

## ► Ratgeber Gesundheit

# Die Frage

*Jetzt ist das Rauchverbot da. Kann vielleicht die Naturheilkunde dem Rauchen etwas Positives abgewinnen?*

Also, wenn Sie unbedingt wollen: Rauchen vertieft die Atmung und aktiviert das Lungen-Qi. Emotionen lassen sich dadurch besser kontrollieren, und die körperliche Wahrnehmung kann sich genauso steigern wie die Konzentrationsfähigkeit. Ebenfalls regt Rauchen durch die absenkende Wirkung die Verdauung an. Aber nur, wenn Sie mit Mass rauchen, also eine bis drei Zigaretten pro Tag, und das scheint ja fast unmöglich. Und wegen der vertieften Atmung zu sagen, Rauchen sei eine Atemübung, ist nun definitiv zu viel des Guten.

Doch Atemübungen helfen nicht nur, Frust und Emotionen zu kontrollieren, sondern auch das Ich zu stärken. Es gibt Atemübungen, die können Sie wie Zigaretten verwenden: nach dem Aufstehen, nach

dem Essen, während der Arbeitspause oder einfach so zwischendurch. Und Atemübungen haben eine durchschlagende Wirkung. So steigern Sie die Lungenaktivität, indem Sie z.B. ein Nasenloch zuhalten und 15-mal durch das andere atmen. Dann wechseln. Es mag cooler aussehen, eine Zigarette zu rauchen, während Sie auf den Bus warten, als die Ein-Nasenloch-Atmung zu praktizieren. Aber es ist ein Anfang.

### Den Entzug geniessen?

Und wie kommen Sie vom Rauchen weg? Es kann helfen, Nikotin-Ersatzprodukte zu verwenden. Nur: Ersatzprodukte brauchen Sie über zwei oder drei Monate. Wollen Sie sich wirklich noch so lange mit Ihrer alten Gewohnheit beschäftigen? Der eigentliche Nikotin-Entzug dauert von drei Tagen bis zu zwei Wochen, und Ohrakupunktur hilft hier sehr gut. Vielleicht ist Folgendes am besten: einfach Augen zu und durch – und vielleicht sogar geniessen. Schliesslich sind die Entzugserscheinungen ja das Zeichen, dass es Ihnen immer besser geht. So können Sie vielleicht auch darauf verzichten, Orte

zu meiden, wo geraucht wird. Vielleicht gehen Sie ja genau dorthin – und freuen sich dort diebisch über sich selber: Sie rauchen nicht mehr.

### Sich vom Unterbewusstsein helfen lassen

Noch etwas: Der Verstand liefert viele Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören. Wie Sie auch Ihr Unterbewusstsein auf Ihre Seite ziehen und so die Erfolgchancen erhöhen, zeigt die Psychologin Maya Storch in ihrem lesenswerten Buch «Rauchpause».



### Zur Person:

Peter von Blarer leitet mit seiner Frau Ulrike von Blarer Zalokar die HPS Klinik für Naturheilkunde und die Heilpraktikerschule Luzern.  
[www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch)  
[www.hpsklinik.ch](http://www.hpsklinik.ch)