



Patienteninformationen Raucherentwöhnung

Die wichtigste Voraussetzung erfolgreich mit dem Rauchen aufzuhören ist der feste und eigene Entschluss. Wer dazu von außen gedrängt wird oder das Ganze nur halbherzig angeht, der unterliegt einer großen Rückfallgefahr. Alle Therapiemaßnahmen brauchen den eigenen festen Willen zum Ausstieg. Je nach Gemütsverfassung und körperlichen Symptomen müssen zusätzliche therapeutische Maßnahmen erfolgen.

Ein günstiger Zeitpunkt zum Aufhören muss gewählt werden. Wer unter Stress steht, ob privat oder beruflich, wird sich schwerer tun, mit dem Durchhaltevermögen. Ideal wäre eine entspannte Urlaubswoche, in der Sie sich ggf. schnell zu therapeutischen Begleitmaßnahmen Zeit nehmen können.

Um erfolgreich mit dem Rauchern aufzuhören, müssen einige Regeln beachten:

- Outen Sie sich als Nichtraucher
- Entsorgen Sie konsequent alles, was ans rauchen erinnert
- Versuchen Sie die Rauchgerüche so gut es geht aus der Wohnung und/oder dem Auto zu entfernen
- Suchen Sie sich einen aktiven Unterstützer/Motivator
- Die letzte gerauchte Zigarette bewahren Sie in einem Gläschen mit Schraubverschluss auf und riechen gelegentlich daran, wenn Sie die ersten Tage gut überstanden haben.
- Denken Sie für sich eine attraktive „Belohnung“ aus
- Vermeiden Sie Alkohol, Kaffee oder andere gewohnte Verführer
- Gehen Sie die ersten Tage anderen Rauchern aus dem Weg
- Bewegen Sie sich an der frischen Luft; Sport motiviert und hilft Abfallstoffe zu beseitigen
- Suchen Sie sich abwechslungsreiche und für Sie interessante Tätigkeiten
- Halten Sie sich an meine Anweisungen und melden Sie sich bei mir, wenn Sie weitere unterstützenden therapeutische Maßnahmen benötigen

Meine Maßnahmen bestehen mindestens aus einer ca. 1-stündigen Erfassung der körperlichen Symptome, Beratung und Aufklärung rund um die Raucherentwöhnung sowie der Verabreichung eines speziellen Wirkstoffgemisches auf homöopathisch/pflanzlicher Basis, das in einer minimalen Dosis in spezielle Punkte intrakutan (in die Haut) injiziert wird. Oft erreicht eine einmalige Behandlung aus. In den ersten drei Monaten Ihres neuen Nichtraucherlebens hilft Ihnen eine ausgewählte Vitamin- und Mineralstoffkombination den Körper zu entgiften und die Depots wieder aufzufüllen. Was in Ihrem Körper nach der letzten Zigarette passiert finden Sie auf der Rückseite.

Nicht nur Ihr Körper wird es Ihnen danken. Auch Ihr Portemonnaie wird dank der Einsparungen etwas „gesünder“ werden. Wenn Sie bisher ein Packung täglich geraucht haben, dann sparen Sie zukünftig mindesten 1800 € pro Jahr. Na wenn das kein zusätzlicher Anreiz ist...

Matthias Diehl - Heilpraktiker

Was passiert, wenn ich nicht mehr rauche?:

20 Minuten danach	Beginnt der Körper bereits mit der Regeneration, weil die akute Wirkung des Suchtgiftes abgeklungen ist. Herzfrequenz und Temperatur normalisieren sich.
8 Stunden danach	steigt der Sauerstoffanteil im Blut auf Normalwerte, gleichzeitig sinkt der Kohlenstoffmonoxidspiegel auf normale Werte.
1 Tag danach	verringert sich bereits das Infarktisiko.
2 Tage danach	verfeinert sich der Geruchs- und Geschmackssinn.
3 Tage danach	bessert sich die Atmung deutlich. Die Raucherausdünstung verschwindet.
2 Wochen danach	ist der Druck eine zu Rauchen bereits deutlich zurückgegangen - man empfindet eine psychische Stabilisierung und verfügt dadurch durch ein breiteres Selbstbewusstsein. Ihr äußeres Erscheinungsbild verbessert sich.
3 Monate danach	stabilisiert sich der Blutkreislauf und die Lungenfunktion (Vitalkapazität) verbessert sich um bis zu 30 %. Der Raucherhusten beginnt sich zu verringern.
9 Monate danach	ist der Raucherhusten verschwunden. Die Flimmerhärchen der Lunge regenerieren sich, sodass der Schleim- und Schadstoffabtransport wieder funktioniert und somit die Infektionsgefahr sinkt.
1 Jahr danach	werden Sie als Nichtraucher eingestuft. Die Lebenserwartung erhöht sich.
2 Jahre danach	sinken Herzinfarkt- und Lungenkrebsrisiko deutlich.
5 Jahre danach	verringert sich das Lungen- und Magenkrebsrisiko auf die Hälfte.
10 Jahre danach	entspricht das Lungenkrebsrisiko dem eines lebenslangen Nichtrauchers. (90 % aller Lungenkrebserkrankungen sind auf das Rauchen zurückzuführen)
15 Jahre danach	ist das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen so groß wie das eines lebenslangen Nichtrauchers.