

**R**auchen ist die häufigste vermeidbare Todesursache in den Industrieländern. In Deutschland sterben jährlich 110.000 bis 140.000 Menschen an den Folgen ihres Tabakkonsums. Auf Dauer führt eine Nikotinbelastung allerdings zu unzähligen gesundheitlichen Problemen, schwächt das Immunsystem und erhöht das Krebsrisiko.

Häufig müssen erst Probleme auftreten, bis wir Menschen bereit sind neue Wege zu gehen. Wenn Sie nun Ihre ersten rauchfreien Tage hinter sich haben, beginnt Ihr Körper mit der Entgiftung. Er versucht, alle über die Jahre eingelagerten Tabakgifte aus dem Gewebe zu mobilisieren und auszuweisen. Dies kann zu Unwohlsein, Kopfschmerzen, Durchfall, Müdigkeit, Gereiztheit, Heißhungerattacken oder depressiver Stimmung beitragen.

Die beschriebenen Symptome sollten Sie als positiv werten, denn die Gifte verlassen jetzt den Körper. Nehmen Sie diese Symptome bitte nicht zum Anlass, wieder zur Zigarette zu greifen.

Um den Drang nach einer Zigarette zu umgehen, ist ein fester Wille sehr wichtig. In diesem Artikel möchte ich Ihnen gerne noch ein paar Hilfestellungen aus der Praxis geben, wie Sie mögliche Begleiterscheinungen mittels Ernährungs- und Verhaltensmaßnahmen verringern können.

Während der ersten rauchfreien Tage ist es besonders wichtig, diese in möglichst guter Verfassung, ohne Ausrutscher und Rückfall zu bestehen. Konzentrieren Sie Ihre Energie auf den aktuellen Tag und nicht auf einen schwer überschaubaren Zeitraum von Wochen oder Monaten.

Mit der Einnahme von hochwertigen Vitalstoffen, OPC, Omega 3 Fettsäuren, MSM und Chlorella Alge erleichtern Sie Ihrem Körper den Entgiftungsprozess erheblich. Auch Süßholz und Baldrian können Sie in der Umstellungsphase gut unterstützen. Süßholz ist ein schleimlösendes und beruhigendes Kraut. Der leicht süße Geschmack hilft auf natürliche Weise den Drang zum Rauchen zu vermindern. Es lindert Raucherhusten, stärkt die Nebennieren, hilft den Cortisolspiegel auszugleichen, Müdigkeit zu verringern und das Energieniveau zu erhöhen. Süßholzwurzeltee kann 2 bis 3 Mal täglich getrunken werden.

Diabetiker und Menschen mit hohem Blutdruck, Nierenkrankheiten und einer verringerten Nieren- oder Leberfunktion sollten allerdings Süßholzwurzel vermeiden. Baldrian ist ein natürliches pflanzliches Beruhigungsmittel, ist in Form von Kapseln, Pulver und Tinkturen erhältlich. Es hilft, die Angst zu senken und mit dem Rauchen leichter aufzuhören. Baldrian interagiert mit den GABA-Rezeptoren im Gehirn und



In Deutschland sterben jährlich bis zu 140.000 Menschen an den Folgen ihres Tabakkonsums.

## RAUCHFREI – JETZT!

**„Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann, was er will, sondern dass er nicht tun muss, was er nicht will.“ Jean-Jacques Rousseau**

wirkt dadurch beruhigend und hilft, den Heißhunger zu reduzieren. Baldrian verbessert auch den Schlaf und hilft, mit Entzugserscheinungen, wie Reizbarkeit, Depressionen, Unruhe und Angst besser umzugehen.

Meiden Sie Getränke, zu denen Sie sich üblicherweise eine Zigarette anzünden würden.

Wenn das bei Kaffee oder Alkohol der Fall war, dann steigen Sie um auf Tee.

Über die Ernährung können Sie Ihren körperlichen und seelischen Zustand massiv beeinflussen. Eine basenüberschüssige, ballaststoffreiche Ernährung aus saisonalen und regionalen Bio-Lebensmitteln ist die beste Wahl, um sich optimal zu versorgen, nachhaltig zu entsäuern und Verdauungsproblemen vorzubeugen.

Halten Sie Ihren Kreislauf auf Trab. Sport und Wasseranwendungen helfen Ihnen dabei: Beine, Arme, Bauch und Brust mit kaltem Wasser abreiben, bis die Haut gerötet und somit die Durchblutung angeregt ist. Trinken Sie viel Wasser! Es gehört zu den wichtigsten Hilfsmitteln, um Nikotin aus dem Körper zu zu spülen.

Meiden Sie, wenn möglich, vorübergehend die Gesellschaft von Rauchern. Sie könnten

Ihr Durchhaltevermögen gefährden.

Führen Sie Rituale ein, die das Rauchen ersetzen: Essen Sie z.B. einen Apfel, um sich von Ihrer morgendlichen Zigarette abzulassen.

Gehen Sie zum Zahnarzt und lassen Sie Ihre Zähne reinigen.

Vermeiden Sie Langeweile. Planen Sie Unternehmungen wie Kino- oder Theaterbesuche mit Freunden oder auch mal alleine. Bewegung, Bewegung, Bewegung: Bauen Sie mehrere leichte Trainingseinheiten in Ihre Woche ein, dadurch werden im Körper Endorphine freigesetzt, welche für ein gutes Gefühl sorgen und schmerzlindernd wirken. Radfahren, Walken und Joggen helfen beim Stressabbau und beugen der Gewichtszunahme vor. Selbst kurze Spaziergänge helfen schon gegen das Verlangen.

Yoga, Tai Chi und Meditation können Ihre emotionale Stimmungslage stabilisieren und Nikotinentzugserscheinungen mindern.

Sorgen Sie für ausreichend Schlaf! Sie unterstützen den Entgiftungsprozess. Kürzere Schlafphasen steigern häufig das Verlangen nach Nikotin und bringen den Hormonhaushalt durcheinander. Das führt oft zu Heißhungerattacken.

Verwöhnen Sie sich mit etwas, das Ihnen

Andrea Nonn ist Heilpraktikerin mit Herz und Seele, Kommunikationstrainerin, Yogalehrerin und Autorin mit umfassenden Fachwissen und praktischem Erfahrungsschatz. In ihrer Tätigkeit in Deutschland und auf Mallorca verbindet sie Yoga mit ganzheitlichen Heilmethoden.

Mehr über Andrea und ihre Tätigkeit finden Sie unter [www.my-numen.de](http://www.my-numen.de)

gut tut. Hören Sie schöne Musik oder nehmen Sie ganz entspannt ein Bad.

Wenn Sie der Drang nach einer Zigarette belastet, machen Sie sich immer wieder klar, dass dieses Verlangen vergeht. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit gezielt auf den augenblicklichen Moment

Vielleicht stellen Sie ein transparentes Sparschwein auf und werfen täglich Ihr „Zigarettegeld“ hinein. Dann haben Sie die Ersparnis buchstäblich vor Augen.

Feiern Sie Ihre „Jubiläumdaten“: Nach einer Woche ohne Zigarette sollten Sie sich belohnen oder mit Freunden anstoßen. Beginnen Sie mit kurzen Abständen, die Sie allmählich verlängern.

Loben Sie sich grundsätzlich für jeden rauchfreien Tag, jede Stunde, jede Minute und Sekunde!

Es ist also nie zu spät mit dem Rauchen aufzuhören! Denn Ihr Körper dankt es Ihnen. Wenn Sie die letzte Zigarette ausgedrückt haben, sinkt schon nach zwanzig Minuten Puls und Blutdruck messbar, da weniger von dem Stresshormon Dopamin ausgeschüttet wird. Nach 24 Stunden verbessern sich Geschmack und Geruch. Und nach sechs Wochen erholt sich die Lungenfunktion, sodass der Körper wieder besser mit Sauerstoff versorgt wird. Nach etwa 10 Wochen hat sich Ihr Körper komplett umgestellt und das Rauchstopp „akzeptiert“ – was auch Ihr Spiegelbild bestätigen wird: Ihre Haut ist stärker durchblutet und Sie sehen auffallend frischer und vitaler aus. Auch Ihr Körpergefühl wird sich verändern, da jedes Gewebe in Ihrem Organismus von der guten Nährstoffversorgung sowie von der erhöhten Sauerstoffmenge im Blut profitieren wird. Ihr Energielevel steigt, Ihr Kopf wird wieder klar und Ihre Psyche hellt sich auf.

Das Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, hat sich nach einem Jahr ‚rauchfrei‘ im Vergleich zu Rauchern halbiert. Nach zehn Jahren Abstinenz hat sich das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, halbiert.

Sie sind nun bereit für ein rauchfreies Leben? Dann starten Sie jetzt! Es gibt keinen besseren Zeitpunkt.

**Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und alles Gute!  
Ihre Andrea Nonn**