

# GESUNDHEIT AUF DER KIPPE

Genug gequalmt! 5 Men's-Health-Kollegen wollten sich ein für alle Mal das Rauchen abgewöhnen. Mit diesen Methoden hat es (nicht) geklappt

## 1 E-Zigarette

Sieht aus wie eine Fluppe, wird geraucht wie eine und enthält Nikotin wie eine. Was fehlt, sind Giftstoffe wie Teer und Kohlenmonoxid. Auf diese Weise soll man sich das Rauchen langsam abgewöhnen. Preis für die Dauer-Zigarette: zirka 60 Euro ohne Füllung. Das Problem: „Die Langzeitschäden der E-Zigarette sind noch nicht absehbar“, erklärt Chef-Apotheker Professor Christian Franken aus Heerlen.

**TOM HEINZIUS, PRAKTIKANT**

„Wenn ich Schmach hatte, griff ich zur E-Kippe. Weniger geraucht habe ich leider nicht.“

## 2 Hypnose

Wie im Schlaf soll man bereits durch 1 bis 3 Sitzungen zum Nichtraucher werden. Kostenpunkt: 250 Euro pro Sitzung. Der Therapeut verknüpft den Glimmstängel mit negativen Bildern und treibt so die Sucht in die Flucht. „Man muss nicht an Hypnose glauben. Wichtig ist nur, dass man den Willen hat aufzuhören“, sagt Dr. Elmar Basse, Hypnotiseur aus Hamburg.

**ANNA GROBLER, FREIE MITARBEITERIN** „Ein wenig mulmig war mir schon, mich bei einem Fremden so fallen zu lassen.

Aber das Ergebnis spricht für sich: Sofort nach der ersten Behandlung war mein aggressives Verlangen nach Zigaretten verschwunden. Und das Beste daran ist: Es hält bis heute an. Jetzt kann ich endlich Sport treiben, ohne zu röcheln.“

## 5 Akupunktur

Seien Sie jetzt ganz Ohr, denn: Genau da sticht ein Akupunkteur für rund 40 Euro kurze Dauernadeln ein, die aussehen wie kleine Pflaster. Eine Woche lang bleiben sie auf der Haut. Die Entzugssymptome sollen dadurch abgeschwächt werden. „Die Nadeln kann man noch zusätzlich mit einem Magnet stimulieren“, sagt Dr. Christina Sander, Akupunkteurin aus Hamburg. **ANJA BAUMGARTEN, KOLLEGIN BEI UNSEREM SCHWESTERBLATT WOMEN'S HEALTH** „Das Einstechen der Nadeln war das einzig Unangenehme. Ansonsten war ich positiv überrascht, dass ich innerhalb der 7 Tage absolut kein Suchtgefühl hatte. Danach hielt ich noch 3 Monate durch, bis ich wieder rauchte. Vielleicht fehlte der endgültige Wille – oder noch ein paar Nadeln.“

## 4 Nikotin-Pflaster

Es gibt sie in 3 Stärken. Am Arm angebracht, geben sie über den Tag konstant Nikotin ab. „Sie eignen sich daher vor allem für starke Raucher“, so Franken. Planen Sie bis zur Entwöhnung 3 bis 6 Monate ein. Preis: um 40 Euro für 14 Stück. **CHRISTIAN SCHIEBOLD, MODEASSISTENT** „Die Anwendung war top: morgens aufgeklebt, fertig! Bei mir, dem Rauchen Spaß macht, hat es die Sucht aber nicht bekämpft, da nicht das Gewohnheitsgefühl, sondern nur der Nikotinbedarf befriedigt wird. Durchgehalten habe ich genau 3 Wochen.“

## 3 Nikotin-Kaugummi

Hierbei wird die Sucht durch Kauen befriedigt, denn Nikotin wird über die Schleimhäute aufgenommen. Es kann 3 bis 6 Monate dauern und kostet Sie pro Kaugummi rund 0,25 Euro. Der Nachteil: „Bei hohem Konsum besteht die Gefahr einer Nikotin-Überdosierung“, sagt Franken. Vorteil: Für viele ist Rauchen ein Ritual – wie Kaugummikauen. **CHRISTOPHER ZLOTOS, TRAINEE** „Gern mochte ich die nicht – sie schmecken grässlich und kratzen im Hals. Aber sie haben mein Verlangen gezügelt, ich rauche nur noch am Wochenende. Bei mir wirken jetzt auch normale Kaugummis.“