

Wie kann ich mit dem Rauchen aufhören?



Lebenstage ... Lebensfrage

von Paul v. Gelmini-Kreutzhof
Psychotherapie – Prävention – Persönlichkeitsbildung



Katia schreibt:
Mein Bruder war über zwanzig Jahre lang Kettenraucher und hat nach einem Raucherentwöhnungsprogramm im Ausland jetzt endlich mit dem Rauchen aufgehört. Jetzt fühlt er sich wie neugeboren und ist auch viel fröhlicher als noch vor ein paar Monaten. Auch ich bin eine starke Raucherin und habe auch schon mit Pflaster versucht aufzuhören aber es geht nicht. Mein Bruder meint ich muss das aufhören wollen, sonst funktioniert es nicht. Können Sie mir das bitte besser erklären?

Sehr geehrte Frau Katia, Danke für Ihre Einsendung! Zunächst einmal möchte Ihren Bruder sehr herzlich beglückwünschen! Denn er hat mit seinem Entschluss das Rauchen aufzugeben, eine sehr wichtige Entscheidung in seinem Leben getroffen. Das neu gewonnene Lebensgefühl, dass Ih-

ren Bruder seinen Alltag fröhlicher bestreiten lässt, ist auf folgende Erfahrungen in der Nikotinentzugstherapie zurückzuführen: Was geschieht eigentlich, sobald ich zu rauchen aufhöre? Bereits nach wenigen Tagen gehen Verschleimungen und Raucherhusten zurück und verschwinden bald gänzlich. Nach drei Monaten hat sich die Lungenfunktion um 30% erhöht. Die auftretende Kurzatmigkeit während des Rauchens, gehört nun der Vergangenheit an und die feinen Flimmerhärchen der Bronchien fangen nach dieser Zeit wieder an, nachzuwachsen. Die Infektionsgefahr verringert sich merklich und entzündete Magenschleimhäute beginnen abzuheilen. Der Blutdruck pendelt sich auf seinen Normalwert ein und dies wirkt sich wiederum stabilisierend auf Ihren Kreislauf aus. Die Durchblutung Ihrer Hände und Füße, sowie auch Ihre gesamte Körpertemperatur regulieren sich. Sie schenken Ihren Blutgefä-

ßen die Möglichkeit sich zu regenerieren, sodass das Herzinfarktisiko nach dieser Zeit deutlich abgesenkt wird. Die Konzentration an Kohlenstoffmonoxyd im Blut wird weniger, wobei gleichzeitig der Gehalt an lebensnotwendigen Sauerstoff deutlich ansteigt. Die Zahl der durch das Kohlenmonoxyd blockierten roten Blutkörperchen, die für Ihre Energieversorgung nun frei werden, steigt messbar an. Durch diesen Effekt fühlen Sie sich deutlich fitter. Ihr Hautbild wird glatter und erhält kosmetisch betrachtet einen frischeren Teint. Ihre gesamten körperlichen Energiereserven beginnen sich zu erhöhen und Ihr Geruchs- und Geschmackssinn gelangen zu neuer Frische. Sie werden das schlechte Gewissen wegen des Rauchens los und werden frei von tief sitzenden Ängsten um Ihre Gesundheit. Nach 5 Jahren hat sich die Wahrscheinlichkeit an Lungenkrebs zu sterben um fast die Hälfte verringert und nach 10 Jahren hat sich

das Lungenkrebsrisiko auf das eines Nichtraucher reduziert. Auch das Risiko an Mund-, Luft- oder Speiseröhrenkrebs zu erkranken nimmt in diesem Zeitraum um die Hälfte ab. Sie gewinnen also wertvolle Lebensjahre, eine bessere Kondition, stabilere Gesundheit, ein vitaleres Aussehen, sowie ein wirklich gutes Selbstgefühl und Selbstbewusstsein. Eine höhere Lebenserwartung und eine intensivere Lebensqualität sind die angenehme Folge und Sie werden immer häufiger Momente der Erleichterung und Freude darüber erleben, dass Sie frei von einer hartnäckigen Abhängigkeit geworden sind und die Vorteile Ihres „Nichtrauchens“ nun in vollen Zügen, sowie Ihr Bruder, genießen können.

Ich erlaube mir bewusst Ihre Aufmerksamkeit auf diese für mich überzeugenden Argumente zu lenken, zumal wir uns ganz entschieden vor Augen halten müssen, dass die Nikotinsucht ein sehr hohes Abhängigkeitspotenzial aufweist und in der psychischen und physischen Wirkweise der Alkohol- oder Kokainsucht um nichts nachsteht.

Info

Ihre Fragen bitte an:
lebensfrage@paulvongelmini.com
Alle Fragen werden streng vertraulich behandelt und anonym veröffentlicht



Wirtschaft quer

von Stefan Perini – Direktor AFI



Ich konnte es fast nicht glauben. Gleich zweimal musste ich die Meldung lesen: Die Ratingagentur Fitch hat Griechenland heraufgestuft, und zwar um zwei Stufen. Zwar sind die Papiere immer noch auf Ramschniveau, aber die internationalen Finanzmärkte sehen Fortschritte in der Entwicklung des Inselstaats. Wie lange hatten wir keine positiven Nachrichten aus Griechenland mehr gehört. Zwischenzeitlich entspannt hat sich die Finanzlage auch für Italien. Der berühmte „Spread“, sprich das Zinsdifferential zwischen den 10-jährigen italienischen und deutschen Staatsanleihen ist mittlerweile fast auf Vorkrisenniveau gesunken. Die 250 Basispunkte der letzten Tage liegen weit von den Höchstwerten entfernt, die in den letzten drei Jahren erreicht wurden. Damals war die Zins-

schere bis auf 550 Punkten angestiegen. Die Entwicklung der letzten Wochen entlastet deutlich die Staatsfinanzen, zumal das Hauptproblem Italiens ja nicht der negative Primärsaldo ist, sondern die Zinslast bedingt durch den angehäuften Schuldenberg. Das eine oder andere positive Signal kommt auch aus Europa. In der Europäischen Union verstärkt sich der Konsens, dass wieder mehr auf die Realwirtschaft geschaut werden muss. Auf dem letzten europäischen Mini-Gipfel wurden koordinierte Maßnahmen zur Ankurbelung der Beschäftigung sowie zur

Lichtblicke

In der täglichen Flut von Negativmeldungen riskiert das Positive unterzugehen. Vielleicht sollte man doch etwas mehr Zuversicht an den Tag legen.

Eindämmung der Jugendarbeitslosigkeit aufs Tappet gebracht. Auch verbreitet sich die Meinung, dass ein undifferenzierter, rigider Sparkurs nicht zielführend ist, da man die ohnehin schwächelnde Konjunktur durch die zusätzliche Eindämmung der Staatsausgaben noch weiter abwürgt. Noch wichtiger als sparen sei die Krisenstaaten wieder auf Wachstumskurs zu bringen. Investitionen, die zur Wiedergewinnung der Wettbewerbsfähigkeit beitragen, könnten bald aus den Sparvorschriften ausgeklammert werden. Diskutiert wurden auch Maßnahmen zur koordinierten Bekämpfung der Steuerflucht und eine

stärkere Kontrolle der staatsübergreifenden Finanzflüsse. International macht sich die Meinung breit, dass man Steueroasen austrocknen muss. Auf EU-Ebene wurde der Grundsatzbeschluss gefasst das Bankgeheimnis, wenn auch erst ab 2015, aufzulockern, was zu einer größeren Transparenz der Finanzflüsse führen und privilegierte Stellungen einzelner EU-Staaten wie Österreich und Luxemburg aufheben soll. Gefordert wurde vor einigen Tagen sogar eine Art „Europäische Wirtschaftsregierung“. Ob wir rückwirkend erkennen werden, dass es eine Schuldenkrise brauchte, um den europäischen Integrationsprozess voranzutreiben?