



○ —————
Die bis zu 4000
Schadstoffe im Rauch
beeinflussen ganze
Netzwerke miteinander
arbeitender Gene.

○ —————

WARUM & WIE?

RAUCHSTOPP FÜR IMMER!

Während rauchen in der Jugend noch cool ist, wird es mit der Zeit zur tiefen-geprägten Gewohnheit und irgendwann zum gesundheitlichen Problem – hauptsächlich für Gefäße und Lunge. Aber auch für das Gehirn, denn Nikotin ist eine ausgeklügelte Substanz, die unsere Vernunft außer Kraft setzt und den Wunsch mit dem Rauchen aufzuhören, wie Butter in der Sonne schmelzen lässt. Rauchen macht recht schnell psychisch und körperlich abhängig. Der durch das Nikotin ausgelöste Dopamin-Kick triggert unser Belohnungszentrum und sorgt kurzfristig

Raucher haben – zumindest ab einem gewissen Alter – ein ständig schlechtes Gewissen ihrem Körper gegenüber. Besonders die Atmungsorgane sind betroffen. Lungenhochstand (COPD), Lungenemphysem und Lungenfibrose drohen, ganz zu schweigen von Lungenkrebs. Was in der Jugend noch weit weg scheint, wird mit zunehmendem Alter zur realen Bedrohung – spätestens, wenn wir zu husten beginnen und weniger Luft bekommen. Rauchstopp ist die beste Lösung und es gibt Mittel und Wege, wie die Regeneration der Lunge schneller gelingt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Benjamin Ehrenberger B.Sc.

für ein Wohlgefühl. Gerade bei Anspannung und Stress fühlt sich das wie die Rettung an und so ist es für viele verdammt schwer, das Rauchen aufzugeben.

RAUCHEND ALT WERDEN

Zugegeben, es gibt genug Beispiele für Menschen, die trotz Rauchen gesund alt werden und andererseits auch Nicht-raucher, die Lungenkrebs bekommen. Königin Margrethe von Dänemark beispielsweise, bis 83jährig im Amt, rauchte bis zu 60 Zigaretten täglich. Bei Helmut Schmidt waren es rund 40 am Tag und er wurde stolze 96 Jahre alt. Doch andere sterben früh und oft sehr schnell an Tumoren der Lunge (auch der Blase oder des Rachens) oder werden zu Dauerpatienten mit COPD, Lungenemphysem oder Lungenfibrose.

EINE FRAGE DER VERANLAGUNG

Zu welcher Gruppe man gehören wird, weiß man im Vorfeld nicht, darum zählt das Argument der „uralten Raucher“ nicht wirklich. Es ist auch nicht geklärt, was den Unterschied macht. Sind es – wie man sooft vermutet, aber nicht immer beweisen kann – die Gene? Leider ist der Prozentsatz derer, die mit Super-Genen ausgestattet sind, nicht sehr hoch. Nur 5 bis 10 Prozent qualmen ungeniert und werden trotzdem steinalt. Aber es muss nicht immer gleich Lungenkrebs sein, den es zu vermeiden gilt. Endlose Hustenanfälle, kaum noch Luft bekommen und sich nicht mehr anstrengen können, müsste eigentlich als Abschreckung schon reichen. Deshalb: Rauchstopp, solange es noch etwas bringt, denn irreversible Schäden kommen oft schneller als man denkt.

GESUNDE RAUCHER – WAS IST ANDERS?

Bei den gesunden Rauchern dürften drei grundlegende Systeme besser in Schuss sein als bei anderen. Erstens funktioniert ihre „Müllabfuhr“ krebs-erregender Stoffe im Zigarettenrauch besser, zweitens ist ihre Immunabwehr stark, sodass die chronischen Entzündungen, die ständig durch das Rauchen ausgelöst werden, nicht ins Gewicht fallen und drittens ist deren Lunge gut ausgebildet und widerstandsfähig. Daran erkennt man schon, wo man als Raucher ansetzen kann.

➤ DIE ENTGIFTUNG UNTERSTÜTZEN

- **DIE KATZENKRALLE AUS DEM REGENWALD.** Sehr effektiv ist laut einer Studie die *Katzenkralle* mit ihrer reinigenden, krebshemmenden und lymphaktivierenden Wirkung. Zu Beginn der Einnahme zeigt sich ein beißender Geruch des Urins. In einer Untersuchung der Universität Mailand waren die zahlreichen krebs-erregenden Gifte im Urin von Rauchern nach nur fünfzehn Tagen sehr deutlich reduziert. Nebenbei wird mitunter sogar Raucherhusten gelindert und die *Katzenkralle* hemmt Krebs in jedem Stadium. Zusätzlich erhöht die *Katzenkralle* die Schlagkraft des Immunsystems um bis zu 60 Prozent, indem sie die Anzahl der Immunzellen wie Fresszellen und Leukozyten ansteigen lässt

und die Vermehrung der Lymphozyten reguliert. Deshalb setzt man die *Katzenkralle* auch ein, wenn die weißen Blutkörperchen infolge einer Chemotherapie absinken.

- **DER BROKKOLI BEEINFLUSST GENE.** In einer klinischen Studie nahmen 65 Nichtraucher zwischen 25 und 200 Gramm Brokkolisprossen über drei Tage lang zu sich (einfacher ist noch der Extrakt in Kapseln). Dabei erhöhte sich die Produktion bestimmter Enzyme, die organische Gifte – also auch Bakterien, Viren, Pilze oder Allergene – abbauen und helfen, oxidativen Stress durch Rauchen zu reduzieren. *Brokkoliextrakt* unterstützt die normale Zellfunktion und -teilung und verursacht gleichzeitig den programmierten Zelltod bei Tabak-induziertem Lungenkrebs und weiteren Krebsarten. Das Besondere dabei: Die Brokkoli-Sulforaphane beeinflussen Gene, um die entgiftende Wirkung hervorzurufen.



RAUCHER SOLLTEN DAS VERMEIDEN!

Zigaretten und Alkohol

Sowohl Zigarettenrauch als auch Alkohol können im Rachenraum krebs-erregend wirken und zwar noch stärker als nur eine Substanz alleine. Eine einzelne Zigarette oder ein einzelnes Glas Rotwein sind weniger gefährlich als beides zusammen!

Zigaretten und Nitritpökelsalz

Auch bei konservierten Fleisch- und Wurstsorten summieren sich die krebs-erregenden Substanzen und erhöhen das Krebsrisiko.

Zigaretten und Coffein

Die Zigarette zur Tasse Kaffee ist die klassische Kombination, wenn man sich entspannen will. Den Körper stresst sie aber ganz besonders, wenn man sich beides gleichzeitig abgewöhnen will. Der Entzug ist dann doppelt so schlimm und man bekommt auch eher Entzugerscheinungen wie Kopfschmerzen.

Am schädlichsten: Zigarette am Morgen

Studien zeigen, dass sich mehr Schadstoffe bzw. deren Abbauprodukte anreichern, wenn man schon morgens nach dem Aufstehen raucht.

- **GUGGUL REINIGT IN DER TIEFE.** Das Ayurveda-Mittel dringt sehr tief ein und „kratzt“ Ablagerungen und Gifte aus der Tiefe aus. Nicht nur, aber auch in Bezug auf die Lunge. Wer eine Vorgeschichte mit der Lunge oder den Nebenhöhlen hat, wird sich über die Schleimmengen wundern, die dabei abgehen. Das kann sogar lästig sein, vor allem, wenn die Reinigung nachts geschieht. Aber letztlich ist das ein Zeichen dafür, wie dringend notwendig die Maßnahme ist. *Guggul* vermehrt die weißen Blutkörperchen und wirkt desinfizierend auf Körperausscheidungen (Schleim, Schweiß, Harn). Es kann bei akuten und chronischen Beschwerden angewendet werden und wirkt sehr stark entzündungshemmend.

➤ ENTZÜNDUNGEN REDUZIEREN

- **OMEGA-3-FETTSÄUREN REDUZIEREN ENTZÜNDUNGEN.**

Während rauchen den Blutdruck, das Thrombose- und Entzündungsrisiko sowie die Blutfettwerte erhöht – bei Frauen noch mehr als bei Männern –, wirken Omega-3-Fettsäuren genau in der Gegenrichtung. Sie können die Auswirkungen des Rauchens auf Herz, Kreislauf und Gefäße abmildern und das Herz gegen plötzlichen Herztod, Bluthochdruck, erhöhte Entzündungswerte und Triglyceride unterstützen. Besonders *Krillöl* ist empfehlenswert, da es zusätzlich noch das antioxidative und ebenfalls entzündungshemmende Astaxanthin enthält. Es senkt den wichtigen Entzündungsauslöser NF-kB. Mindestens 6 mg Astaxanthin sind als Tagesdosis erforderlich, die aber nur bei einem Premium-Produkt erreicht werden. Allerdings ähnelt Astaxanthin von der Struktur her dem Beta-Carotin, das bei Rauchern nicht mehr empfohlen wird. Im *Krillöl* stammt das Astaxanthin jedoch nicht aus einer synthetischen Quelle, sondern aus einer Meeresalge, von der sich der Krill ernährt. Da diese Form des Astaxanthins verestert ist, oxidiert sie nicht leicht. Rauchen verstärkt den Astaxanthinabbau und kann die Bioverfügbarkeit stark reduzieren.

- **BROKKOLIEXTRAKT SCHALTET ENTZÜNDUNGSWEG AB.**

Durch Aktivierung der körpereigenen antioxidativen Systeme kommt es in weiterer Folge zu einer Reduktion des Entzündungsauslösers NF-kB und somit zu einer Hemmung von Entzündung und Oxidation.



LUNGENERKRANKUNGEN DURCH RAUCHEN

Raucherhusten

Der Reinigungsmechanismus der Atemwege versucht mit vermehrter Schleimproduktion die Rauchpause nachts zu nutzen. Der Schleim ist besonders zäh, was das Abhusten in den frühen Morgenstunden erschwert.

COPD

Etwa die Hälfte der Langzeitraucher entwickelt eine chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD). Erstes Anzeichen ist der Raucherhusten. Die Atemwege sind dauerhaft verengt und entzündet. Es kommt zu Atemnot, Husten und Schleim im Hals.

Asthma und schwerere Infekte

Raucher haben ein erhöhtes Risiko für Asthma, schwerere Atemwegsinfekte und Lungenentzündung.

Lungenfibrose

Zigarettenrauch und andere Belastungen der Atemluft aber auch Chemotherapie, Bestrahlung, eine rheumatische Grunderkrankung, Vogelfedern, Bakterien, Schimmelpilzsporen oder Medikamente können die Entstehung einer Lungenfibrose fördern. Erste Symptome sind Atemnot bei körperlicher Belastung und trockener Husten ohne Schleim. Später kommen „Trommelschlegelfinger“ hinzu. Infolge einer chronischen Entzündung vernarbt das Lungengewebe. Das Atmen wird immer beschwerlicher. Letzter Ausweg ist eine Lungentransplantation.

Lungenemphysem

Neben chronischer Bronchitis und COPD kann auch Asthma zu einem Lungenemphysem führen. Generell geht ihr Rauchen oder eine andere Schadstoffbelastung voraus. Die Lungenbläschen sind teilweise zerstört und überdehnt, sodass ihre innere Oberfläche verkleinert und die Ausatmung erschwert ist. Typische Symptome sind Atemnot, anfangs nur bei Anstrengung, und Erschöpfung. Später kommt Gewichtsabnahme hinzu.

Lungenkrebs

Lungenkrebs ist eine sehr häufige Krebserkrankung, die sich oft erst spät durch Beschwerden bemerkbar macht. Symptome sind Husten, Gewichtsverlust, Atemnot oder Schmerzen in Brust oder Knochen. Rauchen, auch Passivrauchen, erhöht das Risiko maßgeblich.

► DIE LUNGE STÄRKEN

• **OMEGA-3-FETTSÄUREN VERBESSERN DIE LUNGENFUNKTION.** Eine im „Chest Journal“ publizierte Studie zeigte erst kürzlich den positiven Einfluss auf die Lungenfunktion und den Verlauf einer Lungenfibrose durch die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren über mehrere Wochen.

• **DER TREMELLA PILZ GEGEN DEN LUNGEN-YIN-VERLUST.** Aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin verletzt Rauchen das Lungen Yin, trocknet also die Schleimhäute aus, führt zu trockenem Reizhusten und begünstigt Asthma. Außerdem ist Tabak thermisch warm und bewegt das Qi, was

○
Nikotin löst einen Dopamin-Kick aus, triggert das Belohnungszentrum und sorgt kurzfristig für ein Wohlfühl.

als anregend und entspannend zugleich erlebt wird. Allerdings kommt es leicht zu Hitze und es entsteht heißer Schleim in den Bronchien, der zu Bronchitis mit Raucherhusten führt. Der *Tremella* gibt der Lunge das verlorene Yin zurück.

• **DER CORDYCEPS IST BEKANNTESTER „LUNGENPILZ“.** Er ist sehr gut zur Begleitung von Asthma, Atemnot, Bronchitis, Lungenentzündung, Lungenemphysem und COPD. Er steigert das Atemvolumen insgesamt, verbessert die Sauerstoffanreicherung des Blutes und die Abatmung von Kohlendioxid, weshalb er auch die Entsäuerung des Körpers unterstützt. Zudem wirkt er antiviral, antibakteriell und entzündungshemmend sowie antioxidativ und wirkt der Lungenfibrose entgegen, die durch Rauchen ausgelöst werden kann.

• **DER CHAGA PILZ BEI STARKER VERSCHLEIMUNG.** Der Pilz verbessert die Durchblutung der Lunge und vermindert die Entzündungen. Dadurch lässt die Schleimbildung nach.

• **DER REISHI PILZ REINIGT BRONCHIALSCHLEIMHÄUTE.** Außerdem unterstützt er bei Erschöpfungszuständen. Sowohl *Chaga* als auch *Reishi* können zusammen mit dem *Cordyceps* bei COPD eingesetzt werden.

RAUCHSTOPP – DAS IST ZU BEACHTEN

„Bei moderat abhängigen Rauchern können Selbsthilfebücher, Online-Programme oder Raucher-Apps durchaus erfolgreich sein. Bei schwergradiger Abhängigkeit und geringeren Bewältigungsmöglichkeiten ist ein verhaltenstherapeutischer Entwöhnungskurs zu empfehlen – mit oder ohne medikamentöse Begleitung.“ Prof. Dr. Stephan Mühlig, der Gründer und Leiter der Raucherambulanz Chemnitz ist jemand, der genau weiß, wovon er spricht. Der klinische Psychologe war selbst 30 Jahre lang abhängiger Raucher. Für Gala.de gab er 2020 anlässlich des Weltnichtrauchertags ein Interview. <https://www.gala.de/lifestyle/weltnichtrauchertag--tipps--um-mit-dem-rauchen-aufzuhoeren>

WELCHER RAUCHERTYP BIN ICH?

Maßgeblich sind Art und Grad der Abhängigkeit, Rauchdauer, Motivation, Erfolgszuversicht, persönliche und soziale Ressourcen wie Selbstkontrollfähigkeit und Unterstützung durch Bezugspersonen. Wer hier „gut aufgestellt ist“, kann es auch ganz alleine schaffen. Denn aufhören fällt nicht allen Rauchern schwer. Bei vielen ist vor allem die Angst vor den Entzugserscheinungen das Problem. Treten sie nicht oder sehr viel schwächer auf als erwartet, liegt das daran, dass nur ungefähr jeder zweite Raucher eine körperliche Abhängigkeit ausbildet. Ist das der Fall, hat sich der Organismus an das Nikotin und andere Tabakinhaltsstoffe gewöhnt und reagiert auf plötzlichen Entzug „mit einer Unterversorgung bestimmter Neurotransmitter im Körper und mit subjektiven Entzugserscheinungen“, so Mühlig. Dann können Unruhe, schlechte Laune oder Konzentrationsprobleme auftreten. Aber das geht nach einigen Wochen Entzug vorüber.

UND DIE PSYCHISCHE SEITE?

„Die psychische Seite der Abhängigkeit bedeutet, dass das Rauchen über Jahre konditioniert wurde und eine subjektive Sucht sowie ein Suchtverlangen auslöst.“ Es kann heftig ausfallen und wird auch "Craving" genannt, eine Art Heißhungerzustand. „Der Organismus benötigt ungefähr eine bis vier Wochen, bis ein neurochemisches Gleichge-

Ohne Nikotinzufuhr dauert es eine bis vier Wochen, bis das neurochemische Gleichgewicht wiederhergestellt ist.

RAUCHSTOPP: WELCHE NATÜRLICHEN HILFEN GIBT ES?

Kolloidales Lithium ist keine Verbindung, sondern bereits aufgespaltenes Lithium in Reinform. Man muss es nicht einmal einnehmen, denn es wirkt auch über die Haut (in die Armebeugen reiben) und vor allem nebenwirkungsfrei gegen Depressionen. *Kolloidales Lithium* unterstützt bei Süchten, etwa bei der Raucherentwöhnung.

Rhodiola rosea

Auch als Rosenwurz bekannt, regt die Pflanze die Neurotransmitter Serotonin und Dopamin an und gleicht so die Gehirnchemie aus. Außerdem ist die *Rhodiola* eine Anti-Stress-Pflanze, ein sogenanntes Adaptogen, das bei der Stressanpassung hilft.

Ashwagandha

Das wohl bekannteste Adaptogen reduziert die Stresshormonausschüttung, entspannt.

Ingwer

Tritt bei der Raucherentwöhnung Übelkeit auf, beruhigt *Ingwer* den Magen und lindert Übelkeit und Unwohlsein. *Ingwer* entspannt auch, es ist ebenfalls ein Adaptogen. Wer den scharfen Geschmack nicht mag, kann zu Kapseln greifen. Aber alles in Maßen, denn *Ingwer* ist ein heißes Gewürz und rauchen an sich erhitzt ebenfalls, weshalb starke Raucher ohnehin schon zu innerer Hitze und Säftemangel/Trockenheit neigen. Omega-3-Fettsäuren wie *Krillöl* helfen dem Körper auch während der Raucherentwöhnung, da der Neurotransmitterstoffwechsel im Gehirn verbessert wird. Die Wirkung auf die Gefäße und Nerven sind ebenfalls günstig.

wicht – ohne Nikotinzufuhr – wiederhergestellt ist. Im Prozess dieser Wiederherstellung vermindern sich die Entzugserscheinungen kontinuierlich und sind nach circa vier Wochen vollkommen verschwunden. Unterschwellig bleibt aber das Suchtgedächtnis langfristig erhalten. Dies bedeutet, dass das Gehirn lebenslang auf rauchassoziierte Reize mit einer heftigen Craving-Reaktion antworten kann – lange nachdem die körperliche Abhängigkeit überwunden ist.“

WIE GEHT MAN ES AN?

Mühhlig empfiehlt, einen Termin festzulegen, alle Rauchutensilien aus der Wohnung zu entfernen und das soziale Umfeld über das Vorhaben zu informieren, Rauchstoppmotive sammeln, aufschreiben und immer im Bewusstsein präsent halten. „Außerdem sollte man Alternativen für die Gewohnheitshandlung des Rauchens finden und immer wieder seine Zuversicht stärken und sich selbst für Erfolge belohnen. Wenn es schwierig wird, sich Personen vor Augen führen, die den Entzug geschafft und rauchfrei geworden sind. Aber auch die positiven Effekte des Nichtrauchens bewusst auskosten.“

WAS SIND DIESE POSITIVEN EFFEKTE?

Die Schock-Statistik zum Thema Rauchen spricht für sich. „Rauchen

ist der mit Abstand wichtigste Risikofaktor für schwere Erkrankung und vorzeitigen Tod überhaupt, die Hauptursache unter anderem für Lungenkrebs sowie Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen. Schon eine einzige Zigarette am Tag erhöht das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle drastisch. Rauchabstinenz fördert aber auch die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit, steigert die Konzentration, verringert die Stressanfälligkeit, verbessert das Geschmackserleben und das Schlafverhalten. Außerdem spart sich ein Nichtraucher eine für viele überraschend große Geldsumme, die man weitaus sinnvoller anlegen könnte.“

WIE VERMEIDET MAN EINEN RÜCKFALL?

„Wer das erste Jahr rauchfrei überstanden hat, besitzt sehr gute Chancen, auch dauerhaft abstinent zu bleiben. (...) Am Anfang ist es besonders wichtig, Risikosituationen und Auslöser zu vermeiden und die Entzugssymptomatik bestmöglich zu kontrollieren.

Langfristig sollte man daran arbeiten, dem Rauchen nicht nachzutruern, sondern sich mit dem Leben als Nichtraucher zu identifizieren und die Vorteile des Nichtrauchens bewusst zu genießen.“ Nicht leichtsinnig werden und mal wieder eine Zigarette probieren! Derartige "Verhaltensexperimente" führen regelmäßig direkt in den Rückfall.

HILFSMITTEL ZUM AUFHÖREN

Es gibt natürlich Medikamente bei körperlicher Abhängigkeit, wie zum Beispiel das nikotinfreie Champix oder Nikotinersatzpräparate. Wobei Champix (Pfizer) mit dem Wirkstoff Vareniclin seit 2021 aufgrund von Nebenwirkungen durch zu hohen Gehalt an Nitrosaminen vom Markt genommen wurde. Auch das Antidepressivum Zyban mit dem Wirkstoff Bupropion soll helfen können. Von 100 Personen, die Vareniclin einnahmen, rauchten 23 nicht mehr. Von 100 Personen, die Bupropion verwendeten, rauchten 17 nicht mehr. Man sollte auch den Placebo-Effekt solcher Mittel nicht unterschätzen. Raucher brauchen häufig „etwas zum Anhalten“ und wenn es nur ein Scheinmedikament ist. J

Über den Co-Autor:

Benjamin Ehrenberger, BSc., seit Ende 2022 GF von Anatis Naturprodukte GmbH. Absolviert gerade sein Masterstudium in Psychologie an der Sigmund-Freud-Universität in Wien und arbeitet in der Krisenintervention für Jugendliche.

