

Ratgeber

Herzlich willkommen, liebe Leser. Ich freue mich das sie hier hergefunden haben.

In den folgenden Zeilen werde ich Ihnen einleuchtende Gründe aufzeigen, warum es einfach besser ist, nicht mehr zu rauchen.

Anschließend habe ich drei Tipps um weniger zu rauchen, und einen Weg um ganz aufzuhören.

Die meisten von Ihnen haben wohl angefangen, weil das Rauchen Abenteuer, Unabhängigkeit, Entspannung und auch Gemütlichkeit impliziert. Da beginnt die psychische Abhängigkeit. Darauf folgt die körperliche Abhängigkeit.

Das Rauchen schädlich ist, wissen wir eigentlich alle. Hier ein paar Fakten.

Die Zigarette besteht aus 4800 chemischen Substanzen, die als Dampf, bzw. als Feinstaubpartikel inhaliert werden. Hier nur die wichtigsten.

- > Tabak, Nikotin, Teer, Arsen, Aceton, Harnstoff, Verdickungs- und Geschmacksmittel.

Nikotin ist ein starkes Gift, das das gesamte Gefäß und Nervensystem schädigt. Wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge, macht es süchtiger als Heroin und Kokain.

Teer, diese kleinen Rußteilchen verkleben die Flimmerhärchen der Atemwege und der Lunge. Bei täglich 20 Zigaretten kommt im Jahr eine Tasse Teer zusammen.

Kohlenmonoxid, dieses Atem Gift beeinträchtigt die Bildung von Hämoglobin. Somit kann unser Blut weniger Sauerstoff in die Zelle transportieren. Das heißt, unser Körper ist schlecht versorgt.

Gerüchte der Light Zigarette: Diese hat zwar weniger Nikotin, aber der Teergehalt und alle anderen schädlichen Stoffe sind gleich. Ganz im Gegenteil zieht der Raucher evtl. sogar stärker, um Nikotinbefriedigung zu erlangen.

Jeder Raucher weiß um die gesundheitlichen Schäden, wie Lungenkrebs, Infarktrisiko, Raucherbein, und vieles mehr, Bescheid. Und dennoch raucht er.

Es gibt also viele Gründe mit dem Rauchen aufzuhören.

Hier habe ich zehn schlagkräftige davon aufgeführt.

1. Rauchen ist teuer.

Stand April 2018 kosten 22 Zigaretten 7 Euro. Das sind, bei 10 gerauchten Zigaretten am Tag, 22 Euro in der Woche. In einem Jahr hat man dann also 1160 Euro in die Luft geblasen. Mit diesem Geld könnte man einen schönen Urlaub verbringen, oder etliche andere schöne Dinge tun.

2. Rauchen erhöht das Lungenkrebsrisiko drastisch.

In Deutschland sterben jährlich ca. 43000 Menschen an Lungenkrebs. Hat man es geschafft, mit dem Rauchen aufzuhören, ist bereits nach drei Monaten, eine bis zu 30% verbesserte Lungenfunktion festzustellen. Und nach zehn Jahren ist das Lungenkrebsrisiko um die Hälfte gesunken. Nicht zu vergessen, dass Raucher viel anfälliger sind auch für andere Krebsarten.

3. Raucher haben ein sehr hohes Potential für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die Gefahr eines Schlaganfalls oder Herzinfarktes steigt deutlich an. In Punkto dieser Erkrankungen ist man schneller wieder aus der Gefahrenzone. Schon nach 24 Stunden sinkt das Risiko. Nach einem Jahr hat sich die Gefahr schon halbiert.

4. Rauchen vermindert die Fruchtbarkeit.

Bei einem unerfüllten Kinderwunsch kann durchaus der Nikotinkonsum die Ursache sein. Raucht man in der Schwangerschaft, kann das Kind etliche Schäden, bis hin zu Missbildungen haben. Auch Fehlgeburten liegen im Bereich des Möglichen. Bei rauchenden Männern verringert sich die Potenz.

5. Rauchen schwächt das Immunsystem.

Deshalb sind Raucher wesentlich anfälliger für Krankheiten, besonders der Atemwege. Hört man auf zu rauchen, stellt man bereits nach kurzer Zeit fest, dass man deutlich weniger Husten muss.

6. Raucher sind Drogenabhängig.

Das klingt erstmal hart, ist aber so. Deshalb kann es beim Aufhören durchaus zu Entzugserscheinungen kommen.

7. Raucher haben ein eingeschränktes Geschmacksempfinden.

Die Geschmacksnerven, und auch der Geruchssinn sind beim Raucher im wahrsten Sinne des Wortes „vernebelt“. Dies bessert sich nach dem aufhören schon nach 48 Stunden.

8. Raucher haben verfärbte Zähne.

Neben dieser Tatsache wird auch das Zahnfleisch angegriffen.

9. Raucher haben früher und mehr Falten.

Dies liegt an der schlechter durchbluteten Haut. Das führt dann auch dazu, dass die Gesichtsfarbe oft fahl aussieht.

10. Raucher riechen oft unangenehm.

Da sie ja oft in ihrer Dunstwolke sind, riechen Kleidung sowie Haare ständig nach Rauch.

Nach Betrachtung all dieser Punkte ist aber der wichtigste Punkt überhaupt:

„Nicht rauchen“ fängt im Kopf an!

Wenn all diese Gründe jetzt dazu geführt haben, dass sie im Kopf für den Nichtraucher bereit sind, dann gibt es eine einfache Lösung.

Die Lösung, ganz ohne Nebenwirkung, ist eine Hypnose. Bei dieser Behandlung werden sie in den entspannten Zustand der Trance geführt. Dann kann ich in ihrem Unterbewusstsein hilfreiche Suggestionen verankern. Das ist äußerst hilfreich, da unser Handeln zu 95% vom Unterbewusstsein gesteuert wird. Es ist immer einen Tick schneller als unser Bewusstsein. Deshalb zünden sie ja auch immer wieder eine Zigarette an. Ihr bewusster Verstand weiß ja, dass es eigentlich schädlich ist.

Zögern Sie nicht, rufen Sie gleich an und machen einen Termin!

Mein Bestreben ist Ihr Wohlbefinden!

Sind Sie noch nicht soweit, wollen aber versuchen etwas zu reduzieren, hier ein paar Tipps.

- Legen Sie die Zigaretten an einen Ort, wo Sie immer etwas weiter Hinlaufen müssen, wenn Sie rauchen wollen.
- Verlängern Sie die Abstände zwischen dem rauchen, evtl. jeden Tag ein bisschen mehr.
- Suchen Sie sich eine Situation, in der Sie sonst immer rauchen (z B. beim Autofahren) und verzichten Sie in diesem Moment bewusst darauf.