Hilfsmaßnahmen zur Raucherentwöhnung (s. Drogen):

Achtung: Nebenwirkung Suizid:
US-Behörde mahnt zur Vorsicht bei Pillen zur Tabakentwöhnung
Ein schwarz gedruckter Hinweis soll Raucher in den USA warnen: wer seine Nikotinsucht mit vareniclin (Champix) oder Bupropion (Zyban) zu bekämpfen versucht, den könnten Nebenwirkungen wie Depressionen und psychische Störungen bis hin zu Suizidversuchen treffen. In den USA müssen die Hersteller Pfizer und Glaxo Smith Kline von jetzt an den schärfsten Warmhinweis in ihre Beipackzettel drucken, den es jenseits des Atlantik gibt – eine Black-Bos-Warnung. Das teilte die US-Arzneimittelbehörde FDA am Mittwoch mit. Wer mit dem Rauchen aufhören wolle, könne die Medikamente aber trotzdem nehmen, sagte der FDA-Mitarbeiter der New York Times: „Man sollte nur vorsichtig sein."
Schon seit der Marktzulassung waren beide Medikamente mit Suiziden und Verhaltensstörungen in Zusammenhang gebracht worden. „Der Nachweis war schwierig, weil auch der Rauch-Stopp allein oft Depressionen auslöst", so Wolfgang Becker-Brüser vom arzneimittel-Telegramm, der die Berichte über Nebenwirkungen der Medikamente seit Jahren verfolgt. Die FDA wies nun aber darauf hin, dass Raucher aber auch dann von Verhaltensauffälligkeiten betroffen waren, wenn sie ihren Nikotinkonsum trotz der Einnahme der Medikamente noch gar nicht gedrosselt hatten. In ***Europa müssen beide Hersteller nur vor Stimmungsveränderungen warnen,*** wie sie eben auch durch das Absetzen der Droge Nikotin entstünden.
In den USA war die Debatte um die Zigaretten-Entwöhnungs-Pillen in Gang gekommen, als im Jahr 2007 ein bekannter Musiker von seinem Nachbarn getötet wurde. Dieser sei durch vareniclin aggressiv geworden, sagte die Freundin des Ermordeten damals. Seither wurden allein in den USA 98 Suizide und ´188 Suizidversuche im Zusammenhang mit Vareniclin bekannt.[1]

Heilpflanze Kudzu hilft beim Rauchen-Abgewöhnen:
Kudzu (lateinisch Pueraria lobata) ist eine hervorragende Hilfe beim Rauchen-Abgewöhnen. Die positiven Wirkungen der Heilpflanze sind:
- Sie entgiftet den Organismus in erstaunlicher Schnelligkeit
-Sie senkt den Blutdruck und aktiviert den Blutfluss
-Die Durchblutung von Gehirn und Beinen wird gefördert
Amerikanische und französische Forscher haben nun herausgefunden: die in der Heilpflanze Kudzu erhaltenen Wirkstoffe besetzen sofort die Nikotinrezeptoren, so wie ein Nikotinersatz. Das Verlangen nach Nikotin wird damit entscheidend unterbunden. Ärzte haben deshalb der Pflanze den Beinamen Nicotinfree (frei von Nikotin) gegeben.
Ein Geheimnis des Erfolges ist sicher auch die Tatsache, dass die Blätter der Kudzupflanze fast alle harmlosen, ungefährlichen Inhaltsstoffe der Tabakblätter enthalten, nur nicht die belastenden Substanzen, die zur Rauchersucht führen können und gesundheitliche Schäden anrichten. Es besteht also eine gewisse Ähnlichkeit. Studien am Hospital Bichat in Paris haben ergeben: Mit der Kudzutherapie haben 81 Prozent der Probanden das Rauchen komplett aufgegeben. Der Rest konnte den Zigarettenkonsum entscheidend senken. Bätter und Wurzeln der Kudzupflanze werden zerrieben, zu einem Instantgetränk verarbeitet und in kleine Säckchen verpackt. Wer sich das Rauchen abgewöhnen will, löst 3-mal täglich 1 Säckchen aus der Apotheke in einem großen Glas warmen oder kaltem Wasser auf und trinkt den Inhalt in kleinen Schlucken.[2]

Ohr-Akkupunktur:
Die entscheidenden Punkte sitzen im äußeren Ohr.[3]

Spezielles Essen:
Das anregende Nervengift ist in Minimengen enthalten in Auberginen, Tomaten, Kartoffeln und Blumenkohl. Wie wenig gefährlich dieser natürliche Gehalt an Nikotin in den Gemüsesorten ist, beweist folgender Vergleich Ein halbes Kilo Auberginen enthält etwa so viel Nikotin wie eine halbe Light-Zigarette. Aber die

---

[1] Berndt, Christina: „Nebenwirkung Suizid", in: SZ, Nr. 150 ....
[2] Bankhofer, Hademar: Das große Gesundheitsbuch für das ganze Jahr
[3] Bankhofer, Hademar, Das große Gesundheitsbuch, 11. Auflage, München. 2004, . 483

Untersuchungen in den USA haben ergeben: Wer sich das Rauchen abgewöhnt und parallel regelmäßig diese Gemüsesorten isst, dem gelingt es, ohne Entzugserscheinungen leichter von der Zigarette loszukommen.[4]
Kleine unterstützende Maßnahmen, mit denen man sich das Rauchen-Abgewöhnen erleichtern kann:

- Führen Sie ein Rauchertagebuch, denn dabei erkennen Sie, zu welchen Anlässen Sie zur Zigarette greifen. Versuchen Sie genau dann standhaft zu sein, immer weniger zu rauchen.
- Nehmen Sie jedesmal, wenn Sie zur Zigarette greifen wolle, 5 Tropfen Hafter-Urtinktur aus der Apotheke auf die Zunge und lassen Sie sie dort langsam einwirken.
- Oder machen Sie eine 3-Wochen-Kur mit 3-mal täglich 1 Tasse grünem Hafertee aus der Apotheke. Das ist ein Rezept von Sebastian Kneipp.
- Essen Sie reichlich grüne Paprika. Danach schmeckt die Zigarette nicht gut.
- Lutschen Sie Eukalyptus-Bonbons. Die Inhaltsstoffe des Eukalyptus erleichtern den Verzicht auf die Zigarette.[5]

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 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.[6]

---

[4] Bankhofer, Hademar: Das große Gesundheitsbuch, 11. Auflage, München 2004, S. 483
[5] Bankhofer, Hademar, Das große Gesundheitsbuch, S. 483, 11. Auflage, München. 2004
[6] https://www.berliner-zeitung.de/gesundheit-oekologie/blick-ins-gruene-hat-einfluss-auf-das-rauchverhalten-li.115874