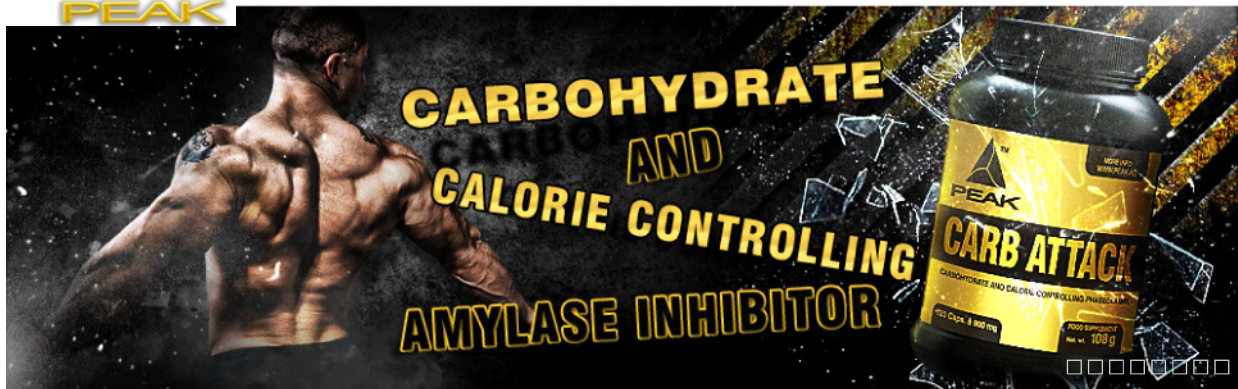




Suchbegriff hier eingeben



## Rauchen und Sport – Passt das zusammen? Teil 3

7. Juli 2011 | Von **Holger Gugg** | Kategorie: **Aktuelles**, **Blogger: Holger Gugg**

Gefällt mir

Zeige deinen Freunden, dass dir das gefällt.



Liebe **BLOG-Leserinnen und -Leser**, liebe **PEAK-Kundinnen und -Kunden**,

als klares Fazit meiner ersten beiden BLOG-Teile zum Thema **Rauchen und Sport** lässt sich sagen, dass es keinen logischen Grund dafür gibt, als Sportler zu rauchen. Rauchen bremst sportliche Fortschritte definitiv zu einem gewissen Grad aus.

Ich persönlich gehe hier sogar noch einen Schritt weiter und sehe aus gesundheitlicher Sicht auch bei Nicht-Sportlern keine Sinnhaftigkeit. Mir ist natürlich bewusst, dass Raucher nicht rauchen, weil es sinnvoll ist, sondern dass es auch andere Motive dafür gibt.

Da ich mir für alle ambitionierten Sportler wünschen würde, sich vom Thema Rauchen aus Sicht der Leistung, der Gesundheit und auch aus Sicht des Geldbeutels zu verabschieden, reihe ich an meine ersten beiden BLOGs diesen 3-ten Teil an, in welchem ich mich mit dem Entzug und möglichen Strategien zur besseren Verwirklichung befasse.

Um als Nicht-Raucher nicht als „Unglaublich“ abgetan zu werden, habe ich für dieses Thema eine Gast-Autorin eingeladen.

**Marina Reichardt** befasst sich seit einigen Jahren mit chinesischer Medizin, ist zertifizierte Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt auf chinesische Medizin gelegt sowie auf Akupunktur spezialisiert und eine wahre Fachfrau auf ihrem Gebiet. Zu Ihren Kunden zählen unter anderem „Entzugswillige“ Raucher auf der Suche nach Unterstützung.

Ich hoffe, wir können zusammen der ein oder anderen Leserin bzw. dem ein oder anderen Leser mit unseren Ausführungen eine kleine Hilfestellung leisten.

## Warum rauchen Raucher?

Kurz zusammenfassend noch einmal die Gründe, warum Rauchen für viele Menschen trotz der vielen gesundheitlichen Nachteile so attraktiv ist:

### 1. Rauchen ist Belohnung

Nikotin stimuliert die Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin, einer Substanz, die ein angenehmes Belohnungsempfinden hervorruft. Die Wirkung ist mit der von Kokain, Alkohol oder Amphetaminen zu vergleichen. Der Nachteil bei Nikotin ist, dass es schnell zu einer Toleranzentwicklung kommt. Dies bedeutet eine schnelle Bedarfssteigerung, um den gleichen Effekt zu erhalten (man muss mehr bzw. öfter rauchen).

### 2. Rauchen schützt vor Depressionen

Depressionen sind in vielen Fällen auf einen Mangel an **Serotonin** zurückzuführen. Die Verfügbarkeit von Serotonin wird durch Nikotin verbessert, da dieses für eine Hemmung der serotonin-abbauenden Enzyme MAO-A und B sorgt.

### 3. Rauchen stimuliert

Rauchen fördert das Denken, beruhigt und wirkt anregend zugleich. Ein angenehmer Zustand, in dem man sich gerne befindet, stellt sich ein.

### 4. Rauchen fördert Kontakte

Da Rauchen oft im Kollektiv ausgeübt wird, hilft es bei der Kontaktaufnahme. Die Raucherpause hat zudem einen entspannenden beruhigenden Charakter und verschafft eine Zigarette lang etwas Abstand vom stressigen Alltag. Dies ist auch der Grund für den Begriff Stress-Raucher

**Rauchen sorgt für ein besseres Wohlbefinden, befreit von depressiven Verstimmungen und hilft unter Umständen sogar neue Kontakte zu knüpfen.**

**Durchaus ansprechende Punkte.....**

**Doch sind das tatsächlich Vorteile, die man mit dem Preis seiner Gesundheit, seiner Leistungsfähigkeit und einer Menge Geld bezahlen muss?**



## Was macht das Aufhören so schwer?

### Der eigentliche Nikotinentzug

In BLOG 2 habe ich bereits ausgeführt, dass der Abbau von **Nikotin** über die Leber sehr schnell von statten geht. Hinsichtlich des Entzugs hat dies zur Folge, dass sich Entzugserscheinungen bei Rauchern, zwar individuell verschieden, generell jedoch sehr schnell einstellen.

Zu den häufigsten Entzugserscheinungen bei Rauchern zählen Nervosität, Unruhe, schlechte Stresstoleranz, Gereiztheit, Unausgeglichenheit, Konzentrationsstörungen, **Schlafstörungen** und Depressionen. Auch Kopfschmerzen und Angstzustände sind möglich, klingen aber meist nach 72 Stunden wieder ab.

Bei starkem Druck auf die Brust hilft es, sich 1-2 Minuten leicht aber häufig auf die Brust zu klopfen, um so Nervenbahnen des limbischen Systems wieder frei zu bekommen, die ihren Ursprung im Glücks- und Suchtzentrum des Gehirns haben.

**Hinsichtlich der Acetylcholin-(Nikotin)rezeptoren lässt sich bereits nach 3 Wochen Abstinenz keine durch Rauchen verursachte Veränderung mehr feststellen. Im Gehirn ist Nikotin maximal noch 3 Tage nach Beendigung der Aufnahme messbar.**

### Rauchen und die Gewohnheit

Wir sehen also, dass es weniger die direkt durch Nikotin ausgelösten Gründe sind, die uns beim Entzug längerfristig zu schaffen machen. Wahrscheinlich ist, dass es eher die Lerneffekte im Umgang mit Nikotin (Stimulation des Nucleus accumbens) sowie gesellschaftliche Gegebenheiten oder die Lebensgewohnheit des Rauchers sind, die beim Entzug Probleme bereiten.

Der Griff zur Zigarette war bis dato Bestandteil des Alltags und besonders in schwierigen stressigen Situationen ein absolutes Muss, um sich zu beruhigen, zu sich selbst zu finden und sich zu belohnen. Man traf sich in Raucherräumen in der Arbeit, abends auf der Terrasse oder im Biergarten, rauchte gemeinsam in der Brotzeit oder nach dem Mittagessen. Die morgendliche Zigarette zum Kaffee hat Kultstatus und war ein Garant für einen erfolgreichen Tag.

Auch Langeweile ist ein entscheidendes Stichwort beim Thema Rauchen. Weiß der Raucher nichts mit sich anzufangen, greift er zum Glimmstängel.

**Das Aufgeben des typischen Raucher-Lifestyle ist wahrscheinlich das, wovor der Raucher mehr Angst hat, als vor Entzugserscheinungen.**

### Mythos: Nikotinentzug macht hungrig

Neben den oben genannten Symptomen des Nikotinentzugs kursiert das Gerücht, Nikotinentzug sorge für die Zunahme von Hungergefühlen. Die Angst davor und der damit verbundenen Fressattacken, sowie einem steigendem Körpergewicht und Körperperfekt ist wohl bei vielen Rauchern ein Grund, NICHT auf die Zigarette zu verzichten.

#### Fakt

Leider ist es eine Tatsache, dass Nikotinentzug vorübergehend einen Anstieg von Hungergefühlen hervorrufen wird.

#### Grund

Wie wir in BLOG 2 gesehen haben, aktiviert Nikotin das sympathische Nervensystem und mit ihm ein Gefühl von Sättigung bzw. Appetitverlust. Nehmen wir dem Körper diesen Stimulus, führt dies zunächst für eine überhöhte Gegenstimulation des parasympathischen Nervensystems und damit verbunden zum verstärkten Auftreten von Hungergefühlen.

Der hauptsächlich dabei beeinflusste Faktor ist der Blutzuckerspiegel, der bei hoher sympathischer Aktivität ständig konstant gehalten wird und somit Sättigung signalisiert wird.

**Der Mythos ist als WAHR anzusehen!!**



## Argumentation gegen Rauchen

Die BLOG-Teile 1+2 bestanden ausschließlich aus schlagkräftigen Argumenten, die eindeutig GEGEN Rauchen sprechen. Trotzdem möchte ich hier nochmals einige Gründe anführen:

### 1. Nicht-Rauchen verlängert das Leben

Die Überlebenschance eines Rauchers steigt von dem Moment wieder an, an dem er das Rauchen einstellt. Im Durchschnitt sterben Raucher 10 Jahre vor ihren nicht rauchenden Mitmenschen.

### 2. Nicht-Raucher leben besser

Als Nicht-Raucher kann man mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Lungenerkrankungen oder Krebs durchs Leben gehen. Auch Alltagskrankungen treten weniger häufig auf, was die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit steigern hilft.

### 3. Nicht-Raucher sparen

Als Nicht-Raucher beteiligt man sich nicht an der steuerlichen Abzocke des Staates. Allein etwa 14 Mrd. Euro Steuern werden jedes Jahr für Tabakwaren erhoben.

### 4. Nicht-Raucher schöpfen ihr Potential besser aus

Aus sportlicher Sicht profitiert man als Nicht-Raucher definitiv von einer **besseren sportlichen Leistungsfähigkeit**. Die Lunge wird ohne Rauchen nicht mit Teer verklebt, die Durchblutung bleibt erhöht und das Herz arbeitet wirtschaftlich.

**Die Argumente auf der CONTRA-Rauchen Seite sind weitaus existenzieller. Es geht nicht um die schnelle Belohnung, das schnelle Wohlbefinden, sondern um dauerhaften Gesundheits- und Leistungserhalt.**

## Strategien beim Entzug

### Vorgehen gegen Auftreten von Hunger mit dem Entzug

Aus praktischer Sicht hat sich gezeigt, dass eine strikte Vorgabe der Mahlzeitengestaltung und Mahlzeitengewichtung in Kombination mit etwas Disziplin dabei hilft, die kritische Zeit (ca. 3 Wochen) ohne größere Veränderungen der Körperzusammensetzung zu überstehen. Auch Sport hat eine ablenkende Wirkung.

Sich in dieser Zeit unkontrolliert Hungergefühlen und Gelüsten hinzugeben halte ich für schwierig. Auch Langeweile darf hinsichtlich des Gangs zum Kühlschrank nicht aufkommen.

**Gezielte Ernährungsplanung und Beschäftigung, am besten durch Sport, helfen beim Entzug!**

## Nikotinersatzpräparate

Um sich den Entzug zumindest hinsichtlich der schnell eintretenden Entzugserscheinungen etwas zu erleichtern, stellen Apotheken Nikotinpflaster, Nikotinkaugummis, Nikotinlutschpastillen, oder Nikotinsprays zum Kauf bereit. Auch ein neuartiges Gerät, die „elektronische Zigarette“, sollen das Entwöhnen erleichtern.

**Krankenkassen übernehmen in der Regel derartige Präparate nicht!**

## Nikotinrezeptorantagonist

Der selektive partielle Nikotinrezeptorantagonist Vareniclin (Champix) verspricht beim Entzug gute Erfolge. 10 Tage vor dem geplanten Nikotinentzug eingeschlichen, stimuliert er die ACh-Rezeptoren länger als das Nikotin aus den letzten Zigaretten und sorgt so für ein Ausbleiben von Entzugserscheinungen. Nikotin selbst hat keine Möglichkeit mehr, an den Rezeptor anzudocken.

**Auch Champix wird von Krankenkassen nicht übernommen!**

## Depressionstherapie

Wer im Laufe des Entzugs unter Depressionen leidet, hat die Möglichkeit, diese in Zusammenarbeit mit einem Arzt zu therapieren. Zyban, ein noradrenerges, dopaminenerges Antidepressivum besitzt eine Zulassung zum Nikotinentzug.

**Medikamentöse Depressionstherapie sollte nur vorübergehend nötig sein!**



## Gruppentherapie

Für wen es eine Option ist, sich mit anderen Betroffenen während des Entzugs auszutauschen, besteht die Möglichkeit, Gruppensitzungen zu besuchen. Informationen hierzu sind im Internet verfügbar.

**Nicht jedermanns Sache, dennoch eine möglicherweise hilfreiche Option.**

## Einstellung, Zielsetzung Motivation

Alle bereits genannten Möglichkeiten, einen Entzug zu unterstützen, werden sehr wahrscheinlich scheitern, wenn es an dem Fundament dieser Zielsetzung mangelt, nämlich der richtigen Einstellung und dem Wunsch das Rauchen zu beenden.

Interessanterweise erhöht der reine Rat eines Arztes die Abstinenzwahrscheinlichkeit um gerade 2%. Dies spiegelt die Natur des Menschen wider. So lange wir keine Schmerzen oder Einschränkungen haben, sind wir nicht gewillt, angenehme Angewohnheiten abzustellen, wohl wissend, dass sie und in der Zukunft schaden könnten.

Es ist also immer mit einem hohen Grad Eigenmotivation verbunden, erfolgreich und dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören. Motivationsgebend kann ein Partner sein, eine Wette unter Freunden aber auch ein schlechter Leistungstest.

### TIPP

**Verschaffen Sie sich immer erst eine Motivationsgrundlage!!**

## Alternative Heilmethoden zur Unterstützung bei der „Rauchentwöhnung“ (von Marina Reichardt)

### Sichtweise zu den Vorzügen des Rauchens

Sicherlich hat das Rauchen Vorzüge, die von den Betroffenen immer wieder als Grund bzw. Ausrede benutzt werden, um sich nicht mit der Entscheidung zu einem rauchfreien Leben auseinander setzen zu müssen.

### Rauchen stimuliert

Dem Argument „Rauchen stimuliert“ ist deutlich hinzuzufügen, dass das Wohlbefinden eines Menschen auch über eine gesunde Form der

Lebensführung herbeizuführen ist.

Ausreichend Schlaf, Bewegung und eine gesunde Ernährung bereichern den menschlichen Körper in einer harmonischen Form, so dass andere Stimulanzen nicht mehr benötigt werden.

*Nehmen wir z.B. die Müdigkeit am Morgen:*

Logischer Weise gehört zu einem gesunden Schlaf- Wachrhythmus in erster Linie genügend Schlaf!! Den Kreislauf am Morgen in Schwung zu bringen, gelingt z. B. über Kreislauf anregende Teesorten (Ingwer). Zudem können auch Bewegung vor der Arbeit und genügend Trinken, sowie ein ausgewogenes Frühstück dem Körper genau das geben, was er braucht!

#### Rauchen und Depressionen

Die Tatsache, dass **Depressionen** durch das Rauchen über den Hormonkreislauf vorgebeugt werden können, sehe ich kritisch. Ein Ungleichgewicht des Hormonspiegels muss zuerst von einem Arzt festgestellt werden, anschließend gibt es viele Behandlungsmöglichkeiten! In der Regel ist aber eine familiäre Disposition zu depressiven Erkrankungen zu beobachten! Suchen sie in diesem Fall immer ein Facharzt, einen psychotherapeutisch arbeitenden Arzt oder einen Heilpraktiker auf, um die Ursache der Erkrankung festzustellen.

Auch hier kann auf schulmedizinische und naturheilkundliche Weise geholfen werden. Das Rauchen belastet den Körper zusätzlich und ist sicherlich keine Alternative zu einer adäquaten Behandlung über einen Mediziner! Ein gesundes Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, Konflikte effektiv zu lösen, sind wohl Eigenschaften, die tatsächlich eine Depression vorbeugen können!

#### Rauchen fördert Kontakte

Dass Rauchen Kontakte fördert, mag sicherlich stimmen, jedoch sollte man sich fragen, ob man nicht auch über eine andere Art und Weise ins Gespräch mit seinen Mitmenschen kommen kann! Schüchternheit oder Verklammtheit sind nämlich in erster Linie das Problem vieler Menschen! Auch hier sollte man sich ganz klar mit der Ursache des Problems befassen! Liegt es an der Angst vor Enttäuschungen? Oder an einer ungenügenden Wortgewandtheit? Oder vielleicht an Ideen? Letztlich gibt es auch hier die Möglichkeit, über spezielle Berater und Therapeuten Abhilfe zu schaffen! In Trainingseinheiten in der Gruppe, oder im Austausch mit Freunden können diese Probleme besprochen und neue Methoden geübt werden! Lassen Sie sich doch einfach mal von einem Fachmann beraten? Ein mangelndes Selbstwertgefühl kann beispielsweise auch in einer psychotherapeutischen Behandlung effektiv gestärkt werden!

#### Rauchen ist Belohnung

Rauchen ist Belohnung? Belohnen Sie sich bewusst! Gehen sie shoppen, lassen sie sich massieren, gönnen sie sich einen Wellnessstag! Es gibt sehr viele Möglichkeiten, sich selbst zu belohnen, jedoch ohne gesundheitliches Risiko! Auf diese Weise belohnen Sie Ihre Seele und das macht Sie auf Dauer stark und gesund.

### **Akupunktur und „Rauchentwöhnung“**

Der Nikotinentzug bedeutet für den Körper eine starke Belastung. Entzugserscheinungen wie Zittern, Schweißausbrüche, Schwindel, geringe psychische Belastbarkeit, sowie teils aggressive und emotionale Ausbrüche sind typische Erscheinungen, die wir in dieser Phase beobachten können. Gerade diese Anzeichen können beim Wunsch, „Nichtraucher“ zu werden, ein unüberwindbares Hindernis darstellen.

Hier bietet die alternative Medizin Möglichkeiten, den Körper schonend, schnell und effektiv bei der Entgiftung und Ausscheidung der Schadstoffe zu unterstützen. Über die Akupunktur werden die einzelnen Entgiftungssysteme des Körpers aktiviert und gestärkt. Die Lunge, das lymphatische System, Blase und Niere, Leber und Gallenblase, Magen und Darm und die Haut sind Entgiftungsstationen des Körpers, die während einer Akupunkturbehandlung gezielt aktiviert werden können.

Zudem bietet eine solche Behandlung in Kombination mit einer entspannenden Massage eine weitere Unterstützung für die psychische Verfassung des Betroffenen. Entspannen, Loslassen, einmal nur bei sich selbst sein, sich selbst etwas Gutes tun – da schwinden Stress und Anspannung und es kann neue Energie getankt werden, um den Ziel eines „rauchfreien Lebens“ einen großen Schritt näher zu kommen.

## **Zusammenfassung**

Rauchen ist eine schlechte Angewohnheit des Menschen. Wir stimulieren mit Zigarettenrauch unser Gehirn und sorgen so mit jeder Zigarette für einen kleinen unphysiologischen Kick.

Dass dieser Kick durch die unzähligen toxischen und kanzerogenen Substanzen in einer Zigarette mit einem teuren Preis bezahlt wird, ist vielen wohl bewusst, es wird dennoch vernachlässigt, da akut das Wohlbefinden überwiegt.

Aus gesundheitlicher und sportmedizinischer Sicht besteht für Rauchen und die Einnahme von Nikotin kein tragendes Motiv. Wir erfahren durch Rauchen eine Leistungsminderung. Vor oder nach dem Training aufgenommen hindert Zigarettenrauch das Herz-Kreislaufsystem daran, unsere Muskeln derart gut mit Blut und somit mit Nährstoffen zu versorgen. Teer verklebt unsere Lungen und Schwermetalle belasten unseren Körper sowie die Aktivität vieler Enzyme.

Der „Entzug“ von Nikotin bzw. das Aufhören zu Rauchen muss als zweigeteilte Aufgabe angesehen werden. Zum einen geht es um den tatsächlichen Entzug des mit einem starken Suchtpotential versehenen Nikotins. Dieser Entzug wird in den ersten 3 Wochen das Wohlbefinden einschränken und Appetit steigern. Hierfür steht eine Reihe von Entwöhnungshilfen zur Verfügung. Im Punkte Appetit sollte man sich für diese Zeit eine Ernährungsstrategie zurecht legen und sich am besten durch Sport ablenken.

Zum anderen geht es darum dem Raucher-Lifestyle zu entsagen und sich als Person aber auch gesellschaftlich als Nicht-Raucher anzuerkennen.

Auch auf alternative Heilmethoden wie Akupunktur kann man als potentieller Nicht-Raucher zurückgreifen. Die Behandlung verspricht eine schnelle Entgiftung, Ausgeglichenheit und eine Verbesserung des Wohlbefindens.

Entsagen Sie der Versuchung!! Tun Sie dies zu Gunsten Ihrer Gesundheit, Ihrer Leistungsfähigkeit und Ihres Geldbeutels!

Sportliche Grüße

Ihr

Holger Gugg

[www.body-coaches.de](http://www.body-coaches.de)



Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 6.0/6 (2 votes cast)



**Drucken**

**Tags:** [Rauchen](#), [Rauchentwöhnung](#), [Zigaretten](#)

## Schreibe einen Kommentar

Du musst **eingeloggt sein** um einen Kommentar zu schreiben