
Subject: Die Sache mit dem Rauchen

Posted by [oerchen](#) on Wed, 07 Jun 2006 09:36:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu ihr Lieben,

Seit 1 Jahr und 5 Tagen Rauchfrei !!!!!!! Nach 22 Jahren 20-30 Ziggis am Tag und es gab kein Tag ohne.

Wie ich es geschafft hab, nein kein Heiler, Smileys oder Spritzen

Eine gute Vorbereitung auf den Tag X , unterstützt durch ne website www.rauchfrei-online.de
Nikotinkaugummi= sie schmecken wie die Hölle persönlich

Wie es mir damit geht, klar der Wunsch eine zu rauchen ist immer mal da, aber ich mach mir nichts vor ich war süchtig und bin ansich süchtig nach diesem Mistnikotin, was heißt Finger weg.

(Auch wenn ich den Eindruck habe, seit ich aufgehört hab fing der Stress mit den Haaren an. Was natürlich Blödsinn ist.)

Ich hab nicht viel zugenommen, vielleicht 1 oder 2 Kilo, hab allerdings auch angefangen regelmäßig Sport zu machen, heute könnte nicht mehr ohne.

Es tut einfach gut nicht mehr nach Ziggis wühlen zu müssen, zu schauen ob die Ziggis noch langen für den abend oder ob man nochmal los muss welche zu kaufen usw. Und ihr glaubt nicht wie klasse es ist sagen zu können, nein danke bin Nichtraucher.

He probiert es einfach und nicht unterkriegen lassen. Es tut gut wenigstens in einem Bereich mal was tun zu können. Den die HA-Geschichte ist ja oftmals mit allem anderen als wirklichem Erfolg gekrönt.

Grüße

Subject: Re: Die Sache mit dem Rauchen

Posted by [Claudi](#) on Wed, 07 Jun 2006 09:56:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo oerchen!

Dann nachträglich noch herzlichen Glückwunsch von mir zu deinem Erfolg.

Wie fühlst du dich gesundheitlich, seitdem du aufgehört hast? Spürst du irgendwelche Veränderungen, wie z. B. höhere Belastbarkeit, Ausgeglichenheit o. ä.??

Subject: Re: Die Sache mit dem Rauchen
Posted by [oerchen](#) on Wed, 07 Jun 2006 14:35:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Danke
Tja ich kann eigentlich nicht über so riesige Veränderungen sprechen. Hängt sicher damit zusammen, das ich wohl im gleichen Zeitraum meine Sd gemeint hat sie müsse sich verschlechtern.
Was positiv war ich rieche besser und genauer, vor allem konnte ich nun mal riechen wie man als Raucher riecht. War ne Erfahrung. Eigentlich ist es auch positiv für den Geldbeutel, aber wenn man das Geld hat gibt man es anderweitig aus.
Auch wenn bei alles nicht so megamässig war ich kann es dennoch jedem empfehlen es zu lassen, man wird freier. Es sei den man entwickelt HA und kümmert sich fast nur noch um diesen Mist, wie ego
Nein tut wirklich gut und ich bekomme durchweg positive feedbacks.
Grüße

Subject: Re: Die Sache mit dem Rauchen
Posted by [Claudi](#) on Wed, 07 Jun 2006 17:19:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Glaub ich dir alles auf's Wort, dass es dir gut tut.

Nur "Geldbeutel", "freier werden" usw. sind für mich leider keine Argumente, die mir in den Hintern treten und mich dazu bewegen, endlich die Finger von den Glimmstengeln zu lassen.

Da ich wenig rauche, macht sich das bei mir nicht spürbar im Portemonnaie bemerkbar. Und da ich auch mal einen Tag ohne Zigaretten auskomme, fühle ich mich auch irgendwie nicht an die Raucherei gefesselt, so dass mich ein Gefühl von Freiheit reizen würde.

Wenn mich hingegen jemand davon überzeugen könnte, dass meine gesundheitlichen Beschwerden verschwinden und womöglich sogar noch die Haare wieder wachsen (träum weiter!), dann würde ich mich sofort motiviert fühlen und aufhören. Die Krankheiten, die man irgendwann mal von dem blauen Dunst kriegen kann, und die ich (noch?) nicht habe, schrecken mich einfach nicht ab. Da handel ich "grob fahrlässig"

Wie verrückt die menschliche Seele (in diesem Fall meine) doch ist.

Subject: Re: Die Sache mit dem Rauchen
Posted by [tino](#) on Wed, 07 Jun 2006 17:24:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sogar noch die Haare wieder wachsen

Kann sogar sein. Den Schluss ziehe ich aus den Erkenntnissen, die besagen, dass ein Rauchstopp sämtliche Wachstumsfaktoren und körpereigene Antioxidanten im Serum u. Zelle erhöht.

Zumindest dicker und besser in der Struktur dürften sie werden.

Subject: Re: Die Sache mit dem Rauchen
Posted by [Claudi](#) on Wed, 07 Jun 2006 17:37:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Mit, 07 Juni 2006 19:24: sogar noch die Haare wieder wachsen

Kann sogar sein. Den Schluss ziehe ich aus den Erkenntnissen, die besagen, dass ein Rauchstopp sämtliche Wachstumsfaktoren und körpereigene Antioxidanten im Serum u. Zelle erhöht.

Zumindest dicker und besser in der Struktur dürften sie werden.

Hallo Tino!

Ich wusste, dass du dich darauf melden wirst.

Ich bräuchte mal jemanden, der mir öfter in den Hintern tritt und mir immer wieder sagt, wie schädlich das Rauchen für die Haare ist.

Subject: Re: Die Sache mit dem Rauchen
Posted by [tino](#) on Wed, 07 Jun 2006 17:44:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Claudit

"Ich bräuchte mal jemanden, der mir öfter in den Hintern tritt und mir immer wieder sagt, wie schädlich das Rauchen für die Haare ist"

Kannst du haben:-)!

Rauchen verursacht DNA Schäden, IGF-1 Abfall, verminderte Östrogenwirkung in der Zelle, Melatoninmangel, Antioxidantienmangel, Selenmangel, Vit E Mangel, depigmentierung des Haarschafts, schnelleres Schrumpfen des Haarfollikels.

Steht teilweise so sogar in einigen dermatologischen Fortbildungskursen.

gruss tino

Subject: Re: Die Sache mit dem Rauchen
Posted by [Constanze](#) on Wed, 07 Jun 2006 18:10:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

auch von mir einen Glückwunsch an oerchen zur Entwöhnung

Werde mir nachher mal die I-Seite anschauen die dir geholfen hat. Obwohl ich glaube, dass welche Mittelchen auch immer, nur unterstützend wirken können. Die Hauptsache geht vom Kopf aus und es ist so - wer aufhören will, der kann das auch!

Ich habe mir ein Buch von Allen Carr gekauft: 'Endlich Nichtraucher'. Also dieser Psychomist (sorry) ist nix für mich. 2 Wochen später habe ich es meiner Freundin geschenkt und wir haben das dann bei einem Käßchen und einer Kippe ausgewertet

Die richtige Einstellung (weniger Geld zieht bei mir leider auch nicht) und der Zeitpunkt sind entscheidend wann man aufhören wird.

Und wenn nicht mal die Tatsache des deutlich erhöhten Krebsrisikos für Raucher zieht, glaube ich nicht wirklich, dass jemand 'nur' der Haare wegen diese Sucht endgültig aufgibt...

In diesem Sinne liebe Grüße
Conny

Subject: Re: Die Sache mit dem Rauchen
Posted by [oerchen](#) on Wed, 07 Jun 2006 23:19:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lach

über die Sache mit dem Psychomist, glaub mir in dem Fall ist er wirklich angebracht. Allerdings kenne ich das genannte Buch nicht.

Mir hat geholfen, einen Zeitpunkt festzulegen, welcher nicht in einer stressigen Zeit war, als ich mitten in den Prüfungen war und Diplomarbeit usw. wäre nie daran zu denken gewesen.

Dann Hab ich mir wirklich mal genau angesehen wie ich rauche, wann zu welchen anlässen usw.

Und ich hab mich nie richtig gezwungen, sondern es war ein Gefühl ja es wird nicht leicht, aber jetzt ist ein guter zeitpunkt es zu lassen.

Und ich würde mich nie geiseln würde ich rückfällig werden. Bislang konnte ich das gut verhindern und tu alles dafür das es so bleibt. Aber es wäre keine katastrophe, sondern ein ansporn erneut die finger davon zu lassen.

Tja und zu Tino, es wäre zu schön wenn ich das HA-Problem auch weg hätte durchs aufhören. Doch das fing leider kurz danach erst so richtig an! Tja verrückte Welt
gute nacht euch

Subject: Re: Die Sache mit dem Rauchen
Posted by [oerchen](#) on Wed, 07 Jun 2006 23:21:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PS: und leider sind die haare ehre dünner geworden als dicker *seufz* einen größeren seitenscheitel hab ich schon und wenn es schlecht läuft sieht man auch schon ganz gut meine kopfhaut.
aber ich kämpfe und hoffe noch.

Subject: Re: Die Sache mit dem Rauchen
Posted by [Claudi](#) on Thu, 08 Jun 2006 07:05:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oerchen schrieb am Don, 08 Juni 2006 01:21PS: und leider sind die haare ehre dünner geworden als dicker *seufz* einen größeren seitenscheitel hab ich schon und wenn es schlecht läuft sieht man auch schon ganz gut meine kopfhaut.
aber ich kämpfe und hoffe noch.

Echt schade! Das wäre echt noch das i-Tüpfelchen gewesen, wenn es sich positiv auf die Haare ausgewirkt hätte. Und noch zwei bis drei positive Berichte...dann würde auch mein innerer Schweinehund endlich sagen "Finger weg".

Wie blöd!

Aber Du packst die Sache wirklich vernünftig an:

Zitat: Aber es wäre keine katastrophe, sondern ein ansporn erneut die finger davon zu lassen.

Subject: Re: Die Sache mit dem Rauchen
Posted by [Mona](#) on Fri, 09 Jun 2006 09:11:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oerchen schrieb am Mit, 07 Juni 2006 11:36Huhu ihr Lieben..... Seit 1 Jahr und 5 Tagen Rauchfrei
!!!!!!!

Auch von mir:

Leider bin ich momentan noch meilenweit davon entfernt.

Grüße von Mona
