu sagen, dass der erste Tag des Jahres ein guter Tag dafür sei, oder Ihr Geburtstag, aber warum nicht JETZT? Warum sagen Sie sich nicht einfach, dass genau in dieser Minute der beste Zeitpunkt ist, damit aufzuhören…?

…Damit Sie im Endeffekt doch nicht darauf verzichten müssen, weil ein Zeitpunkt, der in der Ferne liegt, Ihnen noch genügend Zeit für Ihre Suchtbefriedigung lässt und Sie, wenn der Zeitpunkt gekommen ist, das Ganze wieder um ein Jahr verschieben können? Aber das Problem ist, dass Raucher im Allgemeinen weniger Lebenszeit zur Verfügung haben. Wenn Sie also immer wieder sagen „Nächstes Jahr höre ich damit auf", dann kann es irgendwann sein, dass es kein „nächstes Jahr" mehr gibt…!

Heute zu starten, ist immer die beste Möglichkeit, wenn es darum geht, Nichtraucher zu werden und zu bleiben. Sie dürfen sich nicht genügend Zeit geben, neue Ausreden zu (er)finden, warum Sie es doch nicht schaffen werden. Bleiben Sie stark!

ADRESSIEREN SIE DIE ANGEWOHNHEIT

Oft denken die Leute, wenn sie mit dem Rauchen aufhören wollen, dass es ausreichen würde, das körperliche Verlangen zu bekämpfen. Dem ist aber nicht so. In Wirklichkeit hat es oft auch emotionale Gründe, warum man nicht damit aufhören kann oder will.

Das Rauchen kann einem etwas für die Hände geben, damit Sie sich „cool“ fühlen können. Es kann auch etwas sein, was vielleicht alle Freunde tun und Sie haben es schon seit Jahrzehnten getan, so dass es schon Teil Ihrer ganzen Persönlichkeit geworden ist. Das Rauchen ist oft zu einer Routine geworden oder wird mit Ereignissen und Aktivitäten verbunden… wenn Sie zum Bowlen gehen, rauchen Sie. Wenn Sie morgens die Zeitung lesen, rauchen Sie eine Zigarette dabei. Auch nach dem Sex rauchen Sie. Wenn Zigaretten so eng mit dem verbunden sind, was man gerne tut, dann wird es viel schwieriger, das Rauchen aufzugeben, weil man dann das Gefühl hat, dass einem etwas bei den schönen Dingen, die man macht, fehlt.

Das Kennen dieser Fakten macht es einfacher für Sie, etwas dagegen zu tun und sich darauf einzustellen. Wenn Sie beim Bowlen ein Verlangen nach einer Zigarette spüren, dann müssen Sie sich überlegen, was Sie stattdessen zu sich nehmen werden. Wie wäre es beispielweise mit einem Kaugummi oder einem Bonbon (z.B. mit Menthol, wodurch Sie noch besser atmen werden, als mit dem ganzen Dreck der Zigaretten im Rachen- und Lungenraum…)?

Dies kann etwas Planung erfordern, um darauf eingestellt zu sein und auch schon einen Ersatz dabei zu haben, wenn das Verlangen wieder kommt.

Machen Sie sich jetzt einmal eine Liste von all den Zeiten, wann Sie nach einer Zigarette greifen, ohne überhaupt darüber nachzudenken - einfach aus einer Gewohnheit heraus. Zum Beispiel arbeiten Sie vielleicht in einem Büro und gehen um 10:00 Uhr hinaus zu einer Raucherpause, ohne weiter darüber nachzudenken. Es ist 10:00 Uhr, also gehen Sie. Oder aber Sie gehen am Freitagabend aus und rauchen, wenn Sie mit Ihren Freunden zusammen sind – in der Bar oder Diskothek. Auch Ihre wöchentliche Pokerrunde ist eine willkommene Gelegenheit, sich mal wieder Eine anzustecken. Alle anderen rauchen, also Sie auch, oder? (Und wenn alle anderen von der Brücke springen, tun Sie es auch, stimmt’s…?)

Sie mögen denken, dass es nicht notwendig sei, sich eine solche Liste zu machen, aber das ist es doch. Wenn Sie diese Dinge aufschreiben, dann werden Sie auch gleich feststellen, was für einen großen Einfluss diese Tätigkeiten auf Ihr Rauchverhalten haben und wenn Sie sich nicht darauf einstellen, dann rauchen Sie früher wieder, als Sie denken. Denn häufig ist der Griff zur Zigarette auch ganz unbewusst – ohne, dass Sie wirklich „Appetit“ auf eine Zigarette haben.

Warum rauchen Sie?

Überlegen Sie einmal, warum Sie während dieser Zeiten rauchen. Warum fühlen Sie, dass Sie um 10:00 Uhr eine Zigarette brauchen; geht es wirklich um die Zigarette oder fühlen Sie eher den Druck, um die Zeit mit den anderen Rauchern

zusammen sein zu müssen? Fühlen Sie, dass es Zeit ist, vom Schreibtisch weg zu kommen und dies ist eine gute Ausrede dafür?

Wenn Sie abends rauchen, während Sie etwas Entspannendes machen, so wie zu Kegeln, Bowlen oder zu Pokern, oder wenn Sie mit Ihren Freunden zusammen sind – sind es dann wirklich die Zigaretten, die Ihnen die Freude bringen, oder ist es einfach die Freude an der entspannenden Tätigkeit und daran, dass Sie endlich Zeit für Ihre eigenen Interessen haben? Ihr Chef kommandiert Sie vielleicht den ganzen Tag herum, aber wenn Sie Karten mit Ihren Freunden spielen, dann tun Sie, was Sie selber wollen. Klingt das ungefähr richtig? Es ist leichter für Sie zu verstehen, warum Sie rauchen, wenn Sie sich diese Situationen vor Augen führen und innerlich wissen, dass es nicht die Zigaretten sind, die dieses gute Gefühl auslösen, sondern, dass Sie sich auch ohne die Zigaretten wohl fühlen können.

MACHEN SIE PLÄNE

Wenn Sie Ihre Angewohnheiten so untersucht haben, dann ist der nächste Schritt, genaue Pläne zu machen, wie Sie diese Situationen meistern können, ohne dabei wieder zur Zigarette greifen zu müssen. Hier sind einige Vorschläge, was gemeint ist:

Raucherpausen bei der Arbeit.

Wenn Sie bei der Arbeit immer zur gleichen Zeit rauchen, dann seien Sie vorbereitet, dass der Körper Sie darauf hinweisen wird, je näher die Zeit kommt. Ihr Körper wird ein großes Verlangen nach einer Zigarette bekommen und es ist in etwa vergleichbar mit dem Gefühl, das man hat, wenn man leckeres Essen auf dem Herd riecht – Ihnen läuft das Wasser im Mund zusammen. Deswegen ist es besser, Sie sind zu der Zeit überhaupt nicht erreichbar und vollkommen in etwas versunken, was mit Ihrer Arbeit zu tun hat.

Gehen Sie um 09:55 Uhr zu einem Arbeitskollegen und besprechen Sie ein Problem mit ihm. Oder laufen Sie in der Gegend rum, so dass Sie nicht am Arbeitsplatz sind, wenn es Zeit zum Rauchen ist. Wenn Sie körperlich nicht bereit sind, weil Sie mit etwas anderem beschäftigt sind, dann können Sie Ihr Unterbewusstsein neu programmieren. Ihr Körper wird dann in der Lage sein, mit der Angewohnheit zu brechen und Sie können eine neue lernen.

Sind Sie nicht am Platz, dann werden Ihre Arbeitskollegen schon einen Hinweis bekommen, dass Sie nicht bei ihnen sein werden und Sie werden sich nicht schuldig fühlen, dass Sie die Zeit nicht mit ihnen verbringen. Natürlich können Sie aber auch ganz ehrlich mit Ihren Kollegen sein und ihnen sagen, dass Sie mit dem Rauchen aufhören wollen und dass Sie deswegen nicht bei ihnen sein

können. Aber wenn Sie Probleme damit haben, so offen darüber zu sprechen, dann seien Sie einfach nicht mehr erreichbar, wenn die Raucherpausen nahen und die anderen werden es irgendwann auch so verstehen.



Wissen Sie, wie Sie den Zwang zu Rauchen überwinden, wenn Sie mit Freunden zusammen sind...?

Beschäftigt bei der Arbeit zu sein ist auch wichtig, damit Ihre Gedanken abgelenkt werden, so dass Sie nicht mehr diesen starken Zwang zu rauchen spüren. Manche Leute sind einfach etwas unterbeschäftigt, was bedeutet, dass ihr Job nur sehr wenige Herausforderungen bietet, was sie gelangweilt und frustriert macht.

Wenn dies auch bei Ihnen der Fall ist, dann könnte dies ein Ausschlag geben der Faktor sein, warum Sie überhaupt rauchen. Die Zigaretten werden dann zur einzig erfreulichen Aktivität des Tages. Indem man all dies versteht, können Sie die Gefühle von Langeweile bekämpfen und auch darüber nachdenken, wie Sie am besten damit fertig werden. Können Sie noch einmal die Schulbank drücken, um einen besseren Abschluss zu bekommen? Auch wenn das neue Berufsziel in eine völlig andere Richtung gehen sollte – eine neue Richtung kann Sie positiv stimmen und Sie mit Energie aufladen.

Oder fragen Sie nach zusätzlichen Aufgaben und Verantwortungen, wenn Sie Ihre Arbeit langweilt. Seien Sie proaktiv mit Ihrem Chef und sagen Sie ihm, dass Sie sich unterfordert fühlen. Fragen Sie nach zusätzlicher Arbeit oder regen Sie Änderungen an – eine neue Position oder eine neue Abteilung kann manchmal auch schon Wunder wirken, um Langeweile und Frustration zu bekämpfen.

Rauchen mit Freunden.

Wenn Sie daran gewohnt sind zu rauchen, wenn Sie mit Freunden zusammen sind, dann müssen Sie einige grundlegende Dinge ändern und Pläne schmieden, wie Sie dagegen vorgehen können. Wenn Sie mit den Freunden zusammen sind, dann wollen Sie sich amüsieren und keine kostbare Zeit opfern, deswegen kann

es schwer für Sie sein, etwas komplett abzulehnen, was Sie in der Zeit normalerweise genießen.

Aber wenn Sie mit den Freunden zusammen sind, ist die Versuchung am Größten, sich wieder Eine anzustecken, da die Freunde wahrscheinlich auch Raucher sind und weil Sie einfach Spaß haben wollen. Wie können Sie dieses Gefühl überwinden? Hier sind einige Vorschläge:

- Zuerst einmal, reden Sie mit Ihren Freunden darüber, dass Sie aufhören wollen zu rauchen, so dass sie wissen, was mit Ihnen los ist und damit sie Sie unterstützen können.

- Überlegen Sie, ob Sie nicht auch neue Aktivitäten und Orte finden können, wo Sie mit Ihren Freunden etwas unternehmen können. Wenn Sie sonst nach der Arbeit immer in eine rauchige Bar gehen, dann versuchen Sie doch mal eine, die nicht so verqualmt und stickig ist. Oder denken Sie einmal an andere Sachen, die sie zusammen unternehmen können – einen Film ansehen, einen Auftritt eines Comedians anschauen, Basketball spielen oder einfach eine Radtour oder eine Wanderung machen, wo man während der sportlichen Aktivitäten vielleicht nicht so dazu geneigt ist, sich einen Glimmstängel anzustecken, weil man sonst schlecht Luft bekommt und die sportliche Leistung nachlässt.

- Diese neuen Aktivitäten bedeuten auch, dass Sie von den Aktivitäten weg kommen, die Sie mit dem Rauchen assoziieren. Wenn Sie immer Poker spielen, wenn Sie rauchen, dann machen Sie einfach etwas Anderes. Eine komplett neue Umgebung kann Ihnen helfen, von der Sucht weg zu kommen.

- Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Abwechslung haben, wenn Sie mit Freunden rausgehen, so dass Sie nicht ans Rauchen denken müssen. Wenn Sie doch Karten spielen müssen, dann stellen Sie doch einen großen Obstteller oder frische Erdnüsse mit Schale dazu, so dass Sie trotzdem noch nebenbei etwas zu tun haben. Nur, dass diese Tätigkeiten dann auch noch gesund sind und Ihnen nicht schaden!

Es bedarf wohl etwas Planung und Sie mögen zu Anfang vielleicht noch etwas Spott von Ihren Freunden ertragen müssen, aber die Chancen stehen gut, dass wenn Sie von Ihrem Vorhaben überzeugt sind, Ihre Freunde Sie letzten Endes unterstützen. Denken Sie daran, dass richtige Freunde wollen, dass Sie gesund und glücklich sind, was immer auch dazu nötig ist. Vielleicht findet ja sogar der eine oder andere Freund selber Gefallen daran, etwas mehr für die Gesundheit zu tun…

BELOHNEN SIE SICH SELBST

Angewohnheiten sind manchmal so etwas wie Belohnungen, die wir uns selbst regelmäßig geben und das Rauchen wird vom Körper als so etwas wie eine Belohnung angesehen. Wenn Sie zum Beispiel schon 2 Stunden gearbeitet haben, dann belohnen Sie sich, indem Sie rausgehen, um eine Zigarette zu rauchen. Wenn Sie die ganze Woche gearbeitet haben, dann belohnen Sie sich, indem Sie am Samstagnachmittag eine Zigarette und Kaffee auf der Terrasse zu sich nehmen.

Sich eine anzustecken, wenn Sie außerhalb mit Freunden Pokern, ist die Belohnung dafür, dass Sie den Wunsch Ihrer Frau respektieren, nicht im Haus zu rauchen. Sie selber mögen diese Dinge vielleicht nicht als „Belohnung“ interpretieren, aber Ihr Unterbewusstsein wird dies sicherlich anders sehen und wird sich auf diese Dinge freuen, an die Sie sich so gewöhnt haben.

Eine Sache, die Sie vielleicht in Betracht ziehen sollten, wenn Sie die Angewohnheit Rauchen beenden wollen, ist die, dass Sie sich regelmäßig selbst belohnen, so dass Sie nicht unterbewusst immer Belohnungen mit Zigaretten gleichsetzen. Hier sind einige Vorschläge:

- Denken Sie an ein interessantes, aber günstiges Hobby, das Sie schon immer mal ausprobieren wollten. Dies könnte Holz- oder Zimmerarbeiten beinhalten oder Malen, Zeichnen, Nähen, Häkeln oder was auch immer. Lernen Sie alles, was Sie können, über Ihr neues Hobby und vertiefen Sie sich darin. Halten Sie Ausschau nach Kursen oder kaufen Sie sich entsprechende Bücher. Sie können auch in einen entsprechenden Bastelladen gehen und dort um Hilfe bitten. Machen Sie einfach Pläne, um diesem Hobby nachgehen zu können und sich selber zu belohnen.

- Lesen Sie wieder die Krimis, die Sie schon immer fasziniert haben oder lösen Sie Kreuzworträtsel, wenn Sie alleine sind. Dies wird Ihre Gedanken beschäftigen und Sie können sich darauf freuen, zu raten, wer der Täter ist, oder wie Sie Ihr Kreuzworträtsel am besten lösen. Oder Sie können sich auch einfach belohnen, indem Sie nach dem Abendessen eine Zeitschrift lesen, die Sie interessiert.

- Machen Sie eine Liste von kleinen und günstigen Dingen, die Sie sich als Belohnung kaufen könnten. Dies könnte ein Zeitschriften Abo sein, ein Schmuckstück, ein neues Parfüm, ein neues Werkzeug oder ein Accessoire für Ihre Wohnung usw.

- Stellen Sie sicher, dass Sie sich auch körperlich belohnen. Machen Sie einen Termin für eine Massage oder nehmen Sie ein langes, heißes Bad mit Kräuterduft (für die Wellness zu Hause).

Wenn Sie sich dafür belohnen, dass Sie hart bleiben, auf Ihrem Weg zum Nichtraucher, dann ist die Chance geringer, dass Sie wieder in alte Gewohnheiten verfallen. Sie werden sich stattdessen auf die neuen „Belohnungen“ und Angewohnheiten freuen.

STANDARD-HILFSMITTEL, UM MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN

Um mit dem Rauchen aufzuhören, haben Sie viele Optionen zur Verfügung, gerade, was verschiedene Hilfsmittel angeht, wie Kaugummis, Pflaster, Pillen, Sprays und solche Dinge. Aber bevor Sie rausgehen und von allem etwas kaufen, lassen Sie uns kurz über diese Hilfsmittel sprechen, damit wir Ihnen dabei helfen können, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Und wenn Sie eines der Dinge kaufen, sollten Sie es natürlich auch richtig benutzen.

NIKOTINERSATZ

Die Nikotinersatztherapie ist eine gewöhnliche Methode, um dem Körper erst einmal an andere Aufnahmemöglichkeiten zu gewöhnen als die Zigaretten. Schauen wir einmal, welche Möglichkeiten es da gibt.

Nikotinpflaster.

Das Nikotinpflaster ist vielleicht das gebräuchlichste und bekannteste Hilfsmittel, wenn es darum geht, mit dem Rauchen aufzuhören.

Ein Nikotinpflaster ist ein transdermales Einnahmesystem, das dafür sorgt, dass Nikotin über die Haut aufgenommen werden kann. Dies ermöglicht es, dass eine Person ihren „Nikotin-Fix“ bekommt, während sie lernt, ohne Zigaretten auszukommen.

Nikotinpflaster kommen gewöhnlich in 3 verschiedenen Stärken: 21, 14 und 7 Milligramm. Eine normale Zigarette enthält i.d.R. ein Milligramm Nikotin, so dass jemand, der eine Schachtel am Tag raucht, mit der stärksten Variante beginnen und nach 6 Wochen dann auf 14 Milligramm umsteigen würde usw.

Effektivität.

Es gibt einige Debatten darüber, ob diese Nikotinpflaster wirklich helfen. Einige Studien zeigen, dass diejenigen, die ein Pflaster tragen, nur eine 7% höhere Chance haben, komplett mit dem Rauchen aufzuhören, während es auch Studien gibt, die diese höhere Chance auf bis zu 22% schätzen. Viele glauben auch, dass die Menge in den Nikotinpflastern nicht ausreicht, um den Verlust der Nikotinaufnahme durch Zigaretten zu kompensieren. Diese versichern, dass es der eigene Wille und die Vorstellungskraft sind, die ausschlaggebend für den

Erfolg sind. Es gibt allerdings auch Studien, die belegen, dass doppelt so viele Probanden einer Versuchsreihe es schafften, durch Nikotinpflaster aufzuhören als diejenigen, die nur ein Placebo erhielten.

Wie auch immer, viele Raucher finden, dass diese Pflaster ihr Geld wert seien und die Kosten seien geringer, als mit Zigaretten. Und wenn es bedeutet, dass man irgendwann überhaupt kein Nikotin mehr braucht, dann sind die Kosten erst recht gerechtfertigt!

Nebenwirkungen.

Die meisten Raucher, die Nikotinpflaster ausprobieren, berichten von wenigen Nebenwirkungen, wenn überhaupt; ausgenommen vielleicht ein paar leichte Schwellungen an den Stellen, wo das Nikotinpflaster angebracht wurde. Dies passiert meist bei Leuten, die sich nicht darüber im Klaren sind, dass man das Pflaster jedes Mal an einer anderen Stelle anbringen sollte, um gerade so etwas zu vermeiden.



Ein auf dem Arm befestigtes Nikotinpflaster – Können Ihnen diese Pflaster wirklich helfen?

Manche haben auch stärkere und lebendigere Träume oder gar Albträume, aber selten sind diese so ausgeprägt, dass die Nikotinpflaster deswegen abgesetzt werden müssten.

Nikotinkaugummis, Pastillen, Sprays und Inhaliergeräte.

Auch diese Hilfsmittel sind dazu gedacht, eine kontrollierte Menge an Nikotin freizusetzen – statt der Zigaretten. Auf diese Art kann eine Person erst einmal von den Zigaretten entwöhnt werden und das Verlangen wird kontrollierbar. Und so kann man schon mal lernen, wie man damit zurecht kommt, nicht immer eine Zigarette in der Hand zu haben, bevor dann auch noch der Entzug von Nikotin dazu kommt.

Diese anderen Hilfsmittel haben ungefähr die gleiche Effektivität wie das Nikotinpflaster. Sie sind nicht perfekt für jeden, aber sind eine zusätzliche

Motivation für diejenigen, die es nicht einfach als „Cold Turkey“ (kalten Entzug) versuchen wollen.

Pro und Kontra dieser Hilfsmittel.

Wie bei allen Produkten zur Raucherentwöhnung, gibt es auch Pro und Kontra für solche Hilfsmittel. Hier sind ein Paar:

- Obwohl diese Hilfsmittel dem Körper Nikotin liefern, welches auch nicht gerade gesund ist, haben sie doch nicht die ganzen anderen Substanzen mit drin, die man sonst in Zigaretten findet und die so schädlich und ungesund sind (u.a. Teer, Kadmium, Ammoniak).
- Manche übertreiben es beim Gebrauch der Hilfsmittel und verlassen sich zu sehr darauf; sie benutzen zu viele Pflaster, benutzen sie zu lange oder verringern nicht die Dosis, wenn es eigentlich so weit wäre.
- Viele glauben, dass diese Entwöhnungshilfsmittel lediglich rein suggestiv sind und dass sie effektiv nichts tun, damit eine Person die Gewohnheit aufgibt. Andere sagen, dass selbst wenn sie suggestiv sind, es wohl kaum einen Grund gibt, der gegen ihre Benutzung spricht, wenn sie einer Person helfen, mit dem Rauchen aufzuhören.

Natürlich können nur Sie selber die Entscheidung treffen, ob Sie diese Hilfsmittel nutzen wollen, oder nicht.

(VERSCHREIBUNGSPFLICHTIGE) MEDIKAMENTE

Ihr Arzt kann Ihnen Medizin verschreiben, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen. Bupropion oder Zyban helfen demjenigen, der das Verlangen nach Zigaretten nicht unter Kontrolle bringen kann. Und das, ohne, dass das Mittel Nikotin enthält. In Wirklichkeit handelt es sich dabei um Antidepressiva, die die Effekte des Tabaks im Gehirn nachstellen.

Buspiron (BuSpar) ist ein Beruhigungsmittel, das einem Raucher dabei helfen kann, die Nervosität in den Griff zu bekommen, die durch den Nikotinentzug hervorgerufen wird. Andere Antidepressiva und Beruhigungsmittel können ebenfalls helfen. Sie helfen dabei, das Verlangen zu stillen und die Nervosität zu mindern.

NATURLICHE UND HOMÖOPATISCHE HEILMITTEL

Manche Leute schwören auf homöopathische Mittel und sind der Meinung, dass diese ihnen bei allen möglichen Beschwerden helfen, seien es körperliche oder emotionale Probleme. Sie benutzen sie bei Panikattacken, Depressionen, Angstzuständen, Phobien und bei vielen anderen Beschwerden.

Es gibt viele homöopathische Mittel, die Sie gegen das Rauchen ausprobieren können. Die meisten davon sind dazu gedacht, Ihre Stimmung zu verbessern und Ihr Verlangen zu unterdrücken, so dass Sie sich deswegen nicht mehr an Zigaretten halten müssen.

- Das Johanniskraut und das Helmkraut sind zwei Kräuter, die sehr bekannt sind für ihre positiven Eigenschaften auf das Nervensystem und auf die Stimmung eines Menschen.
- Kava ist ebenfalls ein Mittel, das zur Beruhigung dient und wird oft benutzt, wenn jemand Panikattacken oder Angstzustände hat.
- Chrom ist ein in der Natur vorkommendes Mineralgestein, welches dem Körper hilft, Proteine und Fette zu spalten und es hilft bei dem effektiven Einsatz von Insulin. Dies kann bedeuten, dass man weniger Verlangen nach Nikotin verspürt.

Sie können auch nach den folgenden Inhaltsstoffen in homöopathischen Mitteln schauen; sie funktionieren alle als Beruhigungsmittel:

- Arsenicum Album
- Caladium Seguinum
- Daphne Indica
- Eugenia Jambosa
- Kalium Phosphoricum
- Lobelie
- Brechnuss
- Spitzwegerich
- Staphysagria
- Tabacum

- Lebensbaum

Entgiftungsmittel.

Auch das Entgiften des Körpers wird dabei helfen, dass der Körper ein geringeres Verlangen nach Nikotin verspürt. Homöopathische Mittel können Ihnen auch dabei helfen, inklusive:

- Der Löwenzahn, der schon seit Jahrhunderten von vielen Kulturen dazu benutzt wird, das System zu entgiften. Es stimuliert die Leber und das Verdauungssystem, die Gifte und Unreinheiten schneller aus dem Körper zu befördern.
- Fenchel wird schon seit Jahrhunderten als Appetitzügler verwendet und besitzt auch harntreibende Eigenschaften. Es beruhigt den Magen und befreit von Verdauungsbeschwerden und kann deshalb auch benutzt werden, um den Körper zu entgiften.
- Die Brechnuss und die Zaunrübe stimulieren die Eingeweide, was bei der Verdauung und somit der Entgiftung helfen kann.
- Der Bärlapp unterstützt das lymphatische System. Toxine, und andere schädliche Substanzen werden durch die Lymphknoten ausgeschieden, so dass dieses deren Funktion unterstützen kann.
- Der Erdrauch verhindert Vergiftungen und reinigt das Blut.
- Die Bittergurke stimuliert den natürlichen Prozess des Körpers, Toxine zu eliminieren, sowohl von innen, als auch von außen.

Natürliche Entgiftungsmittel.

Der Körper selbst hat auch einige Prozesse in Petto, die den Körper entgiften und die Unreinheieiten aus dem Körper treiben können. Das Verdauungssystem ist dazu da, die Gifte des Körpers und alles, was er nicht braucht, wieder auszuscheiden. Wenn Ihr Verdauungssystem allerdings nicht richtig funktioniert, dann kann das bedeuten, dass die Gifte und Abfallstoffe sich einfach im Körper sammeln, statt weggespült zu werden.

Um Ihrem Körper bei der Entgiftung zu helfen, tun Sie Folgendes:

- Essen Sie viel Obst und Gemüse, da dieses schnell vom Körper verdaut werden kann und auch bei der Verdauung hilft.

- Trinken Sie viel Wasser, weil es hilft, die Nahrungsmittel zu zerkleinern und durch das Verdauungssystem zu befördern. Es hilft auch, das Verdauungssystem feucht zu halten, so dass die Zellen, die Därme und der Magen weich und geschmeidig bleiben, damit alles besser funktioniert.

- Nehmen Sie viele Ballaststoffe zu sich. Ballaststoffe binden die anderen Nahrungsmittel und helfen dabei, das Essen zu zersetzen und es durch den Körper zu bewegen.

Warnung vor Entgiftungsmittel.

Passen Sie auf, dass Sie es mit den Entgiftungsmitteln nicht übertreiben, denn wenn der Verdauungsapparat und die Därme überlastet werden, dann kann dies gefährlich sein. Der Körper braucht die Nahrungsmittel eine Weile im Körper, damit während der Verdauung die wichtigen Vitamine, Mineralien, Fettsäuren und anderen Elemente absorbiert werden können. Wenn Sie versuchen, diesen Vorgang zu beschleunigen, dann ist dies nicht gut für Ihren Körper.

GEDULDIG SEIN

Auch wenn Sie verschreibungspflichtige Medikamente zu sich nehmen oder ein Pflaster benutzen, ist es wichtig, dass Sie Geduld haben.

Der Körper arbeitet so, dass wenn Sie etwas verdauen, ob es nun Nahrung oder Medikamente sind, dass es Stunden und teilweise sogar Tage dauert, bis der volle Effekt des Produktes in Ihrem Körper gespürt werden kann. Oft wird den Patienten auch gesagt, dass sie Geduld haben müssen, da es Wochen dauern kann, bis ein bestimmtes Medikament seine Wirkung zeigt. Erst, wenn es sich über längere Zeit im Körper aufgebaut hat, kann es die gewünschte Wirkung entfalten. Auch bei manch anderen Pillen oder bei Aspirin kann es eine Weile dauern, bis man eine Wirkung spürt und bis Sie sich besser fühlen.

Etwas aus dem Körper zu bekommen, funktioniert auf die gleiche Weise. Sehr oft denken Leute, die etwas verschrieben bekommen haben, dass sie das Medikament nicht über die gesamte empfohlene Dauer einnehmen müssen und setzen es frühzeitig ab. Denn der Fehler dabei ist, dass sie dann denken, sie seien bereits geheilt, weil sie sich besser fühlen. Unglücklicherweise kann dies schwerwiegende Folgen haben und die Krankheit kann wieder ausbrechen.

Auch beim Tabak und beim Nikotin verhält es sich so. Wenn Sie jahrelang geraucht haben, dann werden Sie die Menge an Toxinen und anderen schädlichen Substanzen nicht innerhalb eines Tages korrigieren können. So lange Ihr Gehirn immer noch die Auswirkungen der Toxine spürt und auf die

Erlösung durch die Zufuhr dieser Chemikalien hofft, so lange werden Sie ein Verlangen nach den Zigaretten spüren und werden Sie Entzugserscheinungen haben, wenn Sie dem nicht nachgeben.

Geduldig zu sein, während all diese Substanzen aus Ihrem Körper gespült werden, ist absolut notwendig, um Nichtraucher zu werden. Es braucht ungefähr 2 Wochen des absoluten Nichtrauchens, bis dies geschehen ist.

Geduld zu lernen, ist absolut notwendig. Sie können nicht einfach aufhören und denken, dass Ihr Leben komplett ohne Nebenwirkungen weiter läuft. Aber denken Sie daran, dass Sie nicht einfach wieder anfangen mit dem Rauchen, nur weil Sie ein Verlangen danach verspüren oder weil Sie Entzugserscheinungen bekommen. Dies ist nur ein Zeichen, dass sich der Körper heilt, also erwarten Sie diese Gefühle, beißen Sie die Zähne zusammen und stehen Sie es durch!!

WARUM GUTE ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG WICHTIG SIND

Wenn Sie Raucher sind, dann ist wohl das Letzte, was Sie machen wollen, Sport zu treiben. Dies liegt natürlich daran, dass das Rauchen Ihre Lungen stark geschädigt hat und dass Sie dadurch weniger Luft bekommen. Für den Fall, dass Sie also mehr Sauerstoff als gewöhnlich benötigen, kann es sogar schmerzhaft werden. Der Schaden, den das Rauchen an Ihrem Herzen und Ihrem Blutkreislauf angerichtet hat, ist immens - was physische Anstrengung sehr schmerzhaft machen kann.

Und für diejenigen, die gerade mit dem Rauchen aufhören wollen, ist es schwierig, die Essgewohnheiten unter Kontrolle zu halten, da der Körper nach Nahrung und Zucker verlangt. Durch den Verzehr von zuckerreicher Nahrung können die gleichen Chemikalien produziert werden, die auch beim Rauchen entstehen. Dadurch fühlt sich die Person dann wieder ruhiger und erhält wieder eine Art „Belohnung“. Wenn die Person also wieder normal isst, dann kann sie sich wieder mehr entspannen und wird so mit den Entzugserscheinungen besser fertig.

Aber wenn Sie ein Raucher sind, der mit dem Rauchen aufhören will, dann ist Sport und das Achten auf Ihre Ernährung lebenswichtig. Warum…?

BEWEGUNG/SPORT

Warum ist es so wichtig, dass man sich bewegt, wenn man aufhören will mit dem Rauchen? Genaugenommen ist Bewegung wichtig für die Gesundheit allgemein – egal, ob bei Rauchern oder Nichtrauchern. Lassen Sie uns einmal genauer schauen, warum dem so ist.

Bessere Blutzirkulation.

Wenn Sie Sport treiben, dann werden Ihre Muskeln zusätzlich gefordert, da sie Ihre sportlichen Aktivitäten unterstützen. Die Muskeln erleiden winzige Risse, wenn Sie gedehnt und gezogen werden. Um diesen entgegen zu wirken, erhöht der Körper die Schlagrate des Herzens um mehr Blut zu produzieren, das zu den Muskeln geschickt werden kann.

Dieses Blut hilft dabei, die winzigen Risse zu reparieren und unterstützt die Muskeln bei ihren Aktivitäten. Mehr Blut bedeutet mehr Feuchtigkeit und Sauerstoff, denn diese sind notwendig, wenn die Muskeln sich so strecken

sollen. Denken Sie an einen trockenen Schwamm im Vergleich zu einem nassen. Der nasse Schwamm kann sich offensichtlich besser bewegen und man kann ihn besser verdrehen und verbiegen als einen trockenen.

Diese bessere Blutzirkulation hat zahlreiche Vorteile – nicht nur für die Muskeln, sondern für den gesamten Körper. Blut befördert die Nährstoffe, Fettsäuren, Vitamine und anderen Elemente zu den einzelnen Zellen unseres Körpers. Auch der Sauerstoff wird über das Blut zu den einzelnen Zellen befördert. Sauerstoffzellen setzen sich „Huckepack“ auf die Blutzellen drauf, wenn diese durch die Venen, Arterien und Kapillargefäße reisen.

Deshalb sterben Zellen, wenn die Blutzirkulation unterbrochen wird, wie z.B. in Fällen von Wundbrand oder wenn Finger und Gliedmaßen allgemein abgeschnürt werden. Und eine bessere Blutzirkulation ist mehr als nur Schutz; es bedeutet, dass die Zellen besser versorgt werden und dies wiederum hat zur Folge, dass sie gesünder sind.

Wie dem auch sei, Blut befördert nicht nur die wichtigen Nährstoffe zu den Zellen des Körpers, sondern es funktioniert auch wie ein Müllsammler, es nimmt tote Zellen und andere Unreinheiten mit, während es im Körper seine „Runden dreht“. Diese Unreinheiten werden dann durch die Leber, die Lunge oder das Verdauungssystem ausgeschieden. Die Zellen werden so also sauberer gehalten und sind gesünder durch die verbesserte Blutzirkulation.

Was hat all dies mit dem Rauchen zu tun? Einfach ausgedrückt: Wenn Sie das Blut zu den Zellen schicken, dann wird es dem Körper helfen, die Schäden durch das Rauchen schneller zu beseitigen. Das Blut wird die Zellen wieder richtig versorgen, so dass sie nicht länger ein Verlangen nach Nikotin verspüren und die chemischen Unausgewogenheit in Ihrem Körper werden langsam aber sicher wieder ausgeglichen.

Während das Blut die beschädigten Zellen und Gewebe aussortiert und abtransportiert, so wird die bessere Blutzirkulation durch Sport dafür sorgen, dass das Nikotin viel schneller aus Ihrem Körper gelangt. Und dann werden Sie Ihre Sucht viel schneller wieder los. Auch das Verlangen und die Entzugserscheinungen werden dann bald wieder weg sein.

Erhöhung des Stoffwechsels.

Bewegung und regelmäßige körperliche Bewegung erhöht Ihren Stoffwechsel, was sich darauf bezieht, wie schnell Ihr Körper Kalorien verbrennen kann. Eine Person mit einem langsamen Stoffwechsel verbrennt nicht viele Kalorien pro Minute. Ein schneller Stoffwechsel bedeutet, dass viel mehr Kalorien pro Minute verbrannt werden, sogar, wenn man gerade nichts tut.



Haben Sie gewusst, dass sogar die einfachsten Übungen Ihnen dabei helfen können, mit dem Rauchen aufzuhören?

Der Grund für den höheren Stoffwechsel ist der zusätzliche Stress für die Muskeln, wenn diese während der körperlichen Betätigung belastet werden. Um die kleinen Risse der Muskeln zu reparieren und um die Muskeln weiterhin zu nähren, wird der Körper sowohl mit einem erhöhten Puls arbeiten, als auch mit erhöhter Lungenkapazität. Die Muskeln brauchen dieses extra Blut und den Sauerstoff, um zu heilen und um bereit für mehr Aktivitäten zu sein. Sobald das Herz schneller schlägt und die Lungen schwerer atmen, dann verbrennt dies mehr Kalorien – auch nach dem Sport.

Ein erhöhter Stoffwechsel kann denjenigen helfen, die sonst dem Verlangen nachgeben würden, wenn sie versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören. Es kann nämlich sehr deprimierend und frustrierend sein, so viele Kilos zuzunehmen, weil man nicht mehr raucht. Viele fangen auch deswegen wieder an zu rauchen, um zu verhindern, dass man so stark zunimmt. Mit ausreichend Sport kann man dem aber, wie gesagt, massiv entgegenwirken.

Gut zu wissen:

Ein Raucher oder eine Raucherin verbraucht pro Tag ca. 500 Kalorien mehr als ein Nichtraucher, um das Nikotin abzubauen. Hört man nun auf zu rauchen, isst aber weiterhin gleichgroße Portionen, bleibt es nicht aus, dass man an Gewicht zulegt!

Bessere Laune.

Durch sportliche Aktivitäten werden auch Endorphine produziert, diese “Gefühl”-Chemikalien im Körper, die dafür sorgen, dass jemand sich ausgeruht, erfrischt und ruhig fühlt. Dies kann ausschlaggebend für diejenigen sein, die mit dem Rauchen aufhören wollen, da der Körper nach genau diesen Glücksbringern und Hormonen verlangt. Deswegen sollten Sie auf jeden Fall Sport treiben, denn

viele geben sonst einfach wieder ihrem Verlangen nach diesen Chemikalien in Form von Zigaretten nach, da dieses Gefühl überwältigend sein kann und alles andere in den Hintergrund drängt.

Die meisten Menschen wissen einfach nicht, dass Sport ihnen genau das gleiche Gefühl geben kann, das Essen, Rauchen oder sogar der Genuss von Rauschmitteln einem geben können. Diese Endorphine sind sehr wirksam und halten sich oft viel länger im Körper als nur während der körperlichen Betätigung.

Und nicht zuletzt hält Sie der Sport schlank, auch wenn Sie mal dem Verlangen nach Süßem nachgeben sollten. Denn es ist nicht so schön, wenn man versucht, mit dem Rauchen aufzuhören, dass man dann so viel zunimmt. Denn dadurch bekommt man schlechte Laune und vor lauter Frust isst man dann noch mehr. So kann der Sport also viele positive Nebenwirkungen haben und hilft Ihnen auch wirklich bei Ihrem Vorhaben, Nichtraucher zu werden.

Schweiß.

Sie wissen wahrscheinlich, dass wenn Sie Sport treiben, Sie auch schwitzen. Warum ist dies gut, um das Rauchen zu beenden?

Schweiß hält den Körper kühl, wenn die Temperatur des Körpers ansteigt. Die meisten Leute wissen das schon. Wenn der Schweiß beim Heraustreten an die Luft verdunstet, dann reduziert dies die Oberflächentemperatur des Körpers und auch von innen kühlt sich der Körper ab.

Aber der Schweiß hat noch eine andere Funktion. Es ist eine der Methoden des Körpers, um Toxine und Unreinheiten loszuwerden. Denken Sie daran, dass Schweiß nicht an der Hautoberfläche gebildet wird, sondern darunter, in den Schweißdrüsen, und dann wird er durch die Hautporen nach oben gedrückt. Wenn sich der Schweiß bildet, nimmt er die Toxine und Unreinheiten mit nach oben.

Sie haben vielleicht schon einmal gewisse Gerüche bemerkt, wenn jemand in der Nähe ist, der am Schwitzen ist. Das kann auch mal mehr sein, als der typische „Körpergeruch“ denn die meisten beim Schwitzen haben. Zum Beispiel, wenn jemand eine Menge Knoblauch, Zwiebeln, Fisch oder andere aromatische Gerichte gegessen hat, dann können diese Gerüche auch über den Schweiß abgesondert werden. Dieser Geruch ist ein Zeichen dafür, dass Bakterien und Toxine freigelassen werden. Wenn diese Bakterien auf der Haut kleben bleiben, dann produzieren sie diesen fauligen Geruch.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören und regelmäßig Sport treiben, dann werden Sie feststellen, dass Sie eventuell nach so etwas wie Zigarettenrauch

riechen werden. Das ist keine Einbildung. Dies ist eigentlich ein gutes Zeichen, denn Ihr Körper gibt die Giftstoffe und das Nikotin über die Haut ab.

Ablenkung.

Ein anderer positiver Effekt ist der, dass der Sport Sie ganz einfach ablenkt und dass Sie dadurch nicht immer an Zigaretten denken müssen. Wenn Sie gar nichts tun und vielleicht nur den ganzen Tag Fernsehen schauen, dann ist es klar, dass Sie nervös und zappelig werden und dass Sie etwas mit Ihren Händen tun wollen, um sie zu beschäftigen. Aber wenn Sie Sport treiben, dann sind Sie abgelenkt und werden nicht so schnell zur Schachtel greifen – selbst während der Pausen nicht.

WIE SIE WIEDER ANFANGEN, SPORT ZU TREIBEN

Viele Menschen haben ein Problem damit, nach langer Suchtphase durch das Nikotin und den Tabak, überhaupt wieder mit dem Sport anzufangen, da das Rauchen doch schon seinen Tribut an die körperlichen Fähigkeiten des Rauchers gefordert hat. Da die Lungen und das Herz vom Rauchen geschädigt wurden, sind sie oft völlig schlapp und lethargisch oder sogar ganz einfach faul.

Der Schlüssel liegt darin, dass man ganz langsam anfängt und Aktivitäten wählt, die einem Spaß machen - dann langweilt man sich nicht so leicht und gibt nicht einfach wieder auf. Aber gehen Sie nicht davon aus, dass Sie in einem Monat von einem Couch-Potato zu einem Marathonläufer werden. Wenn Sie Freude an den Aktivitäten haben, dann werden Sie es auch weniger als Sport ansehen, sondern eher als ein Hobby, welches auch noch viel Spaß macht.

Hier sind einige Vorschläge, über die Sie nachdenken können, wenn Sie eine Sportart suchen, die Spaß macht und die einfach durchzuführen ist:

- Fahrradfahren
- Einfaches Spazierengehen, auch einfach nur um den Block oder im Wald
- Mit dem Partner oder mit Freunden tanzen
- Schwimmen gehen
- Badminton spielen
- Roller skating/Inliner fahren
- Mit einer Frisbee-Scheibe spielen/Fußball mit den Kindern spielen

- Basketball in der Autoeinfahrt

Was immer Sie auch auswählen, um wieder in Schwung zu kommen, starten Sie mit etwas Leichtem und mit etwas, was Sie gut schaffen können, wenn Sie an Ihre körperliche Verfassung denken. Wenn Sie etwas nehmen, was Ihnen wirklich Spaß macht, dann ist es wahrscheinlicher, dass Sie dabei bleiben werden. Auch wenn Fitnessstudios nicht schlecht sind, sollten Sie versuchen, viel draußen an der frischen Luft zu machen – am besten mit Freunden zusammen.

IHRE ERNÄHRUNG

Warum ist Ihre Ernährung wichtig, wenn es um das Vorhaben geht, Nichtraucher zu werden? Dies ist wirklich eine wichtige Stelle und nur wenige Menschen denken überhaupt daran. Viele denken einfach, dass wenn sie aufhören zu rauchen, dass sie automatisch zunehmen werden. Oder sie verstehen einfach nicht, wie die Dinge, die sie in ihren Mund stecken, den allgemeinen Gesundheitszustand verändern können. Lassen Sie uns einmal etwas genauer anschauen, was Sie berücksichtigen sollten, wenn es um Ihre Ernährung geht und wie Sie es schaffen, nicht gleich so viel zuzunehmen.

Vermeiden Sie schlechte Nahrungsmittel.

Die Leute sehnen sich oft nach zucker- und fetthaltigen Lebensmitteln, weil dadurch die Endorphine produziert werden, die einen entspannt werden lassen. Diese werden zwar auch schon beim normalen Essen produziert, aber bei Zucker und Fett, ist die produzierte Menge größer. Zucker beeinflusst auch noch den Blutfluss, so dass eine hohe Zuckerkonzentration eine Person plötzlich voller Energie sein lassen kann.

Dies scheinen gute Neuigkeiten zu sein – wenn Sie sich gut fühlen wollen, dann essen Sie einfach Zucker und Fette. Leider sind diese Gefühle nur sehr temporär und wenn die Gefühle abgeklungen sind, dann fühlt man sich danach meistens viel schlechter.

Fetthaltige Nahrungsmittel sind oft nur sehr schwer verdaulich. Das Fett wird meist nicht so gut aufgespalten und setzt sich letzten Endes im Blut fest. Wenn das Blut durch den Körper reist, dann wird häufig auch Fett mitgenommen und es lagert sich auf jedem Organ und in allen Bereichen Ihres Systems ab. Zu viel Fett kann sogar dazu führen, dass lebenswichtige Organe wie das Herz und die Leber zu sehr eingeengt werden.

Weil das Fett so schwer zu verdauen ist, kann eine zu fettreiche Ernährung dazu führen, dass man ständig müde ist und dass man Verdauungsstörungen bekommt sowie andere Beschwerden bei der Verdauung hat. Wenn eine Person sich ständig müde und lethargisch fühlt, dann tut sie, was notwendig ist, um sich wieder wohl zu fühlen und bei einem Raucher ist das dann der Griff zur Zigarette. Sollten Sie also eine Ernährung bevorzugen, die reich an Fett ist, dann fühlen Sie sich vielleicht auch für kurze Zeit ganz gut, danach aber angeekelt und aufgebläht.

Zucker hat den gleichen Effekt. Auch wenn Sie sich ein wenig munterer fühlen, wenn der Zucker in Ihre Blutbahn gelangt, so ist auch dieses Gefühl nur von kurzer Dauer. Nach kurzer Zeit wird der Blutzuckerspiegel wieder auf den normalen Level abgesenkt oder er geht sogar noch weiter runter. Die Folge ist, dass man sich müde und schläfrig fühlt und dass man sogar mehr Hunger hat als vorher. Wenn der Körper zu wenig Zucker hat, dann braucht er mehr Nahrung und deswegen wird der Körper dann Hungeranfälle bekommen, um die Person zu zwingen, etwas zu essen.



Wissen Sie, warum das Trinken von Wasser so wichtig ist für Ihren Erfolg, Nichtraucher zu werden?

Diese sogenannten „Wohlfühl-Nahrungsmittel“, nach denen Ihr Körper ruft, wenn Sie gerade aufhören wollen mit dem Rauchen, machen alles nur noch schlimmer. Sie mögen vielleicht nicht mehr rauchen, aber dadurch, dass Sie jetzt alles Mögliche quer durch den Garten essen, machen Sie sich selber noch größeren Gesundheitsproblemen zugänglich und bringen Ihren Blutzuckerspiegel komplett durcheinander. Und wenn Sie dabei dann wieder an Gewicht zulegen, dann könnten Sie schnell wieder zur Zigarette greifen…

Wasser.

Warum ist Wasser so wichtig, wenn Sie aufhören wollen zu rauchen? Es gibt einige Gründe, die wir jetzt behandeln werden.

Denken Sie immer an Folgendes: Je eher Sie das Nikotin komplett aus Ihrem Körper herausbekommen, desto eher wird Ihr Gehirn aufhören, Sie daran zu erinnern, dass es Zeit für Ihre nächste Zigarette ist. Alles, was den Vorgang fördert, bei dem Sie das Nikotin rausbekommen, wird Ihnen helfen. Und da kommt dann das Wasser ins Spiel. Es reinigt Ihre Zellen und hilft dabei, die Toxine und Unreinheiten über die Blase aus Ihrem Körper auszuscheiden.

Auch das Schwitzen kann Ihnen helfen, die Gifte loszuwerden. Und da Sie in dehydriertem Zustand wohl kaum richtig schwitzen werden, ist es wichtig, dass Sie genügend Wasser trinken.

Wasser kann auch helfen, Ihren Appetit zu zügeln. Es füllt den Magen, so dass Sie nicht mehr so viel Hunger verspüren. Denn das ist etwas, womit die meisten Probleme bekommen, wenn sie mit dem Rauchen aufhören. Es ist gut, immer eine Flasche Wasser dabei zu haben, dann trinken Sie vielleicht auch dann, wenn Sie nicht gerade durstig oder dehydriert sind.

Ein anderer Faktor in Bezug auf Ihre Gesundheit hat mit Ihrer Haut zu tun. Der Rauch Ihrer Zigaretten hat einen austrocknenden Effekt auf Ihre Haut und auf andere Zellen Ihres Körpers. Denn der Zigarettenrauch ist immer nah an der Haut dran und kann dafür sorgen, dass Sie frühzeitig altern. Wasser kann dabei helfen, diese kaputten und ausgetrockneten Zellen zu reparieren. Aber mancher Schaden ist permanent und es gibt nichts mehr, was Sie daran ändern können. Einige gesunde Angewohnheiten, wie das Trinken von Wasser, können trotzdem eine allgemeine, heilende Wirkung auf Ihren Organismus haben.

Was man essen sollte.

Wenn Sie die schlechten Nahrungsmittel vermeiden sollten, was bleibt jetzt noch übrig? Wovon sollten Sie jetzt viel essen, wenn Sie wieder dieses Verlangen nach Fetten und Zucker bekommen und Sie schon dabei sind, Ihren halben Kühlschrank leer zu essen?

Hier sind einige Vorschläge für Lebensmittel, die Ihren Magen gut füllen, aber die trotzdem nur wenige Kalorien haben und helfen, wenn Sie wieder diese „Snack-Attacken“ bekommen.

- Alle Arten von Obst, weil sie viel Wasser beinhalten und eine natürliche Süße haben, was dabei helfen kann, wenn Ihr Körper nach Zucker verlangt. Sie haben auch natürliche Ballaststoffe, was dabei hilft, dass Sie sich satt fühlen. Versuchen Sie es mit Äpfeln, Birnen, Kiwis, Wassermelonen und Zitrusfrüchten, weil diese alle eine gute Wahl darstellen.

- Gemüse, das man so isst oder mit Dressings, die wenig Kalorien haben. Solche Gemüsesorten sind z.B. Sellerie, Möhren, Brokkoli, Blumenkohl oder was auch immer Sie gerne mögen. Es gibt da kaum eine falsche Wahl.

- Sonnenblumen- und Kürbiskerne füllen den Magen gut und sind zudem knusprig und ein bisschen salzig – also ein guter Snack für Zwischendurch.

- Getrocknete Früchte wie Rosinen, Bananen, Beeren oder Aprikosen sind ein guter Snack, wenn Ihr Körper nach etwas Süßem verlangt.

- Stellen Sie Ihren eigenen Mix zusammen aus Erdnüssen, Walnüssen, Pekanüssen, Rosinen, Kokosflocken, Sonnenblumenkernen, getrockneten Früchten usw. – also aus allem, was gesund ist und was man trotzdem gerne knabbert (wie z.B. „Studentenfutter“).

- Kalorien reduziertes Popcorn ist auch ein guter Snack. Es gibt viele Geschmacksrichtungen im Supermarkt. Es kann ein bisschen salzig und knusprig sein – der ideale Snack, der nur wenige Kalorien hat.

- Kalorienreduzierter Käse ist gut, weil das Protein Ihnen hilft, satt zu werden und weil es den Blutzuckerspiegel erhöht. Das kann Ihnen für einige Stunden Energie liefern. Versuchen Sie einige Scheiben davon, oder nehmen Sie die Schmelzkäse-Variante auf Knäckebrot.

- Kleine Kuchen/Muffins mit vielen Ballaststoffen sind ebenfalls eine gute Idee; schauen Sie nach Packungen, wo diese kalorienreduziert sind. Es gibt auch viele Rezepte online, wie man ballaststoffreiche Muffins backen kann.

Es bedarf ein wenig der Planung, um diese Sachen immer vorrätig zu Hause zu haben. Dies bedeutet, dass Sie sie auch auf Ihren Einkaufszettel schreiben sollten, wenn etwas davon ausgegangen ist. Nehmen Sie solche Snacks auch ruhig zur Arbeit mit, damit Sie nicht in Versuchung kommen, wenn Sie an den Snack-Automaten vorbeilaufen müssen.

ANDERE ALTERNATIVEN, UM DAS RAUCHEN ZU BEENDEN

Wenn Sie daran interessiert sind, auch von anderen Methoden zu erfahren, mit denen Sie mit dem Rauchen aufhören können, als mit Nikotinpflaster und Nikotinkaugummis, dann lassen Sie uns schauen, welche anderen Methoden es noch gibt. Diese anderen Alternativen haben eine unterschiedliche Effektivität, welche davon abhängt, wie häufig die Methode angewandt wird, wie Ihre Körperchemie beschaffen ist usw. Für den Fall, dass Sie es damit schaffen, zum Nichtraucher zu werden, sind sie es aber definitiv auch wert, ausprobiert zu werden.

DAS BITTER-BADESALZ

Einer der Gründe, warum Raucher so ein heftiges Verlangen nach Zigaretten bekommen, ist der, dass es Wochen oder gar Monate dauert, bis das Nikotin vollständig aus dem Körper ausgeschieden wurde. So lange es im Körper ist, will die Person immer mehr Nikotin, da es weiterhin das normale Denken des Gehirnes blockiert und einfach wieder nur die „Belohnung“ will.

Bitter-Badesalz soll helfen, das Nikotin und andere schädliche Elemente aus dem Körper zu spülen – insbesondere die Teile, die sich an der Hautoberfläche befinden. Magnesiumsulfat, der Hauptbestandteil von Bittersalz, hilft dabei, die Toxine zu binden und sie herauszufiltern. Wenn die Toxine zum Beispiel durch Schweiß an die Hautoberfläche gelangen, so wird ein einfaches Duschen mit normaler Seife oder Duschgel nicht unbedingt alles weg bekommen. Mit Bittersalz hingegen, das man als eine Art Peeling benutzen kann, bekommt man alles herunter.

Man glaubt auch, dass das Bittersalz eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem hat, was auch sehr gut ist, um Nichtraucher zu bleiben. Ein anderer Aspekt des Bittersalzes ist, dass es natürlich ist, so dass Sie nicht noch mehr Gifte und Chemikalien an Ihre Haut lassen müssen, um das Nikotin heraus zu bekommen.

Die Anwendung von Bittersalz ist folgendermaßen: Lösen Sie ein oder zwei Tassen mit Bittersalz in einer Badewanne mit warmem Wasser und lassen Sie es sich komplett auflösen. Wenn Sie es direkt als Peeling benutzen wollen, dann stellen Sie sich unter die warme Dusche und reiben Sie das Salz zart über Ihre Haut, beginnend beim Gesicht. Konzentrieren Sie sich auf die Bereiche des Körpers, die am stärksten schwitzen, wie die Achselhöhlen und die Fußsohlen, da sich dort die Toxine sammeln.

AKUPUNKTUR

Viele Wissenschaftler und Ärzte halten Akupunktur für eine Heilmethode, die nicht unbedingt die wirksamste zu sein scheint. Obwohl die Chinesen diese Methode schon seit Jahrhunderten benutzen, ist aus heutiger Sicht bei den Patienten nicht viel Veränderung nach einer Akupunktur zu beobachten. Nur bei der Schmerzbekämpfung scheinen Erfolge möglich. Aber es gibt keine Beweise, dass es dabei hilft, Unfruchtbarkeit, Schlaflosigkeit oder Übergewicht zu überwinden.

Wie dem auch sei, einige angehende Nichtraucher haben auch schon versucht, mit Akupunktur der Sucht Herr zu werden. Einige glauben, dass in den Fällen, in denen Erfolge damit erzielt wurden, die Kraft der Suggestion ausschlaggebend war. Wenn man einer Person sagt, dass Sie aufgrund der Nadelstiche kein Verlangen mehr nach Zigaretten empfinden wird, dann kann dies zutreffen, wenn die Person fest daran glaubt. Und so kann es einfach schon helfen, wenn man nach der Behandlung sagt, dass derjenige jetzt Nichtraucher ist. Wie gesagt… - solange er oder sie nur fest daran glaubt.



Wissen Sie, wie Akupunktur Sie auf Ihrem Weg zum Nichtraucher unterstützen kann…?

Andere wiederum glauben, dass Akupunktur dabei hilft, die Blutzirkulation zu stimulieren und dass Akupunktur alleine deswegen schon Wirkung zeigen kann. Was auch immer im Endeffekt zutrifft; wenn das Ergebnis stimmt, dann ist es egal, was dazu geführt hat.

Wie wir schon im Abschnitt über Sport gesehen haben, bedeutet eine bessere Blutzirkulation, dass die beschädigten Zellen besser heilen können. Wenn die Zellen geheilt sind, dann kommt es viel seltener vor, dass Sie noch ein großes Verlangen nach Zigaretten verspüren. Eine bessere Blutzirkulation bedeutet einfach, dass das Nikotin schneller aus Ihrem Körper gelangt.

Das Stimulieren der Nervenenden kann dazu führen, dass man viel ruhiger ist und somit auch nicht unbedingt einen Drang nach Nikotin verspürt. Zudem wird die Produktion von Dopamin und Epinephrin angeregt, genau die 2 Chemikalien, die der Körper haben will, wenn Sie rauchen. Dadurch, dass diese Chemikalien auch ohne Zigaretten erzeugt werden, ist ein Verlangen danach nicht mehr besonders groß.

Akupunktur ist sicher und relativ schmerzlos mit wenigen Nebenwirkungen, wenn überhaupt.

HYPNOSE

Die Effektivität der Hypnose für das Aufhören mit dem Rauchen ist ungefähr auf dem gleichen Level wie mit Akupunktur. Die Wissenschaft kann nicht eindeutig belegen, dass es funktioniert, aber das tut es dennoch für viele Menschen und hat somit eine verstärkende Wirkung des Willens, Nichtraucher zu werden.

Hypnose ist nicht unbedingt das, was viele Leute glauben, was es ist. Es ist nichts Mystisches oder Magisches daran und man kontrolliert nicht einfach das Bewusstsein des anderen um ihn gackernd wie ein Huhn durch die Gegend laufen zu lassen, jedes Mal, wenn das Telefon klingelt oder ähnlichen Unfug.

Hypnose ist einfach eine sehr starke Variante der Beeinflussung durch die Kraft der Suggestion. Man kann aber jemanden nicht etwas tun lassen, was er unter normalen Umständen nie tun würde. So kann man nicht einfach jemanden hypnotisieren und ihn dann ein Verbrechen begehen lassen oder ihn nackt zur Arbeit schicken, wenn er diese Dinge nicht auch sonst tun würde.

Andererseits kann Hypnose einer Person helfen, den eigenen Willen zu stärken und gegen ein Verlangen anzukämpfen. Das unterstützt dann das Vorhaben, Nichtraucher zu werden, auf eine sehr positive Weise. Es wird quasi zu einer Art Motivationshilfe, wenn man sie am meisten braucht. Auch kann der Selbstzweifel so zerstreut werden, wenn man vielleicht noch nicht vollends überzeugt ist, dass man es schaffen kann, mit dem Rauchen aufzuhören. Negative Gedanken können so durch positive ersetzt werden.

Natürlich gibt es auch Menschen, für die Hypnose gar nichts bewirken wird. Man muss schon an die positiven Suggestionen glauben. Versuchen sollten Sie es auf jeden fall einmal.

NATÜRLICHE HEILMITTEL

Viele Ärzte und Wissenschaftler sind sich nicht einig über die Effektivität von natürlichen Heilmitteln. Aber der eine oder andere, der sie schon ausprobiert hat, schwört darauf.

Hier sind 2 natürliche Heilmittel, die Sie ausprobieren können:

Gottesgnadenkraut oder Echtes Johanniskraut.

Das Gottesgnadenkraut ist ein Heilkraut, das hauptsächlich gegen Depression benutzt wird und um die Laune eines Menschen anzuheben. Es ist noch unklar, wie es genau funktioniert, aber es wird davon ausgegangen, dass es die Produktion von Dopamin und Endorphinen anregt. Dadurch fühlt man sich, wie schon des Öfteren erwähnt, ruhig und „belohnt“. Deswegen ist es sehr wirkungsvoll, da man so nicht mehr auf Zigaretten angewiesen ist, um dieses Glücksgefühl, diese Belohnung, zu erreichen.

Obwohl das Gottesgnadenkraut sehr sicher zu sein scheint, was Nebenwirkungen betrifft, so kann es doch zu Problemen kommen, wenn man es mit verschreibungspflichtigen Medikamenten zusammen nimmt. Wenn Sie also noch Medikamente zu sich nehmen, dann sprechen Sie erst mit Ihrem Arzt über die Einnahme von Gottesgnadenkraut. Oder warten Sie, bis Sie das Medikament nicht mehr nehmen müssen.

Ginseng.

Auch von Ginseng nimmt man an, dass es die Produktion von Dopamin und Endorphinen anregt, wodurch die Person ein Glücksgefühl bekommt, Es wurden noch nicht genügend Studien diesbezüglich durchgeführt, um zu sagen, ob dies den Tatsachen entspricht, aber es gibt schon einige, die damit Erfolg hatten.

YOGA UND MEDITATION

So wie bei Hypnose und Akupunktur, scheuen manche Leute die Ideen von Yoga und Meditation, weil sie nicht glauben, dass für solche Praktiken in der heutigen, modernen Zeit noch Platz ist. Während es einfach ist, solche Dinge als „Hokus Pokus“ abzutun oder als etwas Magisches und Mystisches, so können beide Techniken dafür sorgen, dass der Körper sich beruhigt, was gerade für angehende Nichtraucher sehr wichtig ist, denn ohne Nikotin fühlt man sich in der Regel total aufgedreht. Körper und Geist können mit diesen Techniken ausgezeichnet entspannen.

Yoga.

Sie denken vielleicht, dass Yoga etwas Altmodisches ist, womit die Leute die alten Geister beschwören werden sollen. Aber Yoga ist in Wirklichkeit nur eine Methode des Streckens und Dehnens des Körpers, um die Blutzirkulation zu verbessern und um steife Muskeln und Gelenke wieder in Schwung zu bringen. Viele der Posen beim Yoga sind wissenschaftlich basiert und werden häufig auch von Physiotherapeuten empfohlen, um verletzten Patienten zu helfen.

Yoga ist berührungslos – dies bedeutet, dass jeder es ausprobieren kann. Indem Sie einer sanften Routine folgen, öffnen Sie Ihre Muskeln, so dass sie das heilende Blut und den Sauerstoff besser aufnehmen können und so dass sie elastisch und gesund bleiben.



Rümpfen Sie nicht dieNase über Yoga und Meditation – auch diese beiden Techniken haben durchaus ihre Berechtigung, wenn es um das Nichtrauchen geht.

Weil die Muskeln beim Yoga gedehnt werden, wird auch allgemein mehr Sauerstoff in den Kreislauf gebracht. So kann der Körper die Toxine schneller abbauen. Und gedehnte Muskeln sind selten angespannt und tun einem deswegen weniger weh. Wenn jemand Schmerzen hat, dann nimmt er eher Sachen zu sich, die ihn gut fühlen lassen und Zigaretten tun genau das. Aber wenn Ihr Körper sich entspannt fühlt, dann zieht bald auch der Geist nach.

Auch der Energielevel kann ansteigen, wenn man intensiv Yoga betreibt. Die Muskeln werden einfach mehr gestärkt, so dass sie besser funktionieren können und besser auf bevorstehende körperliche Aufgaben vorbereitet sind.

Andere denken einfach, dass Yoga zu schwer für sie sei, wenn man schon länger keinen Sport mehr gemacht hat. Aber die meisten Yoga-Routinen sind

wirklich für Anfänger gedacht und werden Sie nicht großartig belasten oder Stress für Sie verursachen. Sie gehen einfach im eigenen Tempo vor und tun das, was Sie mögen. Später können Sie dann immer noch die schwierigeren Routinen ausprobieren. Es geht beim Yoga nicht darum, auf einem bestimmten Level Leistung zu zeigen, wie bei einem Marathon oder bei konkurrenzträchtigen Sportarten. Bei Yoga geht es darum, zu entspannen und um das Dehnen der Muskeln, damit man sich wohl und gesund fühlt.

Sollten Sie Anfänger in Yoga sein und nicht genau wissen, wie man damit loslegt, dann schauen Sie doch einfach mal im Fernsehen nach – viele Satelliten- oder Kabelsender zeigen entsprechende Übungen für Anfänger. Aber auch bei Youtube.com werden Sie schnell fündig werden. Die meisten dieser Übungen können Sie direkt zu Hause ohne irgendwelche Hilfsmittel durchführen. Ohne Zweifel gibt es auch bestimmt irgendwelche Yoga-Studios in Ihrer Nähe oder Sie könnten auch über die Teilnahme an einem VHS-Kurs nachdenken. Viele dieser Kurse sind gerade für Anfänger gedacht.

Meditation.

Wie bei Yoga geht es auch in der Meditation darum, sich auf ein bestimmtes Thema, einen bestimmten Gedanken zu konzentrieren. Sie meditieren vielleicht schon, ohne es zu wissen. Zum Beispiel, wenn Sie über ein Problem nachdenken und sich verschiedene Lösungsansätze und Szenarien dazu ausdenken. Auch wenn Sie Ihre Ferien planen, können Sie in Tagträumen versinken und sich die schönsten Dinge für Ihren Urlaub ausmalen. Auch dies sind Formen von Meditation.

Wie kann dies helfen, Sie zum Nichtraucher zu machen? Es geschieht oft, dass wenn jemand mit dem Rauchen aufhört, dass er dann zu einem nervlichen Wrack wird. Er wird nervös, zappelig und regt sich über die kleinsten Dinge auf. Dies sind alles Entzugserscheinungen, während das Nikotin aus Ihrem Körper verbannt wird. Wenn Sie diese Symptome spüren, dann ist es manchmal hilfreich, wenn Sie komplett abschalten, so dass Sie weniger irritiert und frustriert sind. Damit die kleinen Dinge nicht weiter aufgebauscht werden, ist es wichtig, sich auf die positiven Dinge des Lebens zu konzentrieren und auf die neuen Möglichkeiten, die sich mit einem gesunden Körper ergeben können

KAUGUMMI KAUEN

Es ist leicht, das Kauen von Kaugummi als Nonsens abzutun, aber in Wirklichkeit kann es gut dabei helfen, vom Nikotin loszukommen! Einerseits gibt es Ihnen diese Sensation des Geschmacks im Mund, die sonst nur Zigaretten produzieren. Anderseits bedeutet das Kauen von Kaugummi auch, dass Ihre Geschmacksnerven wieder stimuliert werden, auch wenn Sie nicht mehr rauchen. Als Nichtraucher kann man häufig nicht verstehen, dass Raucher bei

Zigaretten von „Geschmack“ sprechen, aber selbst, wenn dem so sei, dann ist ein Kaugummi ein guter Ersatz, denn Kaugummis können einem auch ein Geschmackserlebnis bringen. Und wenn Sie daran gewöhnt sind, etwas im Mund zu haben, was kann da besser passen als ein Kaugummi? Für die Dauer einer Zigarette hält auch er mindestens seinen Geschmack – meist aber sogar viel länger. Und ja, es beruhigt ganz einfach und Sie erhalten einen guten Ersatz für den Geschmack in Ihrem Mund (aber gesünder).

Kaugummis können auch helfen, Ihren Mund zu reinigen, da es die Speichelproduktion anregt. Damit können Sie diesen Tabakgeschmack aus Ihrem Mund heraus bekommen. Speichel hat eine heilende Wirkung, die wichtig ist für die Gesundheit Ihres Mundraumes. Die Effekte des Rauchens können so gemindert oder sogar repariert werden. Wenn die Zellen repariert werden und der Geschmack des Tabaks aus Ihrem Mundraum und Ihrer Kehle entfernt werden, dann haben Sie weniger Appetit auf Zigaretten.

Zusammen mit Kaugummi könnten Sie auch Hustenbonbons und starke Minze nehmen. Auch diese geben einen starken Geschmack in Ihrem Mundraum ab und helfen Ihnen dabei, das Verlangen nach Tabak in den Griff zu bekommen. Versuchen Sie, welche ohne Zucker zu bekommen, so dass Sie nicht wieder andere Schäden (z.B. an den Zähnen) verursachen. Auch Lutscher funktionieren als Ersatz für den Geschmack (denken Sie an „Kojak“ – für die älteren Leser…).

Allgemein kann man sagen:

Der körperliche Effekt eines Nikotinentzugs mag für ein paar Tage da sein; er ist jedoch zu überstehen. Danach ist es ausschließlich die Psyche, die einen wieder nach einer Zigarette greifen lässt. Also bleiben Sie stark! Ohne Ihren festen Willen, wirklich mit dem Rauchen aufzuhören, können Sie diesen Kampf nicht gewinnen.

Er wird im Kopf gewonnen!

GEBEN UND NEHMEN - HILFE

Versuchen Sie mit dem Rauchen aufzuhören? Oder leben Sie mit jemandem zusammen, der dies vor hat?

Jeder, der es schon einmal versucht hat, weiß, wie schwierig es ist. Auch die ruhigsten Menschen können sich einem Albtraum gegenüber sehen, wenn sie versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören. Zudem fühlt man sich dann häufig auch noch isoliert und frustriert mit der Situation, weil man denkt, dass man keinen mehr hat, an den man sich wenden kann und dass keiner versteht, was man gerade durchmacht.

Obwohl es manchmal scheint, dass man in einer schwierigen Situation einfach nur abwarten muss, bis sie durchstanden ist, so gibt es doch einige Dinge, die man tun kann, damit sich die Situation verbessern kann, ob Sie nun selber der Raucher sind oder mit einer Person zusammen leben, die mal Raucher war.

Lassen Sie uns ein hier paar Dinge berücksichtigen und denken Sie daran, dass diese Vorschläge für diejenigen sind, die ganz alleine da durch müssen, aber sie sind auch für Menschen gedacht, die ihren Partner ganz einfach bei dem Ganzen unterstützen wollen. Passen Sie die gegebenen Tipps an Ihre persönliche Situation an, wie auch immer diese aussehen mag.

BLEIBEN SIE BESCHÄFTIGT

Mit anderen Dingen beschäftigt zu sein, wird Sie davon abhalten, ständig nur an Zigaretten oder Tabak zu denken. Sie können auch einfach erst einmal nur sehen, dass Ihre Hände etwas zu tun haben. Denn, zappelige Hände sind auch schwierig zu handhaben, für einen Raucher.

Es kann sein, dass das „sich beschäftigt halten“ ein schwieriges Konzept für Sie ist wenn Sie daran gewohnt sind nach Hause zu kommen und vor dem Fernseher „abzuhängen”. Sie wissen vielleicht gar nicht, was Sie genau tun sollen, um sich zu beschäftigen, denn Sie müssen ja jeden Abend etwas zu tun haben. Die meisten Leute können es sich nicht leisten, jeden Abend auszugehen oder sich teure Hobbys zuzulegen, deshalb schauen Sie auf die folgenden Alternativen:

- Trainieren Sie für einen Triathlon oder Marathon. Sie werden wahrscheinlich nicht Erster werden und vielleicht wird es, wenn es soweit ist, nicht einmal ein richtiger Wettkampf für Sie sein, aber alleine das Trainieren wird dafür sorgen, dass Sie Ihre Zeit sinnvoll mit

Sport verbringen und nicht mehr ans Rauchen denken. Wer will schon seiner Lunge schaden, wenn er einen Marathon laufen muss? Sie müssen sich kleine Ziele setzen, denn natürlich können Sie auch nicht direkt mit der vollen Marathon-Distanz loslegen. Fangen Sie mit kleinen Strecken an und steigern Sie sich allmählich. Und nach und nach, können Sie dann versuchen, Ihre Zeiten zu verbessern. Auch ein bisschen Gewichtheben und Dehnen kann nicht schaden.

- Arbeiten Sie als freiwilliger Helfer. Sie können online gehen und Organisationen finden, die Hilfe benötigen und die Ihnen gerne eine Möglichkeit geben, etwas Gutes zu tun. Sie müssen jetzt nicht zum Streetworker werden, aber Sie könnten zum Beispiel einmal in der Woche dabei helfen, bei „Die Tafel“ (gibt es in den meisten größeren Orten in Deutschland) an Bedürftige die Lebensmittel auszuteilen oder auch Lebensmittel in den Supermärkten zu sammeln. Auch Heime (auch Tierheime) und Obdachlosenasyle bieten Ihnen Möglichkeiten, sich zu engagieren.



Halten Sie sich beschäftigt mit Ihren neuen Hobbys, was auch immer diese sein mögen, so dass Sie und Ihr Partner durch die schwere Zeit kommen.

- Halten Sie die Dinge für Ihr neues Hobby griffbereit. Sie werden eher ein paar Holzarbeiten machen wollen, wenn Sie alle Dinge, die Sie dazu brauchen, jederzeit benutzen können, ohne lange rumsuchen zu müssen. Richten Sie sich einen Platz in Ihrer Garage oder im Keller dafür ein. Bei Hobbys, die man auch gut drinnen machen kann, könnten Sie auch eine Ecke in Ihrem Schlafzimmer dafür reservieren.

- Ergreifen Sie die Initiative bei der Planung von Events mit Ihren Freunden. Veranstalten Sie das nächste Pokerspiel bei sich zu Hause oder lassen Sie alle

wissen, dass jeden Montag Filmtag bei Ihnen zu Hause ist. Planen Sie rechtzeitig, damit jeder Bescheid weiß und damit es sich nicht mit größeren lokalen Ereignissen kreuzt.

- Planen Sie einmal die Woche einen Familienabend und lassen Sie die Kinder wählen, was gemacht wird. Auch wenn es etwas Kindisches ist, wie das Bauen von Burgen aus Kissen oder Verstecken im Garten spielen. So hat Ihr Plan, mit dem Rauchen aufzuhören, ungeahnte positive Effekte für Ihr Familienleben und die Kinder werden froh sein, statt einem „Stinker“ eine aktive Person zu bekommen, die sich wirklich um deren Bedürfnisse kümmert.

- Reservieren Sie sich mindestens einen Abend pro Woche, an dem Sie alleine oder mit Ihrem Partner aktiv sind. Versuchen Sie es mit:

    - Radfahren, Wandern oder Joggen, während die Kinder mit dem Fahrrad nebenher fahren (da kommt dann gleich das “Rocky” - Feeling auf…).

    - Tanzen; auch wenn Sie nicht gut darin sind. Lassen Sie sich davon nicht beirren. Gehen Sie aus und besuchen Sie Tanzcafés und Diskotheken. Sie werden feststellen, dass es viele Amateurtänzer gibt, die auch nicht viel besser tanzen als Sie, also gibt es keinen Grund, sich zu genieren.

    - Gehen Sie ins örtliche Jugendzentrum und spielen Sie Tischtennis mit Ihren Kindern. Oder gehen Sie mal wieder ins Schwimmbad – entweder alleine, um Bahnen zu ziehen, oder mit der ganzen Familie, um richtig Spaß zu haben.

    - Treten Sie einem Verein bei. Sei es nun einem Schachverein, oder einem, wo Sie körperlich etwas aktiver sein müssen wie beim Volleyball oder beim Badminton. Gerade viele Singles gehen in Vereine – unter anderem, um neue Leute kennenzulernen. Nicht nur, in Bezug auf Romantik, sondern einfach, um sich einen Freundeskreis aufzubauen. Die meisten Vereine freuen sich über Verstärkung und Sie kommen „raus aus der Bude“.

    - Gehen Sie mal abends Shoppen oder machen Sie einfach einen Schaufensterbummel – entweder alleine, oder mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin.

All diese Dinge erfordern etwas Anstrengung und Planung Ihrerseits und nicht alles wird immer genauso werden, wie Sie es planen. Aber je mehr Sie außer Haus und mit anderen zusammen sind (gerade bei Sportlern werden die meisten wohl Nichtraucher sein), desto besser werden Sie sich fühlen, da Sie nicht ständig an Tabak denken, sondern sich mit sinnvollen Dingen beschäftigen.

EIN NEUER ANFANG

Eine Sache, die vielen dabei hilft, sich besser zu fühlen, wenn sie sich für ein Leben als Nichtraucher entschieden haben, ist, sich einen Neuanfang zu gönnen.

Dies bedeutet, den Zigarettengeruch aus Ihren Anziehsachen, Ihrem Auto und Ihrem Zuhause heraus zu bekommen. Wenn Sie nicht ständig den Geruch des Tabaks in der Nase haben, dann werden Sie auch nicht so häufig an das Rauchen und an „Ihr altes Leben“ erinnert.

Fangen Sie mit Ihren Anziehsachen an. Nehmen Sie alles aus dem Kleiderschrank und den Schubladen heraus und waschen Sie sie – auch wenn Sie den Rauch nicht unbedingt riechen. Oft ist es so, dass wenn man jahrelang geraucht hat, man den Rauch nicht mehr riecht, weil man sich schon so an den Geruch und den Geschmack des Tabaks gewöhnt hat. Also waschen Sie alles, was Sie anzuziehen haben, selbst wenn Sie denken, es sei nicht notwendig.

Auch Ihre Bettwäsche und Ihre Handtücher sollten gewaschen werden. Decken gehören ebenfalls in diese Kategorie. Selbst das Federbett und die Kissen sollten mal ordentlich gereinigt werden. Diese können Sie in die Trockenreinigung bringen. Saugen Sie Ihre Matratzen ordentlich ab und drehen Sie sie um.

Ihr ganzes Haus oder Ihre Wohnung hat wahrscheinlich einen Tabak- oder Zigarettengeruch aufgenommen. Ihre Möbel und Ihre Gardinen sowie Ihre Vorhänge werden eine gründliche Reinigung brauchen. Sie könnten ein Dampfstrahlgerät anmieten, oder Sie lassen es professionell reinigen. Auch die Fenster müssen Sie gründlich reinigen, denn diese werden einen richtigen Schmutzfilm aus Nikotin und den anderen Giftstoffen darauf haben.

Ein Auto hat typischerweise ebenfalls den Rauchgeruch aufgenommen und weil es so wenig Platz und Luftzirkulation darin gibt, kann der Geruch meist nicht entweichen. Aber versuchen Sie, dem Rauch mit einem Staubsauger beizukommen. Auch die Armaturen und Türen sollten Sie gründlich von innen reinigen. Das kann schon enorm helfen, den Geruch loszuwerden. Gerade auch die Scheiben des Wagens haben sehr viel von diesem Dreck aufgenommen, den Sie vorher in die Luft geblasen haben.

Investieren Sie in Duftzerstäuber oder Geruchsneutralisierer, um den Gestank des Rauches zu bekämpfen. Tragen Sie ein wenig davon auf Ihre Möbel auf und auch im Auto kann es helfen, dass nicht mehr ständig an Tabak erinnert werden.

Und, wenn möglich, öffnen Sie die Fenster in Ihrem Haus und in Ihrem Auto so oft es geht, um die frische Luft hereinzulassen. Streichen Sie Ihre Decken und

Wände neu (diese werden bei starken Rauchern wohl schon komplett vergilbt sein). Waschen Sie Ihre Schränke und Sideboards ab, sowie Ihre Regale.

Waschen Sie auch sich selber einmal richtig gründlich. Nehmen Sie das schon erwähnte Bittersalz, um auch wirklich das letzte bisschen an Tabakgeruch von Ihrem Körper zu bekommen. Säubern Sie Ihre Fingernägel und waschen Sie Ihre Haare gründlich. Benutzen Sie Zahnseide, um Essensreste zwischen den Zähnen weg zu bekommen. Gehen Sie vielleicht sogar zum Zahnarzt und lassen Sie dort eine große Zahnreinigung machen. Benutzen Sie ein Mundwasser, um wieder eine angenehme Frische im Mundraum zu bekommen. Tun Sie dies vorerst jeden Tag, damit sowohl der Geschmack, als auch der Geruch von Tabak und Rauch aus Ihrem Mund verschwinden (wer will schon einen Aschenbecher küssen…?).



Haben Sie schon einmal daran gedacht, sich einer Nichtraucher-Supportgruppe anzuschließen? Sie werden überrascht sein, wie viel Hilfe Sie von anderen, gleichgesinnten Mitgliedern bekommen können!

Wenn Sie all dies erledigt haben, dann werden Sie sehen, was für ein tolles Gefühl es ist, endlich wieder wie ein normaler Mensch zu riechen und nicht wie ein Aschenbecher oder eine Packung Tabak!

NEHMEN SIE SICH AUCH MAL FREI

Es ist manchmal gar nichts Falsches daran, auch mal Zeit für sich alleine zu haben und etwas ohne den Partner zu machen. Diese Zeit kann ein echter Lebensretter sein und kann sogar eine Beziehung retten.

Das bedeutet jetzt nicht, dass Sie ausziehen müssen, oder dass sie sich überhaupt nicht mehr sehen. Aber es gibt beim Raucherentzug einfach Phasen, in denen man sich nicht beherrschen kann und in denen man grundlos aufeinander losgeht. Bevor dann alles explodiert, inklusive der Beziehung zueinander, sollten Sie sich eher vorübergehend etwas aus dem Weg gehen.

Dies kann bedeuten, dass Sie in die Garage gehen, um sich mit Ihren neuen Hobbys zu beschäftigen, oder Sie gehen ein wenig spazieren oder aber Sie gehen zu einem Freund, während der Partner oder die Partnerin in der Zeit das Haus oder die Wohnung für sich hat.

Dies können Sie auch regelmäßig planen, so dass jeder vielleicht einmal die Woche seinen eigenen Interessen nachgeht oder dass man sich alleine mit seinen Freunden trifft, damit man nicht ständig aufeinander hockt und sich eventuell gegenseitig provoziert. Denn was nützt es einem, wenn man zwar zum Nichtraucher geworden ist, aber dafür seine Beziehung beenden musste?

Dieser Preis ist auf jeden Fall zu hoch. Also versuchen Sie, aufeinander Rücksicht zu nehmen, so dass es gar nicht erst so weit kommt!

HILFEGRUPPEN

Die Leute ignorieren häufig die Hilfen, die Hilfegruppen bieten können. Nicht nur für denjenigen, der aufhören will, sondern auch für die um ihn oder sie herum. Diese Gruppen können Ihnen dabei helfen, sich nicht so alleine zu fühlen, im Kampf gegen das Nikotin und die Sucht.

Auch die anderen Mitglieder solcher Hiilfegruppen werden wissen, was Sie gerade durchmachen und können Ihnen vielleicht wichtige Tipps geben, die genau auf Ihre spezifische Situation zugeschnitten sind. Gerade die etwas erfahreneren Mitglieder haben vielleicht schon Sachen erlebt, die Sie vielleicht erst noch vor sich haben werden.

Aber sie hassen eventuell die Vorstellung, in einem Raum zu sitzen, inmitten von vielen anderen Menschen, die alle davon erzählen, wie schlimm doch alles ohne diese Glimmstängel ist. Oder Sie verabscheuen die Vorstellung, Ihr eigenes Leben vor diesen wildfremden Menschen auszubreiten. Das ist auch kein Problem.

Wenn Ihnen dies überhaupt nicht behagt, dann gibt es immer noch die Möglichkeit, komplett anonym zu bleiben, denn es gibt unzählige Supportgruppen und Foren online, so dass Sie nie auch nur das Haus oder die Wohnung verlassen müssen.

Und Sie bekommen trotzdem die Unterstützung, die Sie sich wünschen. So können Sie Ihre Etappenziele mit anderen teilen und erfahren vielleicht sogar Bewunderung für Ihren starken Willen, was Sie zusätzlich motivieren wird, am Ball zu bleiben!

Hier sind einige populäre Websites, wo sich angehende Nichtraucher austauschen können:

Nichtraucher-Portal http://www.nichtraucher.de/ Dieses Portal für werdende Nichtraucher hat nach eigenen Angaben 50.000 Mitglieder. Ein Forum zum Meinungsaustausch gibt's gleich dazu:
http://www.nichtraucher.de/forum/index.php

Nichtraucherforum
http://rauchen.carookee.de/ Ein weiteres Forum für angehende Nichtraucher mit Fragen und Antworten zu vielen der auch hier im Ebook besprochenen Themen.

Suchtmittel.de
http://www.suchtmittel.de/seite/tags.php/nichtraucherschutz.html Die neuesten Meldungen zum Thema Nichtraucherschutz.

Rauchfrei.de
http://www.rauchfrei.de/nichtraucher.htm Infos zu Nichtraucherkursen und Mittel und Hilfen zur Entwöhnung.

Lifeline Spezial zum Thema Nichtraucher
http://www.lifeline.de/llspecial/mit_dem_rauchen_aufhoeren/content-132160.html
Infos zu Nichtraucherkursen und Mittel und Hilfen zur Entwöhnung.

Und es gibt noch viele weitere Websites, die Sie über Ihre Lieblingssuchmaschine finden können. Geben Sie dabei einfach eine Kombination wie „Raucherentwöhnung", „Raucherentzug", „Nichtraucher-Hilfe" u.ä. ein.- eventuell auch mit zusätzlichen Wörtern wie „Hilfe", „Support", „Forum", „Blog" und Sie werden eine wahre Flut an Websites finden, die Sie unterstützen werden.

IHR HAUSARZT

Sie sollten in Betracht ziehen, Ihren Hausarzt um Rat zu fragen, damit Sie auch von ihm weitere Tipps für Ihre spezielle Gesundheitssituation bekommen können - denn dieser kennt Sie in der Regel am besten. Ihr Arzt ist um Ihr Wohl besorgt und wird oder sollte zumindest alles tun, damit Sie sich gesund und wohl fühlen. Und welcher Arzt hört nicht gerne, dass sein Patient mit dem Rauchen aufhören will…? Er wird Sie in dem Vorhaben auf jeden Fall unterstützen!



Ihr Arzt sollte zu Ihrem Partner werden, wenn es darum geht, mit dem Rauchen aufzuhören!

Denken Sie auch daran, dass ständig neue Hilfsmittel zur Raucherentwöhnung entwickelt werden und dass es zu dem Zeitpunkt, wenn Sie zum Arzt gehen, vielleicht schon etwas Neues gibt, das Sie noch gar nicht kennen. So hat das Nikotinpflaster noch nicht den gewünschten Effekt bei Ihnen, aber es kann schon andere Sachen geben, die Ihnen Ihr Arzt verschreiben kann, die den Erfolg bringen. Oder Ihr Arzt kann Ihnen sagen, warum bestimmte Mittel und Therapien gerade bei Ihnen nicht wirken.

Ein Arzt kann Ihren Gesundheitszustand am besten einschätzen und weiß vielleicht auch von Ihren schlechten Angewohnheiten und nicht nur von denen, die das Rauchen betreffen. Er kann Ihnen spezielle Sportübungen empfehlen und auch dazu raten, dass Sie mehr Wasser trinken (was Sie aber auch schon in unserem Ebook gelernt haben). Ihr Arzt kann Ihren Fortschritt in Bezug auf Ihr Vorhaben überwachen und feststellen, wo sich schon Besserungen ergeben haben (z.B. beim Lungenvolumen oder bei der Kondition im Allgemeinen). Dies kann sich dann wiederum motivierend auf Sie auswirken, so dass Sie weiter machen mit Ihrem Vorhaben, um alle Schäden durch das Rauchen zu reparieren.

Er kann Ihnen auch raten, bei welchen Übungen Sie es zunächst etwas langsamer angehen sollten. Es hilft auf jeden Fall, mit ihm über Ihre Ängste und

Sorgen zu sprechen – es kann also nicht schaden, den Arzt mit „ins Boot“ zu holen.

TUN SIE DIES, TUN SIE NICHT DAS

Sie werden vielleicht nicht genau wissen, was man tun muss, um einem Raucher auf seinem Weg zum Nichtraucher zu helfen. Dies ist aber wichtig, damit Sie nicht unbewusst seine oder ihre Pläne durchkreuzen.

Hier sind einige Dinge, die Sie tun sollten, wenn eine andere Person als Sie selber mit dem Rauchen aufhören will:

Tun:

- Respektieren Sie denjenigen, der aufhören will und versuchen Sie nicht, sein Verhalten zu kontrollieren. Dies ist sein/ihr Wunsch und nur diese Person weiß, wie sie sich emotional und körperlich fühlt.
- Seien Sie für den Nichtraucher da, wenn er darüber reden will, wie schwierig alles ist. Sie müssen nicht einmal selber reden, lassen Sie ihn/sie einfach erzählen.
- Seien Sie bereit für Aktivitäten, die außer Haus stattfinden oder beschäftigen Sie sich mit der Person, wenn ein Verlangen nach Zigaretten aufkommt.

Nicht tun:

- Abwertend über das reden, was ein Raucher beim Entzug gerade durchmacht oder zu sagen, er/sie übertreibt. Die Gefühle und Symptome können bei jedem verschieden sein und können sowohl mentale als auch emotionale Auswirkungen zeigen.
- Einen Ex-Raucher aufziehen, auch wenn er gerade einen Rückfall hatte. Das kann dazu führen, dass sich dieser noch schlechter fühlt und dadurch noch mehr raucht, nur um sich wieder besser zu fühlen.
- Es persönlich nehmen, wenn der Ex-Raucher gerade sehr schlechte Laune hat. Das ist Teil des Prozesses und hat wahrscheinlich nichts mit Ihnen persönlich zu tun
- Böse werden, wenn der angehende Nichtraucher einen Rückfall hat. Dies ist fast schon der Normalfall, also erwarten Sie Rückfälle und

realisieren Sie, dass es ein langwieriger Prozess. Ist. Viele Ex-Raucher haben bis zu 7 Rückfälle, bis es dann endlich dauerhaft klappt!

Hier sind einige Dinge, die Sie tun können oder sollten, wenn Sie selber derjenige sind, der mit dem Rauchen aufhören will:

Tun:

- Stellen Sie sicher, dass Sie Ihre kleinen Erfolge auf dem Weg zum Nichtraucher feiern. Kleben Sie farbige Zettel in Ihren Kalender.
- Erinnern Sie sich daran, wie lange Sie es schon ohne Zigaretten geschafft haben, wenn Sie wieder ein Verlangen danach bekommen. Sie haben es zuvor geschafft und Sie schaffen es auch weiterhin – bis das Nikotin aus Ihrem Körper verschwunden ist!
- Denken Sie an all die Gründe, warum Sie mit dem Rauchen aufhören wollen und halten Sie die Liste immer parat.
- Bitten Sie Ihre Freunde, draußen zu rauchen, wenn Sie in der Nähe sind, während Sie gerade versuchen, damit aufzuhören. Denn wenn Sie in der Nähe von Personen sind, die rauchen, dann wird das Ganze etwas schwieriger.
- Werfen Sie Ihre Zigaretten, Streichhölzer, Feuerzeuge und Aschenbecher weg. Wenn Sie diese ganzen Utensilien aufbewahren, ist es wahrscheinlicher, dass Sie sich irgendwann wieder eine anstecken.

Nicht tun:

- Nicht aufgeben, auch wenn Sie mal einen Rückfall haben. Studien zeigen, dass Raucher oft bis zu 7 Rückfälle haben, bis sie es endgültig schaffen, vom Rauchen loszukommen.
- Denken, dass Sie etwas Falsches tun, wenn Sie wieder mal Entzugserscheinungen bekommen. Das ist Teil des Prozesses.
- Zögern, wenn Sie versuchen, Ihre rauchenden Freunde oder die Orte zu meiden, wo Leute generell viel rauchen (z.B. Kneipen, Bars)..
- Die Ratschläge verwerfen, die wir Ihnen in diesem Ebook gegeben haben. Gute Ernährung, Bewegung und das Trinken von Wasser sind nicht nur für Ihr Ziel Nichtraucher zu werden, wichtig, sondern für ein gesundes, beschwerdefreies Leben im Allgemeinen.

Ja, auch Sie können Nichtraucher sein – wenn Sie den festen Willen dazu haben. Befolgen Sie unsere Ratschläge und es wird einfacher, als Sie gedacht haben. Nichtraucher zu sein hilft nicht nur Ihnen, sondern auch denen, die um Sie herum sind.

FAZIT:

DER GANZE AUFWAND LOHNT SICH!

Egal, wie schwierig Ihr Zigarettenentzug auch sein mag; es wird sich auf jeden Fall für Sie lohnen. Es ist die ganzen Zugeständnisse wert. Die ganzen Pläne, die man machen muss, die Arbeit, um sich neue Angewohnheiten beizubringen, die Irritiertheit, die unstillbaren Verlangen und sogar die Wege zu Ihrem Arzt. Es ist jeden Aufwand wert – und auch den des Partners.

Nehmen Sie Ihre Liste mit den Gründen gegen das Rauchen noch einmal heraus und schauen Sie darauf. Behalten Sie diese Liste immer bei sich. Auch Ihr Partner oder Ihre Partnerin sollte diese Liste kennen und Sie darin unterstützen. Teilen Sie Ihre Belohnungen, wenn Sie Etappenziele erreicht haben – eine Woche ohne Zigaretten, einen Monat, dann Ihr erster Jahrestag oder die ersten Weihnachten ohne Tabak und so weiter.

Denken Sie daran, was Sie aufgeben ist nichts gegen das, was Sie durch das Aufgeben gewinnen. Dieses neugewonnene Wissen reduziert Ihr Risiko auf Krebs und Lungenkrankheiten und Ihre Familie wird viel länger etwas von Ihnen haben, als wenn Sie mit Ihrem selbstzerstörerischen Tun, diesem „Selbstmord auf Raten“ weitermachen.

Nichtraucher werden startet in Ihrem Kopf.

Also: **Hören Sie nicht damit auf, aufzuhören… In diesem Sinne: Auf Ihr langes und gesundes, neues Leben!**

Andreas Ledwig

http://gesundheit-schoenheit.info