

WAS TUN ZUR ...

ANNETTE KERCKHOFF, ANDREAS MICHALSEN

Raucher- entwöhnung



KVC|VERLAG

Was tun zur

Raucherentwöhnung

Annette Kerckhoff
Andreas Michalsen

NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Kerckhoff, Annette; Michalsen, Andreas

Was tun zur Raucherentwöhnung

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-945150-06-1

© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen
2., bearbeitete Auflage 2014

© Cartoons S. 29 und 72: Peter E. Reiche, Berlin

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

Inhalt

Einleitung.....	1
-----------------	---

I. Grundlagen

Die Tabakpflanze	5
Inhaltsstoffe des Tabaks.....	7
Alkaloide	7
Nikotin	8
Sucht.....	10
Zusatzstoffe	13
Leichte Zigaretten/ „Lights“	13
E-Zigaretten.....	15
Das persönliche Rauchverhalten.....	16
Welcher Raucher-Typ sind Sie?	19

II. Gründe für den Ausstieg

„Rauchen macht krank“	21
Herz-Kreislauf-Erkrankungen.....	22
Atemwegserkrankungen	22
Schlechte Sauerstoffversorgung.....	23
Krebs	24
Weitere gesundheitliche Probleme.....	25
„Rauchen macht hässlich“	27

„Rauchen ist teuer“	28
„Ich will nicht abhängig sein“	28
„Rauchen schädigt andere“	30
Es lohnt sich – zu jedem Zeitpunkt	31

III. Der Ausstieg

Weniger Rauchen oder Schlusspunkt- Methode?	35
Stadien der Raucherentwöhnung	36
Der Entzug	37
Die Nikotinersatztherapie (NET)	38

IV. Bausteine zur Entwöhnung

Achtsamkeitsmeditation	41
Der Tipp aus der Wissenschaft	42
Autosuggestion nach Carr	44
Akupunktur und Ohrakupunktur.....	46
Atemübungen	49
Entspannungsverfahren	51
„5-Minuten-Entspannung“	52
Progressive Muskelentspannung.....	54
Autogenes Training.....	55

Heilpflanzen.....	57
Lavendel.....	57
Rosmarin.....	58
Zitronenmelisse	59
Teemischung aus Ingwerwurzel, Melissenblättern und Zimtrinde.....	60
Passionsblume und Baldrian	61
Homöopathie	62
Grundsätze	62
Homöopathische Arzneimittel für den Raucherentzug.....	63
Hypnose.....	68
Ordnungstherapie	70
Physikalische Therapie	72
Selbsthilfegruppen/ Freunde/ Rauchertelefon.....	74
Sport.....	75
Verhaltenstraining.....	76
Vitamin C	77
Wasser trinken	79
Fazit	81

V. Die Raucherentwöhnung

Vorbereitung	85
--------------------	----

Ein Entzugs-Wochenende	87
Allgemeine Hinweise	88
Freitagnachmittag.....	89
Freitagabend.....	89
Samstag	90
Sonntag.....	93
Die erste Woche	97
Allgemeine Empfehlungen	97
Entgiftung	98
Mundraum/Zahnpflege	99
Die Zeit danach.....	101
Behandlung der häufigsten	
Entzugserscheinungen	102
Depressive Verstimmung.....	102
Gereiztheit	103
Gewichtszunahme	104
Stress	107
Müdigkeit und Erschöpfung	108
Nachbemerkung.....	111
Literatur.....	113
Die Autorin	115
Der Autor.....	115

E-Zigaretten

Seit ein paar Jahren sind elektronische Zigaretten (E-Zigarette) auf dem Markt. Sie bestehen in der Regel aus einem Mundstück, einem Akku, einem elektrischen Vernebler und einer Wechsel-Kartusche, in der sich eine Flüssigkeit befindet. Durch das Ziehen am Mundstück wird diese Flüssigkeit, auch Liquid genannt, vernebelt und inhaliert. Die Liquids der E-Zigaretten enthalten Propylenglykol, Wasser, Glycerin, Ethanol, Nikotin und Aromastoffe. E-Zigaretten enthalten keinen Tabak. Langfristige gesundheitliche Schäden durch den Konsum von E-Zigaretten sind noch unbekannt. Man weiß aber, dass bereits nach wenigen Zügen schädliche Effekte auf die Atmungsorgane entstehen, z. B.

- ausgeprägte Atemwegseinengungen,
- Absinken des Stickoxids in der ausgeatmeten Luft (Hinweis auf Entzündungsvorgänge in den Bronchien),
- Reizungen in Rachen und Mundraum,
- trockener Husten.

Zurzeit gibt es für elektronische Zigaretten keine einheitliche gesetzliche Regelung. Gerade deshalb und weil es keine Langzeituntersuchungen

gibt, ist von ihrem Gebrauch abzuraten (siehe auch www.rauchfrei-info.de).

Das persönliche Rauchverhalten

*„Und das hab ich früher gar nicht so gewusst,
dass ich mich damit belohnt habe.“*
(Teilnehmer eines Entwöhnungskurses)

Zur Selbstkontrolle ist es sinnvoll, das eigene Rauchverhalten zu dokumentieren. Dies kann in Form einer Strichliste oder eines genauen Protokolls erfolgen. Bitte füllen Sie die folgenden Tabellen aus:

Wie viele Zigaretten rauche ich?

Montag:	
Dienstag:	
Mittwoch:	
Donnerstag:	
Freitag:	
Samstag:	
Sonntag:	

Rauchen im Tagesablauf

Uhrzeit	Situation
z. B.: 7:30 Uhr	Aufstehen
10:00 Uhr	Besprechung

Auch folgende Fragen helfen, das eigene Rauchverhalten zu analysieren, um sich auf einen Entzug besser vorzubereiten (Fragebogen und Rauchertypen aus einem Vorlesungsskript der Abteilung Naturheilkunde und Integrative Medizin, Essen):

Wie lange rauchen Sie schon? Seit Jahren.

Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?

Welche Marke rauchen Sie?

Nikotin-/Teergehalt

Wie alt waren Sie, als Sie die erste Zigarette
geraucht haben? Jahre

Rauchen Sie kontinuierlich oder
 situationsabhängig?

Haben Sie schon einmal versucht aufzuhören?

- ja
- nein

Wie lange war der längste Zeitraum, in dem Sie nicht
geraucht haben?

..... Tage / Wochen / Monate / Jahre
(Zutreffendes unterstreichen)

Wie häufig haben Sie schon versucht aufzuhören?

..... mal

Haben Sie dabei Hilfsmittel verwendet?

- nein
- ja, welche?

.....

Welcher Raucher-Typ sind Sie?

Schließlich kann man Raucher in verschiedene Raucher-Typen unterscheiden. Auch dies erleichtert es, bereits im Vorfeld für die entsprechenden Situationen Alternativ-Strategien zu entwickeln.

Ich rauche

- aus Zeitdruck, unter Arbeitsbelastung
→ *Stress-Raucher*
- auf Parties, in Gesellschaft
→ *Geselligkeits-Raucher*
- aus Verlegenheit und Unsicherheit
→ *Ablenkungs-Raucher*
- zur Belohnung → *Genuss-Raucher*
- unbewusst, ohne besonderen Anlass
→ *Automatik-Raucher*
- aus Wut, Ärger, Langeweile
→ *Anspannungs-Raucher*
- zur besseren Konzentration
→ *Anregungs-Raucher*
- statt einer Mahlzeit, um nicht dick zu werden
→ *Schlanke-Linie-Raucher*

Verhaltenstraining

In Einzelgesprächen oder Gruppenseminaren wird herausgefunden, unter welchen Umständen man raucht – um dann zu lernen, diese Situationen ohne Zigarette zu bewältigen. Bereits in den ersten Kapiteln dieses Buches wurden verhaltenstherapeutische Fragebögen vorgestellt. Auch die Achtsamkeitsmeditation ist in gewisser Hinsicht ein verhaltenstherapeutisches Verfahren.


Die Wirksamkeit von verhaltenstherapeutischen Gruppensitzungen, die von einer medizinischen Fachkraft geleitet werden, ist gut belegt.



Die Erfolgsquote liegt bei 25–30 %.



Gruppensitzungen kosten zwischen 80 und 250 €. Die Kosten werden aber von vielen gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,
www.rauchfrei-info.de

Arbeitsgemeinschaft für Verhaltensmodifikation
e. V., www.avm-d.de

Deutscher Fachverband für Verhaltenstherapie
e. V. (DVT), www.verhaltenstherapie.de

Heilpflanzen

Lavendel

Das ätherische Öl der Lavendelblüten wirkt entspannend und beruhigend.

Für ein gemütliches Entzugs- und Entgiftungswochenende eignet sich z. B. ein Vollbad mit Lavendelöl (fertigen Badezusatz nehmen oder reines ätherisches Öl mit etwas Sahne oder Milch verrühren, damit es wasserlöslich wird). Alternativ kann man einige Tropfen ätherisches Lavendelöl in die bevorzugte Bodylotion geben und sich damit einreiben (auf naturreine Produkte achten!).

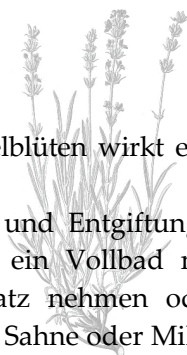
Lavendel ist kein Entzugs-Mittel im engeren Sinn.



Lavendel ist angenehm, entspannend, wirkt nervöser Unruhe entgegen, ist einfach in der Handhabung. Bei äußerlicher Anwendung wird der positive Umgang mit dem eigenen Körper gefördert und nicht zuletzt auch der Geruchssinn wieder etwas wachgekitzelt.



Bei starken Entzugsbeschwerden nicht ausreichend. Der typische Lavendelgeruch ist nicht jedermanns Sache.



„Mit dem Rauchen aufzuhören, ist das Einfachste von der Welt. Ich sollte das wissen – ich habe es schon Tausende von Malen gemacht!“

Wie dem amerikanischen Schriftsteller Mark Twain geht es vielen Rauchern: 95% von denen, die den Absprung von einem Tag auf den anderen und ohne weitere Hilfsmittel versuchen, werden rückfällig.

Die bekanntesten konventionellen Hilfsmittel zur Raucherentwöhnung sind Nikotinpflaster und -kaugummi. Tatsächlich steigert ihr Einsatz die Erfolgsquote auf das Doppelte, d.h. auf eine langfristige Abstinenzrate von 15–20%.

Therapieformen aus dem komplementärmedizinischen Spektrum, das zeigen Studien, können diese Rate deutlich verbessern.

Was tun zur Raucherentwöhnung stellt Bausteine zur Entwöhnung vor und gibt praktische Tipps zur naturheilkundlichen Behandlung der häufigsten Entzugsserscheinungen.

Es lohnt sich – zu jedem Zeitpunkt!

ISBN 978-3-945150-06-1



www.kvc-verlag.de