

---

Subject: Rauchen

Posted by [Schneeball](#) on Wed, 14 Dec 2011 15:12:02 GMT

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

---

Ich habe eine Wette mit einem Freund, welche wir bereits schon vor Jahren abgeschlossen haben. Wir wollten beide mit 30 Jahren aufhören. Mein Kumpel ist heute schon 30 und raucht fröhlich weiter und meinte, das 30 Lebensjahr zählt doch noch mit und hat gelacht dabei

Ich möchte mich daran halten und wollte wenn es soweit ist, keine Zigarette mehr anfassen. Je näher der Tag kommt, desto mehr zweifle ich. Ich hatte mir schon einen Notfallplan ausgedacht.

Die elektronische Zigarette.

Die haben Nikotin, aber ohne den schädlichen Teer. Heute morgen kam auf Punkt 6 oder so....., das Forscher meinen, dass die Dinger aus dem Verkehr gezogen werden müssten. Weil der künstliche Rauch noch keine Studien vorzeigen kann!

Ich kann mir aber net vorstellen, dass er giftiger sein sollte als Teer.

Was denkt Ihr?

---

---

Subject: Aw: Rauchen

Posted by [mike](#) on Wed, 14 Dec 2011 15:33:02 GMT

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

---

... ich würde es ganz einfach sein lassen !

Ich war auch bis Okt. 2010 Kaffeesüchtig

.. hatte damals 5-6 Tassen am Tag... schon jahrelang .... dann irgendwo gelesen, dass Kaffee HA verschlimmern kann und seit diesem Tag schmeckt mir Kaffee nicht mehr. Ich kann nicht mal einen riechen ... bäähh ekelhaft ..

Alles Kopfsache

Wenn du den Schalter im Kopf umlegen kannst, sparst Du dir ne Menge Zeit und Geld

---

---

Subject: Aw: Rauchen

Posted by [manusi](#) on Wed, 14 Dec 2011 15:33:19 GMT

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

---

ui das mit dem Rauchen aufhören ist so eine Sache. ich habe für 2 Jahre aufgehört und es ist mir gut gelungen. Es ist sogar so weit, dass ich wenn ich auf bestimmten Parties bin auch mal eine rauchen kann ohne am nächsten Tag mir wieder eine Schachtel zu kaufen. Das klappt

wirklich gut. ich habe keine Erfahrungen mit diesen elektronischen Zigaretten. Also kann ich dir dazu nichts sagen. Wünsche dir aber viel Glück beim aufhören.

---

---

Subject: Aw: Rauchen

Posted by [stefan\\_h](#) on Wed, 14 Dec 2011 15:40:28 GMT

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

---

Viele nehmen sich auch vor mit beginn des neuen Jahres mit dem Rauchen aufzuhören. Der Großteil schafft es nicht. Gute Vorsätze die erst später gelten, hält so gut wie keiner ein. Besser ist, du hörst von heute auf morgen auf. Alles Andere ist quatsch.

Bei den eZigaretten nimmt man zwar keinen Teer auf, aber in dem "Liquid" sind Stoffe drin drin (abgesehen vom Nikotin), die gesundheitlich noch nicht erforscht sind.

Ich werde irgendwann Spaßeshalber mal so eine eZigarette testen, aber irgendwie weiß ich jetzt schon, dass ich mir mit so einem "Ding" dämlich vorkommen werde.

---

---

Subject: Aw: Rauchen

Posted by [Schneeball](#) on Wed, 14 Dec 2011 18:02:23 GMT

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

---

stefan\_h schrieb am Wed, 14 December 2011 16:40Viele nehmen sich auch vor mit beginn des neuen Jahres mit dem Rauchen aufzuhören. Der Großteil schafft es nicht. Gute Vorsätze die erst später gelten, hält so gut wie keiner ein. Besser ist, du hörst von heute auf morgen auf. Alles Andere ist quatsch.

Bei den eZigaretten nimmt man zwar keinen Teer auf, aber in dem "Liquid" sind Stoffe drin drin (abgesehen vom Nikotin), die gesundheitlich noch nicht erforscht sind.

Ich werde irgendwann Spaßeshalber mal so eine eZigarette testen, aber irgendwie weiß ich jetzt schon, dass ich mir mit so einem "Ding" dämlich vorkommen werde.

Es iss bei mir nicht der Vorsatz im neuen Jahr!

Die wette....vielmehr ein Packt(keine Einsätze....nur die Gesundheit von meinen Kumpel und mir,und das isst ja wohl ne menge)!!!!

Die Abmachung liegt ca 8-9 Jahre zurück!

Ich habe mir es fest vorgenommen!

Wollte dennoch wissen,was so die raucher von der elektronischen halten....

---

---

Subject: Aw: Rauchen  
Posted by [Schneeball](#) on Wed, 14 Dec 2011 18:04:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mike. schrieb am Wed, 14 December 2011 16:33... ich würde es ganz einfach sein lassen !

Ich war auch bis Okt. 2010 Kaffeesüchtig

.. hatte damals 5-6 Tassen am Tag...schon Jahrelang ....dann irgendwo gelesen, dass Kaffee HA verschlimmern kann und seit diesem Tag schmeckt mir Kaffee nicht mehr. Ich kann nicht mal einen riechen ... bääh ekelhaft ..

Alles Kopfsache

Wenn du den Schalter im Kopf umlegen kannst, sparst Du dir ne menge Zeit und Geld

Kaffee  
Da trinke ich locker 6-7 Tassen am Tag!

---

Subject: Aw: Rauchen  
Posted by [karlsc](#) on Thu, 15 Dec 2011 08:52:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich nehme jetzt manchmal Schnupftabak und rauche ne par mal in de Woche ne Tabakspfeife. Es ist mir gut gelungen auf die Zigaretten zu verzichten. Und ich spare jetzt jedes ne paar Herren Anzüge an rauchkosten! Viel erfolg!

---

Subject: Aw: Rauchen  
Posted by [Darkthunder](#) on Fri, 16 Dec 2011 23:40:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe vor eineinhalb Jahren mit der eZig angefangen und das Rauchen aufgehört ... zwar mit derbem Entzug, aber mit Erfolg. Ich dampfe das Teil immer noch ...

---

Subject: Aw: Rauchen  
Posted by [Teardrops](#) on Thu, 22 Dec 2011 09:00:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

merkt man da in der lunge überhaupt was?

---

---

Subject: Aw: Rauchen

Posted by [Safaa](#) on Fri, 27 Jan 2012 09:23:06 GMT

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

---

Ich hab tausend mal versucht und es nie geschafft Jemand ein Tipp?

---

Subject: Aw: Rauchen

Posted by [Teardrops](#) on Fri, 27 Jan 2012 12:27:32 GMT

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

---

ja habe 13 jahre geraucht ca ne schachtel am tag.

hab mir die nicotinel pflaster geholt und die mir 1 woche lang auf den rücken geklebt.

da man dann nicht rauchen darf wegen überdosis nikotin hab ich es schonmal 1 woche mit pflastern durchgehalten und danach die dinger weg gelassen es hat funktioniert.

dennoch muss man zusätzlich einen willen haben und es auch richtig ernsthaft wollen.

ich habe immer gedacht ich schaffe es niemals, bin einfach zu süchtig.....aber nix da, wenn

man es hinter sich hat und das rauchen durchschaut hat merkt man schnell von selbst das es

garnicht schwer ist..... denn alles ist nur einbildung, und rauchen ist das sinnloseste auf der welt.

bei mir haben sie alle gesagt das wird sowieso nix, du willst aufhören hahahahahah das ich nicht

lache niemals..... hier hast eine rauch erstmal eine..... und das hat mich erstrecht noch

aufgepuscht..... hab mir gedacht die können mich mal und ich habs geschafft und bin stolz drauf

weil ich erst selber nicht dran geglaubt habe.

nun staunen alle und sagen hut ab.....

---

Subject: Aw: Rauchen

Posted by [Annabelle](#) on Wed, 08 Feb 2012 09:20:33 GMT

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

---

Ich habe vor 6 Monaten mit Hilfe einer Anti-Rauch Spritze aufgehört zu rauchen. Hat sehr gut funktioniert.

---

Subject: Aw: Rauchen

Posted by [Schneeball](#) on Wed, 15 Feb 2012 20:09:14 GMT

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

---

Annabelle schrieb am Wed, 08 February 2012 10:20Ich habe vor 6 Monaten mit Hilfe einer Anti-Rauch Spritze aufgehört zu rauchen. Hat sehr gut funktioniert.

---

Inwiefern

---

---

Subject: Aw: Rauchen

Posted by [mehr Haare 2012](#) on Thu, 16 Feb 2012 14:59:07 GMT

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

---

ersetzt die zigarette durch grünen tee

---

Subject: Aw: Rauchen

Posted by [Schneeball](#) on Thu, 16 Feb 2012 21:23:42 GMT

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

---

mehr Haare 2012 schrieb am Thu, 16 February 2012 15:59ersetzt die zigarette durch grünen tee

Bei dir durch Grünes als solches

---

Subject: Aw: Rauchen

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 19 Feb 2012 18:05:59 GMT

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

---

Mike,

wie kommst Du auf die Idee, dass Kaffee AGA verschlimmern kann? Das ist nur bedingt richtig. Kaffee ist ein Säurebildner (wie viele andere Lebensmittel auch), das ist natürlich schädlich für die Haare- ABER nur dann, wenn nicht genug Basen aufgenommen werden. Bei einer ausreichenden Mineralien-Versorgung sollte Kaffee also nichts ausmachen.

Ich bin auch leidenschaftlicher Kaffee-Trinker und meine AGA ist seit 2004 (also seit 8 Jahren) nicht mehr schlimmer geworden!

---

Subject: Aw: Rauchen

Posted by [mike.](#) on Sun, 19 Feb 2012 18:49:28 GMT

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

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 19 February 2012 19:05Mike,

wie kommst Du auf die Idee, dass Kaffee AGA verschlimmern kann? Das ist nur bedingt richtig. Kaffee ist ein Säurebildner (wie viele andere Lebensmittel auch), das ist natürlich schädlich für die Haare- ABER nur dann, wenn nicht genug Basen aufgenommen werden. Bei einer ausreichenden Mineralien-Versorgung sollte Kaffee also nichts ausmachen.

Ich bin auch leidenschaftlicher Kaffee-Trinker und meine AGA ist seit 2004 (also seit 8 Jahren) nicht mehr schlimmer geworden!

---

Danke Chris,

das weiß ich jetzt auch

damals in meiner anfangs-Zeit hat mir das so einen schrecken eingejagt das ich eine Abneigung entwickelt hatte ..

Mineralien, Basenpulver und weitere NEMs verzeihen mir den einen oder anderen Kaffee..

mittlerweile trinke ich wieder ab und zu eine Tasse

Lg  
Mike

---

---

Subject: Aw: Rauchen  
Posted by [mehr Haare 2012](#) on Sun, 19 Feb 2012 20:24:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Schneeball schrieb am Thu, 16 February 2012 22:23mehr Haare 2012 schrieb am Thu, 16 February 2012 15:59ersetzt die zigarette durch grünen tee

Bei dir durch Grünes als solches

könntest du konkreter werden?

---

---

Subject: Aw: Rauchen  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 19 Feb 2012 21:21:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mike. schrieb am Sun, 19 February 2012 19:49Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sun, 19 February 2012 19:05Mike,

wie kommst Du auf die Idee, dass Kaffee AGA verschlimmern kann? Das ist nur bedingt richtig. Kaffee ist ein Säurebildner (wie viele andere Lebensmittel auch), das ist natürlich schädlich für die Haare- ABER nur dann, wenn nicht genug Basen aufgenommen werden. Bei einer ausreichenden Mineralien-Versorgung sollte Kaffee also nichts ausmachen.

Ich bin auch leidenschaftlicher Kaffee-Trinker und meine AGA ist seit 2004 (also seit 8 Jahren) nicht mehr schlimmer geworden!

Danke Chris,

das weiß ich jetzt auch

damals in meiner anfangs-Zeit hat mir das so einen schrecken eingejagt das ich eine Abneigung entwickelt hatte ..

Mineralien, Basenpulver und weitere NEMs verzeihen mir den einen oder anderen Kaffee..

mittlerweile trinke ich wieder ab und zu eine Tasse

Lg  
Mike

Ich sitze hier auch gerade vor einem schönen Glas  
Cappuccino. Selbstverständlich mit SOJAmilch. Mmmmhh  
Man muss ja was für seine Haare tun.  
Und Soja:  
Weniger DHT, mehr SHBG= mehr Haare.

---