



Natürliche Heilmittel zur Raucherentwöhnung

Wie kann man mit dem Rauchen aufhören? Das Rauchen von Zigaretten ähnelt dem Spielen von russischem Roulette, mit zwei deutlichen Unterschieden – die Wahrscheinlichkeit, dass Sie getötet werden, ist viel höher, und im Gegensatz zum schnellen, schmerzlosen Tod beim russischen Roulette ist Ihnen ein qualvoll langsamer und schmerzhafter Tod fast garantiert. Rauchen ist in den meisten Teilen der Welt die Hauptursache für vermeidbare Todesfälle, wobei etwa ein Drittel und ein Viertel aller Todesfälle durch Krebs und Herzkrankheiten auf das Rauchen zurückzuführen sind. In anderen Fällen ist das Rauchen möglicherweise nicht direkt für eine tödliche Krankheit verantwortlich, es beeinträchtigt jedoch die …



Wie kann man mit dem Rauchen aufhören?

Das Rauchen von Zigaretten ähnelt dem Spielen von russischem Roulette, mit zwei deutlichen Unterschieden – die Wahrscheinlichkeit, dass Sie getötet werden, ist viel höher, und im Gegensatz zum schnellen, schmerzlosen Tod beim russischen Roulette ist Ihnen ein qualvoll langsamer und schmerzhafter Tod fast garantiert. Rauchen ist in den meisten Teilen der Welt die Hauptursache für vermeidbare Todesfälle, wobei etwa ein Drittel und ein Viertel aller Todesfälle durch Krebs und Herzkrankheiten auf das Rauchen zurückzuführen sind. In anderen Fällen ist das Rauchen möglicherweise nicht direkt für eine tödliche Krankheit verantwortlich, es beeinträchtigt jedoch die Lebensqualität erheblich, indem es Ihr Risiko für verschiedene andere Gesundheitszustände erhöht. Nichtsdestotrotz ist die Raucherentwöhnung kein Kinderspiel und es gibt keine Abkürzungen, um rauchfrei zu werden.

Ursachen des Rauchens

Nikotin macht abhängiger als Cannabis oder Marihuana und alle anderen Substanzen, die als Drogen eingestuft werden, daher ist es nicht verwunderlich, dass unzählige Menschen auf der ganzen Welt vergeblich darum kämpfen, in den Hintern zu treten. Heutzutage sind wir uns alle der negativen Auswirkungen und Risiken des Rauchens bewusst, aber wie kommt es, dass so viele von uns immer noch süchtig danach werden? Die meisten von uns fangen aus folgenden Gründen mit dem Rauchen an:

- Gruppenszwang
- Sozialisieren
- Assoziation mit Status
- Als Krücke zur Bewältigung von Stress oder Ungeschicklichkeit
- Kulturelle Gründe, die durch populäre Medien vertreten werden

Für die meisten Menschen ist die Sucht nur einen Schritt

entfernt, da die meisten Raucher sehr schnell süchtig werden und viele jahrelang darum kämpfen, den Kreislauf zu durchbrechen.

Hausmittel zur Raucherentwöhnung

Mit dem Rauchen aufzuhören ist nicht einfach, weshalb Sie diese Entscheidung nicht leichtfertig treffen sollten. Obwohl es äußerst wichtig ist, dass Sie in den Hintern treten, versuchen Sie es nicht widerwillig mit einer defätistischen Haltung. Dies bereitet Sie nur auf ein Scheitern vor, und wie die meisten ehemaligen Raucher bestätigen werden, enttäuscht Sie jedes aufeinanderfolgende Scheitern beim Aufhören und macht es noch schwieriger, das nächste Mal aufzuhören. Wenn Sie sich entschieden haben, mit dem Rauchen aufzuhören, stärken Sie Ihre Entschlossenheit und hören Sie auf, nach neuen Wegen zu suchen, um mit dem Rauchen aufzuhören, und versuchen Sie nicht, den einfachsten Weg zu finden, um mit dem Rauchen fortzufahren. Entscheiden Sie sich für eine bestimmte Strategie, von der Sie glauben, dass sie für Sie am besten geeignet ist, und bleiben Sie dabei. Natürliche und pflanzliche Heilmittel können oft helfen, dem Suchtproblem entgegenzuwirken, und hier sind einige beliebte Hausmittel, auf die viele ehemalige Raucher schwören:

- **Schwarzer Pfeffer:** Es kann Ihnen tatsächlich helfen, das Verlangen nach Nikotin zu überwinden, wenn Sie versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören. Im Gegensatz zu vielen anderen Hausmitteln, die nur vom Hörensagen gestützt werden, wird dieses tatsächlich durch medizinische Forschung gestützt. Einigen Studien zufolge führt das Einatmen des Dampfes aus schwarzem Pfefferextrakt zu einer Verringerung der lästigen Nikotinentzugserscheinungen, die normalerweise dazu führen, dass Sie nachgeben und sich anzünden.
- **Goldene Wurzel:** Dies ist ein weiteres interessantes

Naturheilmittel, das in Studien zu seinen Auswirkungen auf die Nikotinabhängigkeit und die Entwicklung von Entzugerscheinungen vielversprechende Ergebnisse gezeigt hat. Es wurde festgestellt, dass Rhodiolarosea L. oder Goldwurzelextrakt die Entwicklung einer Nikotinabhängigkeit reduziert und verhindert, während es auch Symptome und Beschwerden reduzieren kann, die mit der Raucherentwöhnung oder genauer gesagt mit dem Nikotinentzug verbunden sind. Forscher empfehlen, es als therapeutische Hilfe in Programmen zur Raucherentwöhnung zu verwenden.

- **Johanniskraut:** Dies ist ein weiteres interessantes Kraut, das seit langem in traditionellen und Volksheilmitteln verwendet wird. Johanniskraut kann bei Programmen zur Raucherentwöhnung hilfreich sein, aber es bedarf weiterer Forschung. Das Kraut, das auch häufig als Antidepressivum verwendet wird, wurde oft als Lösung für alle Probleme angepriesen, die mit der Raucherentwöhnung verbunden sind. Studien waren jedoch nicht schlüssig und einige würden vermuten, dass jeglicher Nutzen ausschließlich auf den Placebo-Effekt zurückzuführen ist.
- **Denk positiv:** Ihre Denkweise hat viel damit zu tun, wie erfolgreich Sie bei Ihren Bemühungen sind. Wenn Sie sich auf einen Misserfolg vorbereiten, bereiten Sie sich nur auf einen vor. Auch wenn es wichtig ist, dass Sie sich nicht von Misserfolgen desillusionieren lassen, versuchen Sie nicht, mit dem Rauchen aufzuhören, wenn Sie nicht glauben, dass Sie es schaffen können. Arbeiten Sie an psychologischen Übungen, um Fokus und Konzentration aufzubauen, und beginnen Sie damit, dass Sie sich zunächst entscheiden, nur für eine bestimmte Zeit auf das Rauchen zu verzichten. Wenn Sie normalerweise alle halbe Stunde leuchten, testen Sie sich selbst, indem Sie es auf eine Stunde drücken. Gehen Sie weiter an die Grenzen und wenn Sie sich sicher fühlen, dass Sie es aufgeben können, gibt es kein Zurück mehr.

- **Meditation:** Meditative Praktiken wie Yoga können helfen, diesen Heißhunger zu bekämpfen, und helfen Ihnen dabei, sich auf Ihr Ziel, das Aufhören, zu konzentrieren. Yoga und Meditation werden oft als Heilmittel für alle bekannten Krankheiten angepriesen, aber in diesem Fall haben Studien gezeigt, dass Meditation und ähnliche Achtsamkeitspraktiken tatsächlich dazu beitragen können, das Verlangen nach Zigaretten zu reduzieren, unabhängig davon, ob der Praktizierende die Praxis dafür begonnen hat oder nicht. In der Studie erhielten die Teilnehmer ein Training mit einer Technik namens Integratives Körper-Geist-Training und die Forscher beobachteten einen Rückgang ihres Rauchens um 60 %. Dies könnte Meditation zu einer besonders nützlichen Hilfe für jeden machen, der mit diesem Rauchdrang zu kämpfen hat.

- **Hypnose:** Es wird allzu oft mit Scharlatanen und

anderen betrügerischen Praktiken in Verbindung gebracht, denen jede wissenschaftliche Grundlage fehlt, wie Heilkristalle und Reiki. Dies könnte jedoch nicht weiter von der Wahrheit entfernt sein. Hypnose basiert auf menschlichem Verhalten und Suggestibilität und strenge Tests haben bewiesen, dass sie eine wirksame Behandlung und therapeutische Hilfe für verschiedene Formen der Sucht ist, insbesondere wenn die Sucht psychisch ist. Einige Studien haben sogar festgestellt, dass Hypnotherapie bei der Raucherentwöhnung wirksamer ist als eine Nikotinersatztherapie. Denken Sie daran, dass ein Hypnotherapeut ein zugelassener Arzt ist, im Gegensatz zu einem Hypnotiseur, der nur ein Entertainer ist, egal wie geschickt er sein mag.

- **Akupressur und Akupunktur:** Akupressur ist eine Form der alternativen Therapie, bei der der Arzt kalkulierten Druck auf ganz bestimmte Punkte des Körpers des Patienten ausübt, um sie zu stimulieren oder zu beruhigen. Laut Praktizierenden liegen diese Punkte entlang bestimmter Energielinien mit dem Körper, aber es gibt keine wissenschaftliche Grundlage für die Disziplin. Akupunktur funktioniert nach dem gleichen Prinzip, aber statt mit manuellem Druck werden feine Nadeln an bestimmten Stellen gestochen. Trotz des offensichtlichen Mangels an wissenschaftlicher Grundlage für die Disziplinen werden sie als hilfreich im Umgang mit bestimmten Gesundheitszuständen empfunden. Viele Patienten geben an, bei der Raucherentwöhnung von Akupunktur und Akupressur profitiert zu haben. Während einige Studien diese Behauptungen unterstützen, haben andere sie eindeutig widerlegt, sodass es an Konsens mangelt. Es gibt jedoch keine Risiken, also ist es einen Versuch wert, wenn alles andere fehlschlägt.
- **Übung:** Körperliche Aktivität, genauer gesagt Bewegung als Hilfsmittel zur Raucherentwöhnung, mag wie ein Klischee klingen, aber es funktioniert wirklich. Während

das Rauchen Ihrem körperlichen Wohlbefinden und Ihrer Fitness abträglich sein kann, bestehen Raucher, die Fitnessaktivitäten wie Sport, Aerobic, Schwimmen oder Joggen ausüben, oft darauf, dass diese Aktivitäten helfen, ihr Verlangen zu reduzieren, und in einigen Fällen ihnen sogar geholfen haben, damit aufzuhören Gewohnheit überhaupt. Studien zu diesen angeblichen Vorteilen waren ermutigend und einige deuten darauf hin, dass diese positive Wirkung von Bewegung nicht allein auf eine kognitive Ablenkung zurückzuführen ist. Studien weisen darauf hin, dass sogar zehn Minuten mäßig intensiver Bewegung helfen können, dieses Verlangen zu reduzieren.

- **Flüssigkeitsaufnahme erhöhen:** Versuchen Sie, eine Flasche Wasser oder Fruchtsäfte griffbereit zu haben, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören. Jedes Mal, wenn Sie den Drang zum Anzünden verspüren, an Wasser oder Fruchtsaft zu nippen, kann helfen, den Drang zu lindern. Einige Menschen wenden sich zum Trost dem Essen zu, aber das ist nicht das Beste, da eine Junk-Food-Sucht und die damit verbundenen Probleme der Fettleibigkeit noch schwerer zu überwinden sind.

- **Selbstmassage:** Die Idee einer Selbstmassage klingt

nicht besonders entspannend oder einladend, aber sie kann helfen, mit Nikotinentzugssymptomen fertig zu werden, nachdem Sie mit dem Rauchen aufgehört haben. Das Sitzen in einem Massagesessel oder das Liegen auf einer Massageliege stellt nicht wirklich eine Selbstmassage dar, und obwohl dies helfen kann, lag der Schwerpunkt einer Studie zur Selbstmassage auf einer selbst durchgeführten Massagetherapie mit einer Hand- oder Ohrmassage. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass es helfen kann, Angstgefühle, Stimmungsschwankungen und Heißhungerattacken im Zusammenhang mit dem Entzug zu reduzieren.

Andere natürliche Inhaltsstoffe wie Cayennepfeffer, Hafer, Ingwersaft, Lobelien, Traubenkernextrakt, Traubensaft, Ysop, Ginsengpulver, Honig und Baldrian werden ebenfalls häufig als Hilfsmittel zur Raucherentwöhnung verwendet, aber nicht alle wirken und es gibt nur wenige Beweise um ihre therapeutische Rolle zu unterstützen. Allzu oft werden Naturprodukte von Vermarktern ausgebeutet, die versuchen, schnelles Geld zu machen, indem sie wundersame Heilkräfte beanspruchen. Solche Behauptungen, die nicht durch Beweise gestützt werden, sollten immer mit Skepsis behandelt werden.

Denken Sie daran, dass medizinische Hilfsmittel wie Nikotinpflaster und Nikotinkaugummis helfen können, die körperlichen Entzugserscheinungen nach dem Rauchstopp zu bewältigen. Diese Symptome dauern in der Regel nur ein paar Tage oder sogar eine Woche an.

Psychische Abhängigkeit ist jedoch ein größeres Problem, weshalb so viele Raucher ins Stocken geraten und zur Gewohnheit zurückkehren, selbst nachdem sie einen Monat lang aufgegeben haben. Das psychische Wohlbefinden ist daher ein wichtiger Aspekt, und Sie sollten Maßnahmen ergreifen, um das Stressniveau zu reduzieren und Ihr Engagement für ein Leben ohne Zigaretten zu stärken. Irgendwann werden Sie an einen Punkt kommen, an dem die Leistung, eine Woche, einen Monat

oder ein Jahr lang ohne Rauchen ausgekommen zu sein, als Motivation ausreicht, um Ihr Leben lang rauchfrei zu bleiben.

.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki