



Ja, nun ist es auch in NRW durch: ab dem 1.7.08 darf auch in Gaststätten und Restaurants nicht mehr geraucht werden. Die große Hetzkampagne gegen Raucher geht weiter. Doch eigentlich geht es ja nicht um ein Anti-Raucher-Gesetz, sondern vielmehr um die Umsetzung des Nichtraucher-Schutz-Gesetzes.

Nachdem dann bald der erste Frust und die Auflehnung gegen die bösen Übergriffe auf die persönliche Freiheit und die Angst vor dem Untergang der abendländischen Trinkkultur sowie die Angst vor dem Ruin der Volkswirtschaft überwunden ist, nimmt sich der Raucher vielleicht doch noch mal die Freiheit über ein Leben ohne Zigaretten nachzudenken. Angeblich wünschen sich drei Viertel der Raucher lieber heute als morgen aufzuhören. Doch wie??

Dieser Artikel richtet sich an all diejenigen, die gerne mit dem Rauchen aufhören möchten und nach Hilfe und Unterstützungsmöglichkeiten suchen. Viele Millionen haben es schon geschafft. Es ist sicherlich nicht einfach, aber es gibt gute Möglichkeiten, die so genannten Entzugserscheinungen zu mildern. Der Artikel ist geschrieben von einem, der selbst lange geraucht hat und weiß, was es bedeutet, den Willen zum Aufhören aufzubringen.

Macht es wirklich noch Spaß, heutzutage Raucher zu sein? Anti-Raucher-Kampagnen greifen immer mehr um sich. Man fühlt sich zeitweise verfolgt und geächtet und in seiner persönlichen Freiheit deutlich eingeschränkt, es macht keinen Spass mehr.

Nun ist es auch in Deutschland soweit und jetzt auch noch in NRW. Die Angst ist groß!

Doch auch in so typischen Raucherländern wie Italien, Spanien oder Irland hat es problemlos funktioniert, und die Volkswirtschaft ist nicht kollabiert. Es gibt sogar durchaus Positives zu berichten: nach erst kurzer Dauer des Rauchverbotes in anderen Ländern haben 5-20% mit dem Rauchen aufgehört, die Zahlen schwanken je nach Land und Angabe. Vielleicht geben Sie ja bald auch das Rauchen auf.

Die Zigarettenpreise steigen ständig weiter, und die Tabaksteuer wird immer höher. Bald ist auch in Deutschland die Fünf-Euro-Marke erreicht. Jeder Raucher kann sich selbst ausrechnen, was er am Tag, im Monat oder im Jahr verqualmt. Auch die fett gedruckten unübersehbaren Warnhinweise auf den Zigaretenschachteln trüben sehr das reine Rauchvergnügen. Da nützt es auch nichts, die Sprüche zu überkleben oder durch eine Umverpackung zu überdecken. Die Wirkung der Worte bleibt bestehen. Und der Wahrheitsgehalt der Hinweise lässt sich nicht wirklich leugnen. In anderen Ländern geht man noch weiter und zeigt grässliche



Bilder von Raucherbeinen oder schwarzen Lungen. Doch der Grund für diese Kampagne ist weniger ein gesundheitserzieherischer als ein wirtschaftlicher. Die Tabakindustrie versucht, sich durch die Warnhinweise nur abzusichern, nach dem Motto: Es steht doch groß auf der Packung: Rauchen kann tödlich sein! Es sind schon die ersten Prozesse gegen Tabakkonzerne gewonnen worden, kürzlich z. B. in Italien, als ein Angehöriger eines Krebsopfers die Tabakfirma auf 200.000,- € verklagte.

Doch viele Raucher lassen sich durch nichts einschüchtern und wollen sich so ihre „Freiheit“ bewahren. Ist das eine Trotzreaktion? Und um welchen Preis erkämpft man sich diese Freiheit? Natürlich hat jeder die freie Entscheidung, wie er mit der eigenen Gesundheit umgeht. Aber macht eine Entscheidung gegen die Gesundheit wirklich frei, ist es das wert? Denn alle Fakten sprechen nun mal nicht für eine gesundheitsfördernde Wirkung des Rauchens, auch wenn der

Opa trotz Zigaretten und Alkohol 90 Jahre wurde und es noch viele andere Laster gibt, die genauso schädlich sind.

Und zu guter letzt wird es immer deutlicher, wie verantwortlich die Raucher für die Fülle der Staatskasse sind. Der Anteil der Einnahmen aus dieser Tabaksteuer macht nämlich einen nicht unerheblichen Anteil von ca. 14 Mrd. Euro pro Jahr aus. Und gerade hier zeigt sich deutlich die Ironie: Auf der einen Seite werden die Raucher „geächtet“ auf der anderen braucht man sie, um die Staatskasse zu sanieren. Macht das wirklich frei? So wie die Tabakwerbung immer wieder zeigen will: Junge, sportlich aktive Menschen mit weißen Zähnen und glatter Haut zeigen sich individuell und mit eigenem Willen (von Sucht keine Spur). Die Werbeindustrie versteht es immer gut, die Schwächen eines Produktes einfach in das Gegenteil umzukehren.
Also: „Lasst Euch nicht ver...!“



Aber nehmen Sie doch das, was gerade so hartnäckig um das Rauchen diskutiert wird, als Motivationshilfe und entscheiden sich wirklich für Freiheit, Freiheit von der Sucht, hin zu mehr Gesundheit und Unabhängigkeit. Und auch über das viele gesparte Geld können Sie frei verfügen, gerade wenn der Euro eh was knapper ist. Die Entscheidung liegt bei jedem selbst. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Hier so einige Fakten, die den Rauchern sicherlich bekannt sind: Beim Rauchen von einer Schachtel Zigaretten täglich nehmen Sie im Jahr eine ganze Tasse Teer zu sich. Und in 20 Jahren inhalieren Sie zusätzlich 6 kg Rauchstaub (6 Briketts). Zigarettenrauch enthält über 4000 Chemikalien, ca. 500 davon sind giftig, über 50 krebserregend, 8 sind Klasse A, d. h. in jeder Dosis gefährlich. Pro Zigarette inhaliert man 10.000 freie Radikale, mit denen der Körper fertig werden muss. Dies ist wirklicher Stress für den Körper und widerspricht absolut der so viel angepriesenen Entspannung, die man angeblich beim Rauchen erfährt. Glauben Sie, dass Sie, wenn Sie nicht mehr rauchen, nie wieder entspannen können? Oder könnte es sein, dass der Körper einen großen Stressfaktor los ist? Ich möchte Ihnen nun nicht auch noch etwas erzählen von Raucherbeinen, Lungenkrebs und alternder Haut, sondern Ihnen Mut machen und aufzeigen, was Sie erwartet, wenn Sie aufhören.

- Bereits nach **acht Stunden** ist kein giftiges Kohlenmonoxid mehr im Blut.
- Nach **einem Tag** sinkt schon das Herzinfarktrisiko.
- **Zwei Tage** später verfeinern sich Geruchs- und Geschmackssinn wieder. Sie riechen und schmecken Dinge, die Sie lange nicht mehr wahrgenommen haben.
- Nach **drei Monaten** hat sich die Blutzirkulation deutlich gebessert, und die Lungenkapazität ist um 30 % gestiegen. Raucherhusten und Kurzatmigkeit verschwinden langsam.
- **Im Laufe der Jahre** verringert sich das Erkrankungsrisiko an Schlaganfall, Herzinfarkt und Lungenkrebs ganz deutlich.

- Und das allerschönste ist, dass Sie nach ca. **7 Jahren** wieder eine reine Lunge haben, da sich das Lungengewebe reinigt und erneuert.

Also es lohnt sich wirklich.

Da ich selbst weiß, wie schwer es ist, mit dem Rauchen aufzuhören, weiß ich auch um gute Hilfsmethoden. Das Wichtigste ist der eigene Wunsch und dann der feste Wille, mit dem Rauchen aufzuhören. Um sich in seinem Wunsch zu motivieren, empfiehlt es sich mit Ex-Rauchern zu sprechen und sich Mut zu machen. Wussten Sie eigentlich, dass der körperliche Suchtfaktor bei Nikotinabhängigkeit gar nicht so groß ist? Nach spätestens 72 Stunden sind alle Nikotin-Rezeptoren im Körper frei und senden kein weiteres Verlangen mehr aus. Das scheint doch machbar! Vielleicht ist die Suchtkomponente ja gar nicht so stark, wie uns immer eingeredet wurde (guter Trick der Tabakindustrie).

Was gibt es für Hilfen?

Gerade in der Anfangsphase ist es wichtig, körperliche Entzugssymptome wie Nervosität, Unruhe, gesteigerter Appetit, Verdauungsschwäche, Schlafstörungen und Rauchverlangen zu mildern. Dies funktioniert sehr gut durch Akupunktur, was sich in vielen Studien als nachgewiesene beste Methode zur Suchtentwöhnung bestätigt hat. Die so Behandelten berichten immer wieder, wie leicht es Ihnen fiel, dass sie sofort kein Verlangen mehr hatten und Entzugssymptome so gut wie gar nicht auftraten. Wichtig ist, dass der erfahrene Akupunktur die individuellen Schwächen des Rauchers herausfindet und dies in den Behandlungsplan mit einbezieht. In der Regel reicht es, ein- bis dreimal zu akupunktieren, um der Sucht „Herr zu werden“.

Bei späteren Krisensituationen wie .z.B. Stress kann nochmals akupunktiert werden. Die Vorgehens- und Verhaltensweise wird im Gespräch genau erläutert. Wichtig ist auch hierbei das individuelle Eingehen auf die Person und den jeweiligen Suchttyp.

Es gibt auch noch einige unterstützende Maßnahmen, wie Bachblüten und Homöopathie.



Die Akupunktur selbst sieht nicht so aus wie auf dem Bild, sondern die Nadeln werden am Körper und vorwiegend im Ohr genadelt, kaum spürbar. Innerhalb einer halben Stunde entfaltet sich die volle entspannende Wirkung. Es gibt auch die Möglichkeit, die Akupunkturpunkte mit einem speziellen laserähnlichen Licht zu behandeln. Diese Methode ist besonders für Nadelempfindliche interessant. Die Akupunktur hilft deutlich die psychischen und körperlichen Begleitsymptome des Nikotinentzugs zu mildern. Dadurch wird auch die Motivation gesteigert und lästige Begleitsymptome wie Gewichtszunahme werden eingedämmt.

Ich hoffe, dass sich durch diesen Artikel wieder einige noch Unentschlossene ermutigt sehen, doch den Schritt zu wagen mit dem Rauchen aufzuhören.

Die Redaktion freut sich über Rückmeldungen Ihrerseits.
Heilpraktiker Christian Schütte