



Verbote reizen – jetzt nicht darin, **Rauchen verboten!** wir wissen, aber deine Aufgabe besteht dir das Rauchen zu verbieten, sondern dir das **Nichtrauchen** zu erlauben. Die Nachteile des Rauchens kennst du ja schon.

Du hast also die klare Entscheidung getroffen, mit dem Rauchen aufzuhören und bist bereit, dafür Hilfe anzunehmen. Jetzt brauchst du ein Konzept, um dem Suchtmonster die kalte Schulter zeigen zu können. Dazu braucht es Disziplin und Köpfchen (= Gedankenkontrolle), sowie Durchhaltevermögen. Teile deiner Umwelt mit, dass du jetzt mit dem Rauchen aufhörst. Das setzt dich unter

Zugzwang und erhöht die Erfolgsaussichten. Vielleicht suchst du dir auch noch einen Mitstreiter, der mit dir zur selben Zeit aufhört zu rauchen. Das spornt zusätzlich an!

Konzept: Mach dir eine Aufstellung, in welchen Situationen du am häufigsten zur Zigarette gegriffen hast. Bei Stress, Übermüdung, zur Belohnung, in Gesellschaft, nach dem Essen, zum Kaffee usw. ...

Jetzt gilt es, für diese Situationen ein Alternativkonzept (Ersatzhandlungen) zu erarbeiten. Die „Datenautobahn“ im Gehirn, die dich automatisch zur Zigarette greifen hat lassen, gilt es jetzt abubrechen – zuzuschütten, und neue gedankliche Wege aufzubauen. Und das geht von Tag zu Tag leichter. Wenn du früher zum Kaffee geraucht hast, steig z.B. auf Tee um. Wenn du zum Telefonieren geraucht hast, bereite dir z.B. einen Gegenstand her, mit dem du mit einer Hand spielen kannst. Ein (nicht zu üppiger) Nachtschisch kann die Zigarette nach dem Essen ersetzen, auch eine kurze Meditation oder Entspannungsübungen.

Einigen Situationen wirst du für die nächste Zeit aus dem Weg gehen müssen und in diese erst wieder gehen, wenn du gefestigt bist. Lass dir neue Rituale einfallen, die Raucherecke ist für dich gestorben!

Bewegung und Sport ist das ideale Alternativkonzept zum Rauchen. Ausdauersport beschleunigt die Regeneration des Körpers beträchtlich. Allerdings ist hier vorher eine ärztliche Untersuchung anzuraten.

Suchtverlagerung – Gewichtsproblem: Alkohol ist kein Ersatz für Zigaretten. Das führt fast unweigerlich zu einer Suchtverlagerung. Außerdem schwächt Alkohol deinen Willen und lässt dich schneller wieder zur Zigarette greifen.

Auch zu viel Süßes kann zur Sucht und zu zu viel Pfunden führen. Wer aber Sport (z.B. Wandern, Radfahren, Laufen etc.) betreibt, kann sich in Punkto Süßigkeiten schon mal etwas mehr leisten. Aufhören Rauchen ist aber nicht zwingend mit mehr Gewicht verbunden. Nimm einfach von vornherein in Kauf, dass du etwas zunehmen könntest. Damit nimmst du dir etwas Druck weg.

Du kannst diese vorläufige Gewichtszunahme wieder ausgleichen – aber am Anfang ist die alternative Belohnung sicher wichtiger, als auf jedes Pfund zu schauen. Im Zusammenhang mit Sport ist es dann auch von großer Bedeutung, auf die richtige Ernährung zu achten, womit in weiterer Folge zusätzlich Gewicht reduziert werden kann. Hier empfehle ich auch das Konzept vom Wassertrinken (47 Gründe ... siehe Website <https://www.sandra-werner.at/47-gruende-wasser-zu-trinken/> unter Informationen / Gesundheit.

Aufhören – der richtige Zeitpunkt: Wenn du z.B. im stressigen Beruf am meisten rauchst, macht es wenig Sinn, am Montag mit Arbeitsbeginn aufhören wollen zu Rauchen. Belohne deinen Entschluss vielleicht schon gleich mit einem Kurz-Urlaub bzw. bring dich bei Entzugsbeginn zumindest für einige Tage nicht in Situationen, wo du früher viel geraucht hast.

Neumond ist übrigens ein guter Zeitpunkt, mit dem Rauchen aufzuhören. Oder wenn du gerade etwas gesundheitlich angeschlagen bist und dir das Rauchen eh nicht so schmeckt, könntest du auch auf diesen Zug aufspringen. Und wenn du dann drei Tage rauchfrei bist, ist eine etwas größere Belohnung fällig. Ein schickes (nicht üppiges!) Abendessen, ein Kino- oder Theaterbesuch, eine DVD, eine tolle CD, eine Massage oder Besuch in einem Wellnesszentrum – verwöhne dich einfach, du ersparst dir durch das Nichtrauchen mit der Zeit einiges an Geld und gewinnst noch zusätzlich an Gesundheit. Feiere diesen rauchfreien Umstand auch nach 3 Tagen, einer Woche, nach 3 Wochen (ganz wichtig*), einem Monat und nach 3 Monaten.

* Wie einige von euch vielleicht wissen braucht es 21 Tage, bis der Körper seine Programme an einen neuen Ernährungs/Lebensstil, an neue Gewohnheiten anpasst. Danach fällt es dir auch leichter, dein neues Programm durchzuziehen. Wie wir auch von den Majas wissen hat die 20 (hier 21 Tage) mit einer Reifephase zu tun.

Neugier und Verlangen: Nach einiger Zeit Nichtrauchen geht es vielen so gut, dass sie vergessen, warum sie mit dem Rauchen aufgehört haben. Ich kenne es von mir selber. Nach einiger Zeit überfällt einen heftig der Gedanke, wie denn so eine Zigarette schmecken und wirken würde? Ich habe der Neugier nachgegeben und eine angezündet – der erste Zug – wääh – grausig. Dieses Gefühl habe ich sofort genutzt und den Tschik weggeworfen. Nur nicht fertig rauchen – dann bist du wieder am Anfang deines Programms, mit dem Rauchen aufzuhören. Solltest du trotzdem einen Rückfall haben – akzeptiere es, verurteile dich nicht – starte nochmals neu durch. Du hast „nur“ die Erfahrung gemacht, wo noch ein Schwachpunkt bei dir ist. Für den nächsten Neustart wirst du dir für diesen Punkt ein verbessertes Konzept vorbereiten. Du kannst auch einen vollen Aschenbecher aufbewahren und bei starkem Verlangen nach einer Zigarette daran riechen (wääh).

Unterstützung: Dem Körper mangelt das gewohnte Nikotin und das macht sich unter Umständen auf unangenehme Weise auf unterschiedliche Art bemerkbar. Innere Unruhe, plötzliches Schwitzen, depressive Verstimmungen, Angst - mit all diesem kann man eher umgehen, wenn man weiß, woher es kommt und was mit einem passiert. Damit diese Entzugserscheinungen und das Verlangen gar nicht oder nur schwach auftreten können, empfehlen wir unterstützend ein tachyonisiertes® Produkt flüssiger Extrakte aus Lobelia Kraut u. Wurzeln, Hafersamen, Süssholzwurzel und Muskatnuss Samen (**OS-31**). Erhältlich bei <https://www.energieundleben.de/os31.html>

Forschungen haben gezeigt, dass frische, nicht getrocknete Hafertinktur den Entzug bei Tabak- und Opiumsucht erleichtert. Lobeline hat eine chemische Struktur und eine physiologische Wirkung ähnlich der von Nikotin. Lobelin reduziert merklich das Verlangen nach Nikotin und macht nicht süchtig - der Körper nimmt diese zwei Stoffe auf eine ähnliche Weise wahr. Das Präparat hat eine reinigende und wiederherstellende Wirkung auf die Lunge und die Bronchien.

Für stärkere Raucher, die schon länger die Lungen belastet haben, empfiehlt sich zusätzlich **OS-3** – eine Anti-Krampfinktur. Sie sorgt dafür, dass die Lunge in der Anfangsphase des Nichtrauchens mehr Luft bekommt. Diese kann am Anfang die Fehlermeldung liefern, zu wenig Luft zu bekommen – das wird mit diesem Mittel verhindert.