

Gesünder leben als Nichtraucher

von Ralf Maleska

www.maleska-hypnose.de

Inhalt – Was Sie hier erwartet:

- Inhaltsstoffe von Zigaretten
- Gesundheitliche Risiken
- Wie sich Ihre Gesundheit als Nicht-raucher verbessert
- Die 10 häufigsten Methoden, um mit dem Rauchen aufzuhören
- Quellenangaben

Inhaltsstoffe von Zigaretten

Dass in Zigaretten bzw. im Zigarettenrauch schädliche Substanzen enthalten sind bzw. beim Rauchen freigesetzt werden, ist wohl jedermann bekannt.

Raucher selbst sind jedoch sehr gut im Verdrängen solcher Tatsachen. Sie meinen, dass nur andere von den gesundheitlichen Auswirkungen betroffen sind. Ein Raucherbein? Ich doch nicht! Lungenkrebs? Kann mir nicht passieren!

Was tun? Wir müssen „das Kind beim Namen nennen“!

Nehmen wir nur einmal den Teer. Jeder Mensch mit einem durchschnittlichen Zigarettenkonsum von 1 Schachtel pro Tag nimmt im Laufe eines Jahres etwa 1 Tasse Teer zu sich.

Hier eine kurze (nicht vollständige) Auflistung:

- ca. 4.800 chemische Substanzen im Tabakrauch, davon sind etwa 250 giftig und 90 krebserregend
- Nikotin – Nervengift, wird auch zur Schädlingsbekämpfung eingesetzt
- Teer – im Straßenbau eingesetzt
- Kohlenmonoxid – giftiges Gas
- Formaldehyd – verwendet als Konservierungsstoff oder als Totimpfstoff
- Benzol – ist unter anderem in Motorenbenzin enthalten
- Nitrosamine – haben eine krebserzeugende Wirkung
- Acetaldehyd – wird z.B. zur Herstellung von Essigsäure benötigt
- Ammoniak – zur Düngemittelherstellung verwendet

Gesundheitliche Risiken

Nachfolgend eine kurze Auflistung über mögliche gesundheitliche Risiken bzw. Folgen des Rauchens:

- Atemwegserkrankungen (chronische Bronchitis, Lungenemphysem), außerdem Erhöhung des Asthmarisikos
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Verengung der Blutgefäße – Risiko von Herzinfarkt oder Schlaganfall)
- Krebs (Mundhöhlen-, Speiseröhren-, Kehlkopf-, Lungenkrebs u.a.)
- Schädigung von Mund und Zähnen (Wundheilung verzögert sich, Zahnfleisch- und Zahnbettentzündung, Zahnausfall möglich)
- Verminderte körperliche Leistungsfähigkeit
- Impotenz und Erektionsstörungen
- Erhöhtes Risiko für Grauen Star, Magengeschwüre, Osteoporose

Wie sich Ihre Gesundheit als Nichtraucher wieder verbessert

Nach 1 bis 2 Tagen

Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich

Nach 2 bis 12 Wochen

Lungenfunktion bessert sich, Immunsystem wird stärker, Hautbild bessert sich

Nach 3 Monaten

Fruchtbarkeit erhöht sich, die Durchblutung wird besser

Nach 6 Monaten

Schleimhäute im HNO-Bereich haben sich erholt

Nach 1 Jahr

Herzinfarkttrisiko ist um 50% gesunken

Die 10 häufigsten Methoden um mit dem Rauchen aufzuhören

Zu den einzelnen Methoden werden je nach Studie unterschiedliche Erfolgsquoten beschrieben, die angegebenen Prozente beziehen sich also auf die unten erwähnten Quellen.

- Nikotinpflaster
- Nikotinkaugummi – 10%
- Willenskraft – 6%
- Pflanzliche Heilmittel
- Lutschtabletten
- Nasensprays
- Inhalatoren
- Kräuterzigaretten
- Akupunktur – 24%
- **Hypnose – ca. 30%** „Der effektivste Weg, das Rauchen aufzugeben.“
(lt. einer Meta-Studie des „New Scientist“)

Quelle:

New Scientist

<https://www.newscientist.com/article/mg13618450-700-how-one-in-five-have-given-up-smoking/>

Belinda Hulstrom (Zusammenfassung Artikel des New Scientist)

<http://www.belindahulstrom.com/quitsmoking.htm>

Deutsche Studie zur Wirksamkeit von Hypnose

http://www.meg-tuebingen.de/downloads/Ausgewaehlte_Ergebnisse.pdf

Quellenangaben:

Wikipedia-Die Freie Enzyklopädie

<https://de.wikipedia.org>

Bild.de

<http://www.bild.de/ratgeber/gesundheit/raucherentwoehnung/rauchstopp-so-erholt-sich-der-koerper-wenn-sie-jetzt-aufhoeren-24408570.bild.html>

Netdoktor.de

<http://www.netdoktor.de/Gesund-Leben/Rauchen/Rauchstopp/Rauchstopp-Erholung-fuer-den-K-9370.html>

New Scientist

<https://www.newscientist.com/article/mg13618450-700-how-one-in-five-have-given-up-smoking/>

Belinda Hulstrom

<http://www.belindahulstrom.com/quitsmoking.htm>

Psychologisches Institut der Universität Tübingen

http://www.meg-tuebingen.de/downloads/Ausgewaehlte_Ergebnisse.pdf

Informationsportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

www.rauchfrei-info.de

Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes

Daten und Fakten: Ergebnisse der Studie Gesundheit in Deutschland aktuell 2009

(http://www.rki.de/cln_160/nm_201180/DE/Content/GBE/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/GEDA09.html?__nnn=true)

The Growing Burden of Chronic Obstructive Pulmonary Disease and Lung Cancer in Women Examining Sex Differences in Cigarette Smoke Metabolism Sigal Ben-Zaken Cohen, Peter D. Paré, S. F. Paul Man and Don D. Sin

Prescott E, Bjerg AM, Andersen PK, Lange P, Vestbo J. Gender difference in smoking effects on lung function and risk of hospitalization for COPD: results from a Danish longitudinal population study. Eur Respir J 1997;10:822–827.

Rauchen und Asthma bei Jugendlichen - Ulmer Studie belegt deutlich höhere Risiken

www.curado.de/allergie/asthma/news/rauchen-und-asthma-bei-jugendlichen-ulmer-studie-belegt-deutlich-hoehere-risiken/

Effects of Smoking Cessation on Lung Function and Airway Inflammation in Smokers with Asthma

ajrccm.atsjournals.org/cgi/content/full/174/2/127

U.S. Department of Health and Human Services (2006) The Health consequences of involuntary exposure to tobacco smoke. A report of the Surgeon General. Public Health Service, Office of the Surgeon General, Atlanta, Georgia,

USA, <http://www.surgeongeneral.gov/library/secondhandsmoke/report/> (abgerufen am 04. Mai 2010)