

## Rauchfrei in Bayern

### Tipps und Infos zum Nikotinentzug auf [Gesund-in-Bayern.info](http://www.gesund-in-bayern.info)

22.07.2010 Bayern hat entschieden: am 4. Juli haben 61% der Bayern per Volkentscheid für ein rigoroses Rauchverbot gestimmt. Damit darf ab dem 1. August ohne Ausnahme in öffentlichen Räumen nicht mehr geraucht werden. Besonders betroffen sind hiervon Eckkneipen, Bierzelte sowie Gaststätten und Diskotheken mit separaten Raucherräumlichkeiten, die von der bisherigen Rauchverbotsregelung ausgenommen wurden.

Laut Studien der Europäischen Kommission wird erwartet, dass dem Rauchverbot ein Rückgang der Raucherzahlen folgen wird. Für all jene, die jetzt beschließen dem Glimmstängel für immer Ade zu sagen, bietet das Gesundheitsportal [www.gesund-in-bayern.info](http://www.gesund-in-bayern.info) ausführliche Hintergrundinformationen zum Thema [Nikotinabhängigkeit](#) und bietet erste Hilfestellungen zur Entwöhnung an.

Da vor allem die psychische Abhängigkeit es vielen Rauchern erschwert aufzuhören bzw. diese rückfällig werden lässt, plädieren Experten für ein effektives „Nicht-Raucher-Training“ zur Änderung von gesundheitsschädigenden Verhaltensweisen und des Lebensstils, welches sich in Gruppen als überaus wirksam erwiesen hat. Unterstützt werden kann ein solches „[Nicht-Raucher-Training](#)“ von nikotinhaltigen Substitutionen (Nikotinpflaster, -kaugummi, etc.) und Anti-Nikotin Medikamenten (v.a. für starke Raucher) um auch mit den körperlichen Aspekten der Abhängigkeit besser umgehen zu können. 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. Für all jene, die den Nikotinentzug auf natürliche Weise unterstützen wollen, empfiehlt es sich mit Ausdauersport anzufangen und die Ernährung umzustellen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass nach dem Verzehr von Fleisch die Zigarette besonders gut schmeckt, hingegen nach einer Mahlzeit aus Obst, Gemüse oder Milchprodukten erzeugt der Glimmstängel eher Ekel. Sollte einen die Lust nach Rauchen überkommen, hilft es oft schon ein Eukalyptus-Bonbon zu lutschen und viel zu trinken – bevorzugt ein Glas Milch. Um auch die Entzugserscheinungen natürlich zu mindern wird geraten Tomaten, Auberginen, Blumenkohl und Pellkartoffeln zu essen, da diese Lebensmittel über geringe Mengen an Nikotin verfügen und damit einen leichten Nikotinspiegel im Blut erhalten, der es dem Raucher ermöglicht der körperlichen Nikotin-Abhängigkeit entgegenzuwirken.

### Weitere Infos

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

<http://www.ohnerauchen.de/forum/>

### Über uns

Gesund-in-bayern.info ist das einzige exklusive Gesundheitsportal, welches speziell auf die bayrischen Bedürfnisse zugeschnitten ist. In diesem Rahmen haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, exklusiv allen Bayern einen umfassenden Einblick in das Thema Gesundheit und Apotheke zu verschaffen. Im Ergebnis finden Sie hier eine einzigartige und umfassende Informationssammlung vor. Die Themen reichen hierbei von der Darstellung klassischer Behandlungsmöglichkeiten über die Vorstellung von alternativen Heilmethoden bis hin zur Aufzählung überlieferter Hausrezepte.

## **Kontakt**

Pharmacy Services AG

Mittlere Dorfstrasse 3

8598 Bottighofen

Tel.: 0041 71 686 77 66

Fax: 0041 71 686 77 00

E-Mail: [web@gesund-in-bayern.info](mailto:web@gesund-in-bayern.info)

Internet: <http://www.gesund-in-bayern.info>