

INFO – Sanfte & ganzheitliche Raucherentwöhnung



Das Dilemma der Raucher

Viele Raucher sind sich der Risiken ihrer Sucht bewusst, gleichwohl schaffen es nur wenige, dauerhaft darauf zu verzichten. Tatsächlich ist es nicht leicht. So können mögliche Entzugssymptome eine Hürde sein. Besonders in den ersten sieben bis 10 Tagen ist die Entwöhnung häufig qualvoll, denn Kopfschmerzen, Zittern, Konzentrationsprobleme, überhöhte Nervosität und Gereiztheit sowie Schlafstörungen können auftreten.

Obgleich Entzugsbeschwerden nach dieser ersten Phase schwächer werden, kann das Verlangen nach Nikotin selbst Wochen später wieder aufflammen. Besonders in Situationen, in denen alte Gewohnheitsmuster durchbrechen, wie beispielsweise der Griff zur Zigarette, um zu entspannen usw. Eines großes Rückfallrisiko stellt auch das soziale Umfeld und die Motivation zum Mitrauchen dar.

Psychologische Betreuung

Gerade um sich von derartigen Rauch-Motivatoren loszueisen ist eine konsequente psychologische Unterstützung hilfreich. Während der Entwöhnungsphase können so Probleme besprochen und Lösungen entwickelt werden.

Aus psychologischer Sicht sind vor allem Methoden, bei denen mit dem Unterbewusstsein gearbeitet wird, sehr erfolgreich. Hypnose stellt ein Beispiel für eine solche Methode dar. In einem

Trance-ähnlichen Zustand, in dem man entspannt aber gleichzeitig hoch konzentriert und aufmerksam ist, wird mit Bildern und Erinnerungen gearbeitet, die aus der Zeit des Nichtrauchens stammen. Ebenso werden Hindernisse für das Nichtrauchen „weggeräumt“ bzw. losgelassen. In der Regel sind mehrere Sitzungen nötig, um einen nachhaltigen Erfolg zu sichern.

Raucherentwöhnung durch ein Komplexhomöopathikum

Auf der körperlichen Ebene können homöopathische Komplexpräparate die oftmals schwierige Entwöhnung von Rauchern sinnvoll unterstützen.

Die drei arzneilich wirksamen Stoffe

1. Nicht-fermentierter Virginia-Tabak (**Nicotiana tabacum**)
2. Indianischer Tabak (**Lobelia inflata**) und
3. Robinie (**Robinia pseudo-acacia**)

schützen Raucher und Passivraucher einerseits vor den schädlichen Wirkungen des Tabakrauchens und mildern gleichzeitig die Entzugserscheinungen in der Entwöhnungsphase.

Nicotiana tabacum mit seinem wichtigsten Inhaltsstoff, dem Pyridin-Alkaloid Nikotin, wirkt - allopathisch eingesetzt - vor allem auf das vegetative und das Zentralnervensystem ein. Dies führt unter anderem dazu, dass sich der Darm um die Gefäße verengen und das Herz schneller schlägt. Homöopathische Verdünnungen des Arzneigrundstoffes werden, entsprechend der Simile-Regel, bevorzugt bei Krampfständen am arteriellen Gefäßsystem, verbunden mit Schwindel und Übelkeit, bei Zerebralsklerose mit Gefäßspasmen sowie bei Angina pectoris vasomotorica eingesetzt. Als bevorzugte

allgemeine Wirkrichtungen gelten das Magen-Darm-System und das arterielle Gefäßsystem. Besonders bewährt hat sich *Nicotiana tabacum* bei der Bekämpfung der gesundheitsschädlichen Folgen des Rauchens und des Einatmens von Tabakrauch. Es hilft in solchen Fällen rasch gegen Übelkeit, Herzbeschwerden und Brennen der Augen.

Die Hauptwirkung von **Lobelia inflata** äußert sich in einer Verstärkung aller vegetativen Funktionen. Die Pflanze enthält eine Reihe chemisch nahe verwandter Alkaloide, allen voran den Hauptwirkstoff Lobelin, der eine große Ähnlichkeit zu Nikotin aufweist. Lobelin ruft eine Erregung des Atemzentrums hervor, es vertieft und vermehrt auf diese Weise die Atemzüge. In der Homöopathie wird *Lobelia inflata* eingesetzt bei den Leitsymptomen Übelkeit mit Erbrechen (verbunden mit kaltem Schweiß), Spasmen in Speiseröhre, Magen und Bronchien, begleitet von Aufstoßen, Übelkeit und Brechreiz. Besonders bewährt hat sich die Anwendung bei Rauchern: Wegen seiner Ähnlichkeit zu Nikotin kann das Alkaloid Lobelin erfolgreich als Simile gegen die Entzugssymptome bei der Tabakentwöhnung eingesetzt werden.

Robinia pseudoacacia ergänzt auf sinnvolle Weise die tabakprotektive Wirkung von *Nicotiana tabacum* und die entwöhnungsfördernde Wirkung von *Lobelia inflata*. In homöopathischer Verdünnung wirkt die Rinde der Robinie entkrampfend und lindert Magen-Darm-Probleme wie Koliken, Blähungen oder Sodbrennen – Symptome, die auch und vor allem bei Rauchern häufig vorkommen, weil Nikotin für eine Drosselung der Magendurchblutung verantwortlich ist.

Alles in allem packen das Trio *Nicotiana tabacum*, *Lobelia inflata* und *Robinia pseudoacacia* das Übel des Tabakrauchs bei der Wurzel. Sie schützen den Organismus einerseits vor Tabakschäden (Verengung der arteriellen Gefäße und Durchblutungsstörungen) und unterstützen andererseits den willigen Raucher bei seinen Entwöhnungsbestrebungen, indem die typischen Entzugssymptome gemildert werden.

Raucherentwöhnung kann also auch auf sanfter Weise von statten gehen.

Kombination von psychologischen und naturheilkundlichen Methoden

Am effektivsten und nachhaltigsten ist aus unserer Sicht die Kombination von psychologischer Behandlung, z.B. durch Hypnose und dem Komplexhomöopathikum, wie oben beschrieben. So wird die Sucht sowohl körperlich als auch psychisch in Angriff genommen, die Erfolgchancen der Behandlung werden dadurch maximiert.

Befreiung von Toxinen

Nach Beenden der eigentlichen Entwöhnungsphase ist es ratsam, etwas gegen die im Körper verbliebenen Schadstoffe sowie für das angegriffene Immunsystem zu unternehmen. Schadstoffe, die sich während vieler Raucherjahre ansammeln und sich wie eine tickende Zeitbombe auch nach dem Rauchstopp noch gesundheitsschädlich auswirken können, sollten deshalb unbedingt entschärft und ausgeleitet werden. Daher empfehlen wir nach der Raucherentwöhnung eine individuelle Detox-Kur.

Versorgung mit Vitalstoffen

Da Suchtentwöhnung für den Organismus eine enorme Belastung darstellt, ist während dieser Phase auch der Verbrauch an Vitaminen stark erhöht. In vielen Fällen ist ohnehin schon durch die vorangegangene Phase des Rauchens der Organismus in ein Vitalstoff-Defizit gerutscht. Aus diesen Gründen empfehlen wir einen systematischen Aufbau der Vitalstoffspeicher, zum Beispiel durch Vitalstoffinfusion(en).

Der Lohn des Nichtrauchens

Wer sich dazu entschließt, mit dem Rauchen aufzuhören, wird schon nach kurzer Zeit reichlich belohnt: Er wird leistungsfähiger, vitaler, fühlt sich

wohler und ist wieder fit. Auch die gesundheitlichen Risiken gehen zurück: Puls und Blutdruck normalisieren sich, die Sauerstoffsättigung des Blutes nimmt zu, Kreislauf- und Lungenfunktion stabilisieren sich, das Infarkt- und Krebsrisiko sinkt.

Dass es nie zu spät ist, mit dem Rauchen aufzuhören, zeigt eine Studie mit über 160 Tausend Teilnehmern am Nationalen Krebsinstitut und am Nationalen Institut für Krankheiten im Alter, beide in Bethesda/USA (1, 2). Ehemalige Raucher, die mit 70 zu rauchen aufhörten, hatten schon kurz darauf eine im Vergleich zu gleichaltrigen Rauchern um 23 % geringere Sterblichkeit.

equalance – Ihr Begleiter für eine erfolgreiche Raucherentwöhnung

Sie wollen mit dem Rauchen aufhören? Dann begleiten wir von equalance Sie gerne bei Ihrem Vorhaben durch eine ganzheitliche und individuelle Behandlung.

Literatur

- (1) Nahs, SH et al.: Cigarette smoking and mortality in adults aged 70 years and older: results from the NIH-AARP cohort. Am J Prev Med 2016; published online 30 Nov. doi.org/10.1016/j.amepre.2016.09.036.
- (2) Lungeninformationsdienst des Helmholtz Zentrum München - Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt (GmbH);
- (3) Goncalves RB et al.: Impact of smoking on inflammation: overview of molecular mechanisms. Inflamm Res, Epub ahead of print, 2011.
- (4) Stämpfli MR, Anderson GP.: How cigarette smoke skews immune responses to promote infection, lung disease and cancer. Nat Rev Immunol, 9, 377-384, 2009.
- (5) Aronson Y. et al.: Effects of tobacco smoke on immunity, inflammation and autoimmunity. J Autoimmun, 34, J258-265, 2010.
- (6) Surgeon General: How Tobacco Smoke Causes Disease: The Biology and Behavioral Basis for Smoking- Attributable Disease: A Report of the Surgeon General. Rockville, MD, 2016.

Autoren: HP Dr. Andreas Wies und Dip.-Psych. Christa Beyrer, equalance Naturheilpraxis, München 2020.