

Auf der Kippe

Nie wieder rauchen: Wer diesen Entschluss erst einmal getroffen hat, kann sich beim Heilpraktiker die Unterstützung holen. Torsten Seidl stellt die naturheilkundlichen Angebote vor.

Rauchen ist der mit Abstand wichtigste Risikofaktor für einige ernsthafte Krankheiten und verkürzt das Leben um durchschnittlich zehn Jahre. Das Deutsche Krebsforschungszentrum spricht von 110.000 bis 140.000 Menschen jährlich, die allein in Deutschland an den Folgen des Rauchens sterben. Hinzu kommen über 3.300 Nichtraucher, die an den Folgen des Passivrauchens sterben. Rauchen schädigt fast jedes Organ, besonders die Atemwege und das Herz-Kreislaufsystem. Bis zu 90 Prozent aller Lungenkrebsfälle werden durch Nikotinkonsum verursacht, zudem haben Raucher ein mindestens doppelt so hohes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und Schlaganfälle. Auch Psyche und Gehirn kann der Qualm schädigen: Studien haben belegt, dass Raucher ein signifikant höheres Risiko für Depressionen und Demenzerkrankungen haben.

Es gibt also genug Gründe, um mit dem Rauchen aufzuhören und entsprechend viele Methoden, die dabei Hilfe leisten: Psychologische, chemische, aber auch naturheilkundliche Therapien. Erst einmal beginnt Raucherentwöhnung im Kopf. Der Raucher muss wissen, dass es Zeit ist, endlich aufzuhören, er braucht eine positive Einstellung zum Leben ohne Zigarette. Ohne diese Grundeinstellung wird jede Therapie, auch die naturheilkundliche, scheitern. Denn der Heilpraktiker kann mit Akupunktur, Hypnose und Homöopathie die Entzugserscheinungen lindern, die Entgiftung des Organismus unterstützen, den Willen stärken und die Stimmung verbessern. Und er kann auch helfen einer sogenannten Suchtverschiebung vorzubeugen, denn schließlich soll der Patient nicht das Rauchen zum Beispiel gegen übermäßiges Essen oder andere ungesunde Gewohnheiten eintauschen.

Bei der naturheilkundlichen Therapie ist die Akupunktur oft die erste Wahl. Sie regt den Stoffwechsel und die körperli-



Voraussetzung für eine erfolgreiche Raucherentwöhnung ist der eigene Wille: Wer nicht positiv denkt, wird scheitern

chen Reinigungsprozesse an, minimiert das Verlangen nach Nikotin und lindert Entzugserscheinungen.

Hilfreich kann auch eine Hypnosetherapie sein, denn es fällt dann leichter, Gewohnheiten dauerhaft zu verändern. Außerdem wird der körperliche Regenerationsprozess unterstützt. Viele Patienten erleben das rauchfreie Leben erst einmal als Mangel. In der Hypnose werden alte Muster durch neue, gesunde und positiv besetzte Verhaltensweisen erweitert.

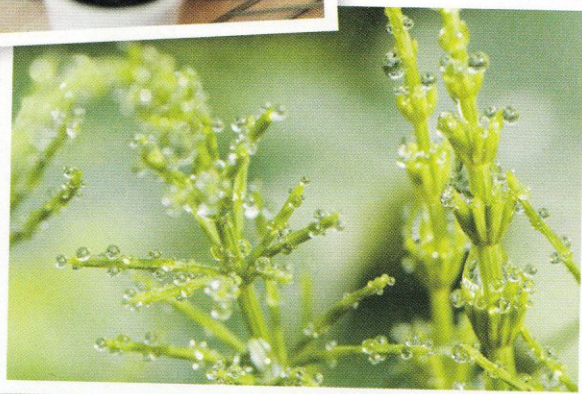
Empfehlenswert ist auch die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, denn sie lindert Stresssymptome. Autogenes Training verbessert die Körperwahrnehmung sowie die Fähigkeit zur Selbstbestimmung. Unbewusste Aspekte des Rauchens werden hier ähnlich wie in der Hypnosetherapie ins Bewusstsein gerückt.

Auch die naturheilkundliche und homöopathische Apotheke hält einige Rezepturen bereit. Tabacum D30 kann bei Bedarf verabreicht werden, wenn in der



NATÜRLICHE HILFEN

Kräutertropfen mit Spitzwegerich oder Tees mit Zinnkraut (unten) unterstützen und lindern den Entzug



„Der Heilpraktiker kennt eine Reihe von Methoden, die sich bewährt haben“

TORSTEN SEIDL



Entwöhnungsphase Beschwerden wie Kopfdruck, Kreislaufstörungen und leichte Übelkeit auftreten sollten. Zusätzlich hemmt Tabacum das Verlangen nach einer Zigarette. Plantago major D4 besänftigt Heißhungeranfälle auf Süßigkeiten und hebt die Stimmung. Und Nux vomica D30 hilft bei Verdauungsproblemen wie Verstopfung, Magenschmerzen, Übelkeit.

Bei bestimmten psychischen Folgeerscheinungen der Raucherentwöhnung können unter anderem auch Ignatia (wei-

nerlich, blass, starke Stimmungsschwankungen), Staphisagria (launisch, aufbrausend, zerstreut, nach körperlichen Exzessen) oder Causticum („brennendes Verlangen“, Verlangen nach Alkohol, Unruhe) in Betracht kommen. ☉

DER AUTOR

Torsten Seidl ist Heilpraktiker in Geesthacht. Neben der Raucherentwöhnung bietet er unter anderem Blutegeltherapie, Chiropraktik und Eigenbluttherapie an.

INFO

Mit der Natur gegen die Zigarette

Einige Heilkräuter helfen dem Raucher beim Entzug.

Spitzwegerich

Regelmäßig als Tinktur angewendet, ruft der Spitzwegerich einen Widerwillen gegen das Rauchen hervor. Um eine Spitzwegerich-Tinktur selbst herzustellen, übergießt man Spitzwegerich in einem Schraubdeckel-Glas mit Doppelkorn oder Weingeist, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind, und lässt die Mischung verschlossen für zwei bis sechs Wochen ziehen. Dann abseihen und in eine dunkle Flasche abfüllen. Von dieser Tinktur nimmt man ein bis drei Mal täglich zehn bis 50 Tropfen ein.

Traubenzucker

Nach einer Studie britischer Mediziner kann Traubenzucker bei Rauchern Entzugserscheinungen mindern. Sinkt der Nikotinspiegel, steigt der Bedarf an Kohlenhydraten. Traubenzucker kann dieses oft fatale Verlangen – Folge: starke Gewichtszunahme – stoppen.

Zinnkrauttee

In der Volksmedizin gilt der Tee aus Ackerschachtelhalm (Zinnkraut) als wahrer Balsam für die Lunge. Pro Tasse drei Teelöffel Kraut mit kaltem (!) Wasser anrühren, anschließend eine Minute kochen und ebenso lang ziehen lassen. Über drei Wochen täglich drei Tassen trinken. Da der Schachtelhalm geringe Mengen an Nikotin enthält, kann dadurch möglicherweise auch das Verlangen nach einer Zigarette unterdrückt werden.

Kalmuswurzel

Kalmus ist zwar in erster Linie ein sinnvolles Mittel bei Störungen des Verdauungsapparates, durch das Zerkauen von Stücken der Kalmuswurzel können die Bitterstoffe der Pflanze jedoch auch den Zigarettengenuss regelrecht verübeln.

Süssholz

Das Kauen auf den Stangen des Süssholzes bewirkt zwar keinen Widerwillen gegen das Rauchen, aber man kann dem Bedürfnis begegnen, etwas im Mund haben zu wollen. Es wirkt auch gegen den allgegenwärtigen Raucherhusten und entgiftet das Gewebe.

