Hilfsmaßnahmen gegen die Gefahren des Rauchens (s. auch Lunge, Bronchien, Krebs, Aterienverkalkung):

Carotinoide:
Man rät Rauchern von größeren Mengen ß-Carotin (nicht mehr als 2-4 Milligramm/Tag) ab.[1]

Carotinoide:
Raucher haben erniedrigte Lycopinspiegel im Blut.[2]

Coenzym Q10:
Für Raucher ist Coenzym Q10 besonders wichtig.[3]

Holunder:
Die reifen Holunderbeeren, die man im Herbst erntet, sind eine hervorragende Naturarznei für die Atemwege, wenn man sie gekocht als Saft oder Kompott genießt. Rohe Beeren rufen gelegentlich Übelkeit oder Durchfall hervor. Vorsicht: Nur die schwarzen Beeren verwenden. Grüne enthalte eine giftige Instanz und können Übelkeit verursachen. Die heilende Wirkung von Holundersaft bestätigt der österreichische Arzt und Ernährungsfachmann DDr. Herbert Herdlitzka: „Wer bei Husten und Bronchialkatarrh regelmäßig Holundersaft trinkt, ***verbessert die Filtertätigkeit der Flimmerhärchen*** in den Bronchien. Entzündungen und Reizzustände in den Atemwege werden behoben. Verschleimungen werden schnell aufgelöst. Jeder ***Raucher sollte regelmäßig Holundersaft-Kuren durchführen!***[4]

viermal mehr Vitamin C und zweimal mehr Vitamin E und A als Nichtraucher:
Wenn jemand täglich 10-20 Zigaretten raucht, dann braucht er für einen verbesserten Schutz seines Immunsystems viermal mehr Vitamin C und zweimal mehr Vitamin E und A als der Nichtraucher. Daher gilt für den Raucher die Regel: Holen Sie sich reichlich Vitamin C aus Kiwis, Orangen, Pellkartoffeln, Paprikaschoten, frischer Petersilie, Sauerkraut. Tanken Sie Vitamin A aus Karotten (Möhren), Milch und Milchprodukten, Vitamin E aus Weizenkeimen, Nüssen und Vollkornprodukten.[5]

Knoblauch:
Da das Rauchen die Gefäße verengt und Durchblutungsstörungen verursacht, sollte man als Gegenwaffe Knoblauch einsetzen. Es ist heute nachgewiesen, dass seine Inhaltsstoffe der Arteriosklerose vorbeugen. Raucher sollten zumindest mehrmals im Jahr über einige Wochen täglich drei frische Knoblauchzehen oder standardisierte Knoblauchpräparate aus der Apotheke zu sich nehmen.[6]

Knoblauch als Heilpflanze:
bei Nikotinvergiftung.[7]

Selen:
Bei Rauchern kann ein ein erhöhter Selenbedarf bestehen.[8]

Achtung:
Wenn viel geraucht oder getrunken wird, wird die Schleimhaut des Mundes anfällig, genauso wie die Schleimhaut des Magens und Darms degenerieren kann. Und eine Schädigung ist die Vorstufe für eine Krebserkrankung.[9]

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 109
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 111
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 142
[4] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 54
[5] Bankhofer, Das große Buch des gesunden Lebens, 258
[6] Bankhofer, Das große Buch des gesunden Lebens, 259
[7] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 463
[8] alverde 2010, S. 39
[9] Hochenegg: Ernährung, die Wunder wirkt, S.73

Bananen:
Bananen können Ihnen dabei helfen, das Rauchen aufzugeben. Die Vitamine B6 und B12, Kalium sowie Magnesium helfen Ihren Körper, mit dem Nikotinentzug besser zurechtzukommen.[10]

Warnung: Rauchen und seelische Erkrankungen:
Psychische Erkrankungen durch Rauchen?
Rauchen scheint laut einer aktuellen Studie das Risiko für Depressionen und Schizophrenie zu erhöhen. Raucherinnen und Raucher haben demnach ein stark erhöhtes Risiko an diesen psychischen Erkrankungen zu leiden. Bei der aktuellen Untersuchung der University of Bristol wurde festgestellt, dass rauchende Menschen wesentlich häufiger an Depressionen und Schizophrenie leiden. Die Ergebnisse der Studie wurden in der englischsprachigen Fachzeitschrift „Psychological Medicine" veröffentlicht.
Studie umfasste Daten von 462.690 Personen Die umfangreiche Untersuchung analysierte die Daten von 462.690 Menschen. Die Teilnehmenden waren im Alter zwischen 40 und 69 Jahren. Acht Prozent der teilnehmenden Personen wurden als aktuelle Raucherinnen und Raucher definiert, 22 Prozent haben das ***Rauchen aufgegeben.***
Raucher leiden häufiger an Depressionen und Schizophrenie:
Es stellte sich heraus, dass rauchende Personen ein erheblich verstärktes Risiko haben an Depressionen und Schizophrenie zu erkranken. Diese Ergebnisse ergänzen die ohnehin schon äußerst umfangreiche Liste von negativen Auswirkungen des Rauchens.
Zusammenhang zwischen Rauchen und psychischen Erkrankungen
Es konnten bei der Untersuchung keine direkten Beweise dafür gefunden werden, dass Rauchen Depressionen oder Schizophrenie verursacht, es wurde aber eine deutliche Verbindung festgestellt. Die veröffentlichten Ergebnisse deuten außerdem darauf hin, dass Menschen mit den oben genannten psychischen Erkrankungen eher mit dem Rauchen beginnen. Beweise dafür, dass Rauchen zu einer schlechten psychischen Gesundheit beiträgt, waren allerdings stärker, verglichen mit Beweisen dafür, dass eine schlechte psychische Gesundheit zum Rauchen führt.
Nikotin scheint der Studie zufolge die Dopamin- und Serotoninrezeptoren im Gehirn zu hemmen. Dopamin und Serotonin regulieren unsere Emotionen und tragen zum Wohlbefinden bei. Dies wäre eine mögliche Erklärung dafür, warum Rauchen psychische Erkrankungen begünstigt.
Maßnahmen zur Einschränkung des Rauchens sind nötig Gerade rauchende Menschen mit psychischen Erkrankungen sollten besser unterstützt werden, um das Rauchen aufzugeben. Menschen mit psychischen Erkrankungen werden bei Bemühungen zur Reduzierung der Raucherprävalenz oft nicht ausreichend berücksichtigt. Die Studie deutete darauf hin, dass größere Anstrengungen unternommen werden müssen, um Menschen davon abzuhalten, überhaupt mit dem Rauchen anzufangen. Auch die Rauchentwöhnung müsse weiter gefördert werden, um negative Auswirkungen für Psyche und körperliche Gesundheit zu verhindern.
Weitere Erkrankungen durch das Rauchen von Tabak Die Toxizität von Tabak kann schlimme Folgen für die menschliche Gesundheit haben. Es ist beispielsweise bekannt, dass Rauchen unter anderem Lungenkrebs, Herzkrankheiten und Typ-2-Diabetes verursacht. Jedes Jahr sterben auf der ganzen Welt viele Menschen an den Folgen des Rauchens. Der aktuelle Krebsatlas gibt zudem bekannt, dass 24 Prozent aller Krebserkrankungen weltweit in Verbindung mit dem Rauchen stehen.
Rauchen ist der größte einzelne Faktor für die durchschnittliche Verkürzung der Lebenserwartung von Menschen mit psychischen Erkrankungen und führt zu einer verkürzten Lebenserwartung von zehn bis zwanzig Jahren. Zu helfen, mit dem Rauchen aufzuhören, ist eine gute Möglichkeit zur Erhöhung der Lebenserwartung.[11]

Blick ins Grüne hat Einfluss auf das Rauchverhalten:
Menschen, die in grünen Gegenden leben, haben eine große Chance, niemals Raucher zu werden. Das legt eine aktuelle Studie nahe. Rauchen zählt neben mangelnder Bewegung und ungesunder Ernährung zum größten Auslöser chronischer Krankheiten. Wer im Grünen lebt, hat laut einer Studie deutlich bessere Chancen, nie zum Raucher zu werden oder aber mit dem Rauchen aufzuhören. Eine Befragung von mehr als 8000 Erwachsenen in Großbritannien habe einen Zusammenhang zwischen grünem Lebensraum und dem

[10] http://www.lecker-fettarm-kochen.de/bananen-sind-gesund.shtml
[11] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/depressionen-und-schizophrenie-raucher-erkranken-haeufiger-20191106500964

Rauchverhalten gezeigt, teilte die an der am Montag mit. Das gelte auch nach Berücksichtigung anderer Faktoren wie dem sozioökonomischen Status.
Bei Menschen, die irgendwann in ihrem Leben geraucht hätten, erhöhe sich die Wahrscheinlichkeit, erfolgreich mit dem Rauchen aufzuhören, um zwölf Prozent, wenn sie in grünen Gegenden leben, hieß es. Frühere Studien desselben Forschungsteams wiesen demnach darauf hin, dass der häusliche Blick auf Grünflächen mit einem geringeren Verlangen nach Alkohol, Zigaretten und ungesunden Lebensmitteln verbunden sei.
Es gebe inzwischen erhebliche Hinweise, dass Naturräume mit Stressabbau und besserem Wohlbefinden verbunden seien. Die aktuelle, in der Fachzeitschrift „Social Science & Medicine“ veröffentlichte Studie zeige erstmals, „dass ein höherer Grünflächenanteil auch mit einer Verringerung ungesunder Verhaltensweisen verbunden ist“, so die Co-Autorin und Spezialistin für Stadt- und Umweltpsychologie an der Universität Wien, Sabine Pahl.
Die Forscher betonen, dass eine Verbesserung des Zugangs zu Grünflächen eine wichtige Strategie für die öffentliche Gesundheit und insbesondere zur Verringerung der Raucherquote darstellen könne.[12]

Antikrebswirkung - Kurkuma:
Raucher, die über 30 Tage eine Zubereitung aus Kurkuma entsprechend 1,5 g getrockneter Wurzel eingenommen hatten, schieden signifikant weniger mutagene Stoffe aus (Ames Test-Messung, Polasa et al., 1992).
Durch kolloidale Dispersion wurde der Kurkumawirkstoff in eine wasserlösliche Form gebracht, wodurch die Bioverfügbarkeit nach oraler Gabe etwa auf das 30fache anstieg. Die Zubereitung enthielt 10% Kurkumin, und 2% andere Kurkuminoide. Bei 4 jungen Männern war die Acetaldehykonzentration im Blut nach Trinken von Alkohol 0,5 ml/kg und Einnahme von 30 mg dieser Kurkumazubereitung signifikant geringer als ohne Kurkumazusatz .[13]

[12] https://www.berliner-zeitung.de/gesundheit-oekologie/blick-ins-gruene-hat-einfluss-auf-das-rauchverhalten-li.115874
[13] https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/2016/Kurkuma_-_Wissenschaftliche_Zusammenfassung_2015.pdf