
Subject: Schwermetallbelastung durch Rauchen!?
Posted by [Foxy](#) on Sat, 18 Feb 2006 14:02:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab grad auf @Tinos Homepage gestöbert!

Rauchen und Haarausfall bzw triggert HA usw..

was kann man dagegen tun?
Rauchen aufhören hmmm wenn's nur so leicht wäre!

Wie kann man einer möglichen Schwermetallbelastung entgegenwirken?

Nac-Melatonin-Selen wurde ja beschrieben
aber reicht das aus?
Wie kann man eine Schw.belastung ausleiten?

Mir fällt schon auf wenn ich viel geraucht habe
nach nem Kneipenbesuch das die Haare irgendwie
kaputter aussehn! dauert dann wieder Tage bis sich
der Zustand wieder bessert! als ob man einer Pflanze
längere Zeit das Wasser entzieht!

Foxy

Subject: Re: Schwermetallbelastung durch Rauchen!?
Posted by [MedTech](#) on Sat, 18 Feb 2006 14:34:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

rauchen ist für den gesamten organismus schädlich. hautalterung und rauchen stehen ja z.B.
auch ganz deutlich im zusammenhang. dazu belastung der lunge, herz-kreislauf, krebsrisiko usw.
das kam jetzt in deinem posting nicht so über, bist du denn jetzt raucher???

ich glaube allerdings dass du mit deinen eindrücken vom kneipenbesuch mal wieder gespenster
siehst, innerhalb weniger tage wird sich der haarstatus nun auch nicht ändern

Subject: Re: Schwermetallbelastung durch Rauchen!?
Posted by [Foxy](#) on Sat, 18 Feb 2006 14:40:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Seh da mit Sicherheit keine Gespenster!

Ich meine ja damit nicht die Haaranzahl sondern die Haare wirken danach kraftlos!
und es dauert wieder einige Zeit bis die sich wieder erholen

Foxi

Subject: Re: Schwermetallbelastung durch Rauchen!?
Posted by [Pansen](#) on Sat, 18 Feb 2006 16:17:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!

Wenn man weiß, dass Rauchen HA verursachen und verschlimmern kann, ist es sehr einfach - wie ich finde - damit aufzuhören.

Ich selbst habe 5-6 Jahre lang jeden Tag geraucht.
Zum Schluss so ca. 20 Zigaretten/Tag. Seit ca. einem Jahr hab ich mir immer schon Gedanken gemacht, ob der HA vielleicht auch mit dem Rauchen zusammenhängen kann.
Als ich mir dann sicher war, hab ich von einem auf den anderen Tag aufgehört.
Einmal auf ner Party bin ich mal rückfällig geworden, hatte aber so ein schlechtes Gewissen, dass das rauchen wirklich kein Spaß mehr gemacht hat.

Ich bin mir sicher, dass eine Behandlung bezüglich HA nur richtig wirken kann wenn man nicht raucht.
Zigarettenrauch wirkt allen Medikamenten und Nems entgegen.

Wer mit HA raucht, kann noch so viel schlucken und auf den Kopf schmieren, er wird den Ha nicht in den Griff bekommen.

Ich rauche erst seit ca. 6 Wochen nicht mehr, meine Haare sehen aber jetzt schon fülliger und gesünder aus!

Außerdem fühle ich mich fitter, sehe gesünder und besser aus, bin glücklicher, habe mehr Geld (ca.150€/Monat),die Pickel sind weg! mein Selbstbewusstsein ist gestiegen und damit auch die Attraktivität, kein Mundgeruch, kein Gestank im Zimmer, kein schlechtes Gewissen mehr.....

Ich vermisse am Rauchen wirklich überhaupt nichts, Raucher tun mir mittlerweile einfach nur leid, besonders die mit HA.

Also hört auf damit! (Auch schon 1 Zigarette/Tag ist schädlich!

Ig

Subject: Re: Schwermetallbelastung durch Rauchen!?
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 18 Feb 2006 18:35:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pansen schrieb am Sam, 18 Februar 2006 17:17Hallo!

Wer mit HA raucht, kann noch so viel schlucken und auf den Kopf schmieren, er wird den Ha nicht in den Griff bekommen.

Falsch !

Ich rauchte (und rauche noch -leider) als ich mit der HA-Behandlung vor etwa 3-4 Monaten angefangen habe. Seit ca. 7 Wochen nehme ich Minox und hab deutlich Neuwuchs, seit ca. 2 Monaten Fin.

Rauchen ist aber sicherlich schlecht, auch für HA, das glaube ich schon, evtl. hätte (würde) ich ein besseres Ergebnis erzielen können ohne das Rauchen, aber wer weiß das schon...

Ich hab das Rauchen in den letzten Tagen stark eingeschränkt, höre demnächst wirklich damit auf, ist aber nicht immer so leicht, habe schon ein paar mal damit aufgehört (auch von einem auf den anderen Tag) und dann Monate, sogar schon 2x jeweils 1 Jahr lang nicht mehr geraucht...und dann leider wieder so blöd angefangen...

Aber so pauschal sagen, dass eine Therapie mit gleichzeitigem rauchen nix bringt, ist nicht richtig, ich bin mir selbst der beste Beweis dafür!

Gründe fürs Aufhören gibt es dennoch massig.

Subject: Re: Schwermetallbelastung durch Rauchen!?
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 18 Feb 2006 18:42:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke tv, wollte das selbe schreiben...

ist bei mir genauso

Pansen: schreib doch nicht sooo pauschal ?

Subject: Re: Schwermetallbelastung durch Rauchen!?
Posted by [Pansen](#) on Sat, 18 Feb 2006 19:09:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Huhu

okay, okay war vielleicht ein bisschen übertrieben!
ich hab selber mit minox neuwuchs bekommen und da hab ich noch geraucht.

Aber trotzdem ist sicher, dass rauchen die Wirkung von Minox hemmt.

Fin wirkt meiner Meinung nach bei Rauchern nur sehr vermindert, oder gar nicht.

was meint ihr?

gruß

Subject: Re: Schwermetallbelastung durch Rauchen!?
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 18 Feb 2006 20:39:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pansen schrieb am Sam, 18 Februar 2006 20:09

Fin wirkt meiner Meinung nach bei Rauchern nur sehr vermindert, oder gar nicht.

kann schon sein..., ist für mich ja auch schon längst ein Grund mehr endlich mit dem Dreck aufzuhören.

Subject: Re: Schwermetallbelastung durch Rauchen!?
Posted by [chris1000](#) on Sun, 19 Feb 2006 09:21:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Sam, 18 Februar 2006 21:39 kann schon sein..., ist für mich ja auch schon längst ein Grund mehr endlich mit dem Dreck aufzuhören.

für mich auch, hab auch erfolge unter minox (HA-stopp, etwas neuwuchs). ohne den nikotin-mist wär's aber wohl noch besser.

rauch seit geraumer zeit so wenig wie noch nie zuvor (7-10 pro tag im wochenschnitt). meint ihr, das erleichtert das aufhören oder ist das verlangen nach jeder einzelnen zigarette nur umso höher (und erschwert daher das aufhören)?

lg,
chr.

Subject: Re: Schwermetallbelastung durch Rauchen!?
Posted by [frühaufsteher78](#) on Sun, 19 Feb 2006 10:52:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bin zwar Nichtraucher (seit eh und je), aber Freunde von mir meinten, dass es am besten funktioniert, wenn man von heute auf morgen aufhört. Klingt auch logisch, denn nach 4 Tagen hast du die physische Sucht überwunden, dann ist es "nur" noch psychisch. Wenn du dagegen das Rauchen reduzierst, steckst du weiterhin im physischen und psychischen Kreislauf fest.

Subject: Re: Schwermetallbelastung durch Rauchen!?
Posted by [tvtotalfan](#) on Sun, 19 Feb 2006 11:00:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja das stimmt ! Wenn Du die ersten 3-4 Tage überwunden hast bist Du sozusagen raus aus dem Teufelskreis.....hätt ich doch nur vor 4 Tagen aufgehört...

Und wenn Du dann noch die erste Party ohne rauchen schön hinter Dich gebracht hast dann kannst Du Dir selber auf die Schulter Klopfen als "Nichtraucher".

...ich nehms mir für heute auf jeden Fall mal ernsthaft vor und berichte hier in 2 Tagen nochmal...

Subject: Re: Schluß mit Rauchen!
Posted by [strike](#) on Sun, 19 Feb 2006 18:04:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wer aus dem Norden ist, mit dem Rauchen aufhören will und sich das ca. 30 € kosten lassen will, kann sich melden.

Subject: Re: Schluß mit Rauchen!
Posted by [strike](#) on Sun, 19 Feb 2006 19:07:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Schluß mit Rauchen!
Posted by [zagq](#) on Sun, 19 Feb 2006 19:24:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Akupunktur?

Ich habe von einem Tag auf den anderen aufgehört! Am Anfang denkt man, dass man ohne Zigarette nie wieder einen Bar-, Cafe- oder Restaurantbesuch genießen kann--inzwischen denke ich gar nicht mehr daran. Seit Mai letzten Jahres bin ich clean.

Subject: Re: Schwermetallbelastung durch Rauchen!? @ zagq
Posted by [strike](#) on Sun, 19 Feb 2006 20:00:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Schwermetallbelastung durch Rauchen!? @ zagq
Posted by [Gaby](#) on Mon, 20 Feb 2006 14:14:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, kenne diesen Mann aus R*****feen. Er hat extrem hohe Erfolgsquoten. Wenn er durch Handauflegen Nikotinsucht heilen kann - warum eigentlich nicht auch AGA????

Wenn man heute einen Termin bei ihm macht, bekommt man ihn erst in mindestens 4 Monaten - so überlaufen ist der Herr.

Ich habe die Adresse schon so lange an meiner Pinnwand hängen und werde auch dorthin fahren - gemeinsam mit meinem Mann - wäre der glücklichste Mensch aller Zeiten, wenn ich es endlich schaffen würde, der Schei*** Quarzerei ganz und gar zu entsorgen. Das ist mir sogar wichtiger als Haare! Mit dem Rauchen muß man einfach aufhören!

Gruß Gaby

Subject: Re: Schwermetallbelastung durch Rauchen!?
Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 21 Feb 2006 21:06:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So, heute ist Dienstag und ich hab seit Sonntag Mittag keine geraucht find mich selbst cool wie sau Leute !!!

Auch wenn die letzten 2 Tage in manchen Momenten echt teils stressig waren, ja gut - mehr oder weniger, auf jeden Fall stressiger als sonst, fühl ich mich doch irgendwie freier und besonders "auf dem richtigen Weg", das merk ich ganz deutlich.

Jetzt gehör ich bald auch zu den "Großen"

File Attachments

1) [rauchen_groß_und_klein.jpg](#) , downloaded 458 times



Subject: Re: Schwermetallbelastung durch Rauchen!?

Posted by [Quick](#) on Tue, 21 Feb 2006 21:08:56 GMT

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

tvtotalfan schrieb am Die, 21 Februar 2006 22:06So, heute ist Dienstag und ich hab seit Sonntag Mittag keine geraucht find mich selbst cool wie sau Leute !!!

Auch wenn die letzten 2 Tage in manchen Momenten echt teils stressig waren, ja gut - mehr oder weniger, auf jeden Fall stressiger als sonst, fühl ich mich doch irgendwie freier und besonders "auf dem richtigen Weg", das merk ich ganz deutlich.

Jetzt gehör ich bald auch zu den "Großen"

respekt TV ich finds gut, jedoch hat mich deine story jetzt so demotiviert(weil ich nicht so wie du aufhören kann), das ich mir jetzt erstmal eine dreh

Quick

Subject: Re: Schwermetallbelastung durch Rauchen!?
Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 21 Feb 2006 21:15:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Quick !

Find ich absolut ok, ich will nie ein Nichtraucher werden der Raucher verurteilt, das mit dem Bild ist ja nur Spaß.

Außerdem bin ich selbst auch noch nicht im grünen Bereich, schaffe es bisher nur durch die anstrengende "Willensmethode" und die ist meist nur auf kurze Zeit erfolgreich. Die tiefere Einsicht kommt hoffentlich noch.

Aber Quick wirst sehen wenn Du mal aufhörst --> Du wirst deswegen stolz auf Dich sein nach nur 2 Tagen Verzicht

Subject: Re: Schwermetallbelastung durch Rauchen!?
Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 21 Feb 2006 21:22:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ach ja, was ich noch sagen wollte.

Es gibt ein Video von einem Allen-Carr Motivationstrainer. Das lief nur ein einziges Mal im TV auf ntv und zwar am 01.01.2005.

Das Video ist suuuuper genial !! Laufzeit etwa 1 1/2 Stunden

Also wenn ihr Emule / Bearshare oder son Runterladprogramm habt saugt es Euch runter (Suchwörter: Allen Carr ntv) und zieht es Euch aufmerksam rein. Der Typ wirkt die ersten paar Minuten etwas komisch, danach gewinnt er aber immer mehr an Ansehen - so wars auf jeden Fall bei mir

Bevor ihr Geld ausgebt für Akupunktur, Ärzte und irgendwelche Raucherentwöhnungs-Medikamente probiert erstmal das aus !!!!!

Viel Erfolg

Subject: Re: Schwermetallbelastung durch Rauchen!?
Posted by [Quick](#) on Tue, 21 Feb 2006 21:28:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Die, 21 Februar 2006 22:22ach ja, was ich noch sagen wollte.

Es gibt ein Video von einem Allen-Carr Motivationstrainer. Das lief nur ein einziges Mal im TV auf ntv und zwar am 01.01.2005.

Das Video ist suuuuper genial !! Laufzeit etwa 1 1/2 Stunden

Also wenn ihr Emule / Bearshare oder son Runterladprogramm habt saugt es Euch runter

(Suchwörter: Allen Carr ntv) und zieht es Euch aufmerksam rein. Der Typ wirkt die ersten paar Minuten etwas komisch, danach gewinnt er aber immer mehr an Ansehen - so wars auf jeden Fall bei mir

Bevor ihr Geld ausbebt für Akupunktur, Ärzte und irgendwelche Raucherentwöhnungs-Medikamente probiert erstmal das aus !!!!!

Viel Erfolg

bin dabei es mir runterzuladen bin gespannt...

Quick

Subject: Re: Schwermetallbelastung durch Rauchen!?
Posted by [Pansen](#) on Tue, 21 Feb 2006 22:01:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dank Allen Carr hab ich es schon ungefähr fünf mal geschafft mit dem rauchen aufzuhören!
gruß

Subject: Re: Schwermetallbelastung durch Rauchen!?
Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 22 Feb 2006 12:19:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pansen schrieb am Die, 21 Februar 2006 23:01
Dank Allen Carr hab ich es schon ungefähr fünf mal geschafft mit dem rauchen aufzuhören!
gruß

Ja ! Bei mir ists jetzt glaube ich das 6te oder 7te mal...

Subject: Re: Schwermetallbelastung durch Rauchen!?
Posted by [chris1000](#) on Wed, 22 Feb 2006 17:38:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pansen schrieb am Die, 21 Februar 2006 23:01
Dank Allen Carr hab ich es schon ungefähr fünf mal geschafft mit dem rauchen aufzuhören!

ging mir genauso! plötzlich war es ganz leicht, aufzuhören.

blöderweise war auch die angst vorm wiederanfangen dahin. und ein halbes jahr später bei ner günstigen gelegenheit hab ich wieder angefangen, weil ich es ja ohnehin "jederzeit ganz leicht wieder lassen kann..."

Subject: Re: Schwermetallbelastung durch Rauchen!?
Posted by [wuschel^](#) on Wed, 22 Feb 2006 19:43:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und wenn man einfach nicht aufhören will?
Gibt es denn eine Informationsseite inwiefern HA und Nikotin zusammenhängen und spielt es überhaupt keine Rolle wie hoch der Nikotin-Konsum ist?

mfg

Subject: Re: @ xygabyxx
Posted by [strike](#) on Thu, 23 Feb 2006 13:07:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Haarausfall und Nikotin
Posted by [strike](#) on Thu, 23 Feb 2006 13:10:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Haarausfall und Nikotin
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 23 Feb 2006 14:01:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

strike schrieb am Don, 23 Februar 2006 14:10
u. diesen ominösen Carr-Lehrgang.

Naja, ich weiß nicht was hier ominöser ist (nee, ich tu nur mal so...). --> Ein Typ, der durch Handauflegen (und danach ne Woche Müdigkeit) einen da rausholt, oder ein Motivationstrainer der mit einleuchtenden Fakten zum Rauchen die betroffenen Personen aus dieser Sucht so motiviert dass das Aufhören ein Kinderspiel ist (und man spart sich auch noch die 30 Euro sowie

die Woche Schäfchen zählen)...

Subject: Re: Haarausfall und Nikotin @ tvtotalfan
Posted by [strike](#) on Thu, 23 Feb 2006 14:49:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)
