

Aufhören zu rauchen - bewusst leben ohne Zigarette

Informationen und Tipps zur Raucherentwöhnung auf Gesund-in-Bayern.info

19.01.2011 Tabak ist nach wie vor die häufigste vermeidbare Todesursache – weltweit. Auch wenn in Bayern die Anzahl der Raucher leicht rückläufig ist und einige Prozentpunkte unter dem bundesweiten Durchschnitt liegt, so sterben jährlich zwischen 17000 und 20000 Bayerinnen und Bayern an tabakbedingten Krankheiten, vor allem an Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs.

Aus diesen Gründen rückt das Gesundheitsportal Gesund-in-Bayern.info das Thema Rauchen und Raucherentwöhnung immer wieder in den Mittelpunkt und versucht, mit Infos und Tipps all jene, die sich das [Rauchen abgewöhnen](#) wollen, aktiv zu unterstützen.

Methoden und Hilfen, rauchfrei zu werden

Rauchfrei zu werden, ist eine gute Entscheidung für mehr Gesundheit und Lebensqualität. Viele Raucherinnen und Raucher wünschen sich, das Rauchen aufzugeben, doch ein Versuch auf eigene Faust ist oft schwierig und nicht immer erfolgreich.

Wie in vielen anderen Bereichen des gesunden und bewussten Lebens genügt es oft nicht, nur punktuelle Maßnahmen zu setzen, sondern es ist erforderlich, gesundheitsschädliche Verhaltensweisen durch eine Änderung des gesamten Lebensstils in den Griff zu bekommen.

Vor allem die psychische Abhängigkeit erschwert es vielen Rauchern, erfolgreich gegen die [Nikotinsucht](#) anzukämpfen. Daher plädieren Experten für ein effektives „Nicht-Raucher-Training“, das sich vor allem in Gruppen als überaus wirksam erwiesen hat. Begleitend unterstützt werden kann dieses Training einerseits durch nikotinhaltige Substitutionen, andererseits durch Anti-Nikotin Medikamente.

Im ersten Fall sind die bekannten Formen Nikotinpflaster, Nikotininhalatoren und Nikotinkaugummis (z. Bsp. [Nicorette](#)) im zweiten Fall haben sich Medikamente mit dem Wirkstoff Bupropion durchgesetzt.

Da Anti-Nikotin Medikamente ernstzunehmende Arzneien sind, die direkt auf die Dopaminrezeptoren wirken und damit das Verlangen nach einer Zigarette mindern, dürfen diese niemals ohne vorherige Konsultation eines Arztes eingenommen werden. Nach zwei bis drei Monaten der Entwöhnung hat sich die Anzahl der Nikotinrezeptoren für gewöhnlich wieder normalisiert und zumindest die körperliche Nikotinabhängigkeit hat damit ein Ende.

Unersetzbar: der eigene Wille, mit dem Rauchen aufzuhören

Kein Medikament kann den entscheidenden Faktor zur [Raucherentwöhnung](#) ersetzen: den eigenen Willen. Der felsenfeste Entschluss zum rauchfreien Leben und der Wille, den Lebensstil entsprechend zu ändern, sind unabdingbar für einen langfristigen Erfolg.

Ausdauersportarten und eine generelle Umstellung der Ernährungsgewohnheiten sind dazu der Schlüssel – und darüber hinaus gibt es Lebensmittel, die auf natürliche Weise Entzugerscheinungen mindern: Tomaten, Auberginen, Blumenkohl und Pellkartoffeln verfügen über geringe Mengen an Nikotin und bewirken damit einen leichten Nikotinspiegel im Blut, der es ermöglicht, der körperlichen Nikotinabhängigkeit

entgegenzuwirken.

Links & Hotlines

<http://www.gesund-in-bayern.info/aktiv-und-gesund-leben/rauchentwoehnung.html>

Hotline „Rauchertelefon“ von HELP

0180 5 31 31 31

Helpline im Rahmen der Initiative Gesund.Leben.Bayern

0800 141 8 141

Über Gesund-in-Bayern.info

Gesund-in-Bayern.info ist das einzige Gesundheitsportal, das speziell auf bayerische Bedürfnisse zugeschnitten ist. In diesem Rahmen haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, exklusiv allen Bayern und Bayerinnen einen umfassenden Einblick in das Thema Gesundheit und Apotheke zu verschaffen. Auf unserem Portal finden Sie eine einzigartige Informationssammlung vor, wobei die Themen von der Darstellung klassischer Behandlungsmöglichkeiten über die Vorstellung alternativer Heilmethoden bis hin zur Aufzählung überlieferter Hausrezepte reichen.

Kontakt

Pharmacy Services AG

Mittlere Dorfstrasse 3

8598 Bottighofen

Telefon: 0041 71 686 77 66

Telefax: 0041 71 686 77 00

E-Mail: web@Gesund-in-Bayern.info

Internet: <http://www.Gesund-in-Bayern.info>