

Glücklich ohne Rauchen

14.10.2009, 11:18 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *fitmitgrit Gesundheitsmanagement*

Das 4 Wochen-Programm

Es ist ein Entwöhnungskoaching als Ablenkungsprogramm für alle, die endlich mit dem Rauchen aufhören wollen.

In Deutschland rauchen immer noch über 20 Millionen Menschen, etwa jeder dritte Erwachsene. Die erste Zigarette rauchen Kinder im Schnitt schon mit 13 Jahren. Jedes Jahr sterben allein in Deutschland zwischen 110.000 und 140.000 Menschen an den Folgen des Rauchens.

Obwohl es weltweit keinen anderen Giftstoff gibt, der mehr Todesfälle verursacht als Nikotin, werden weiterhin jedes Jahr in Deutschland ca. 305 Millionen Zigaretten pro Tag geraucht. Immerhin versuchen aber auch alljährlich 20-30 % der Betroffenen mit dem Rauchen aufzuhören.

Das neueste Konzept gegen die Rauchsucht heißt Bewegung statt Medikamente. Ein neuer Weg, der erst kürzlich im ZDF – Fernsehen vorgestellt wurde.

Wissenschaftler sind der Meinung, dass die als angenehm empfundenen Wirkungen von Ausdauersport denen von Nikotin ähneln. Darauf baut das mentale Sportprogramm auf.

Stress und Ärger werden durch Nikotin gedämpft, die Konzentration in arbeitsreichen Phasen kurzfristig verstärkt. Alle Abläufe können in unserer Blutbahn auch durch Sport hergestellt werden.

Eine besonders wichtige Rolle spielen in diesem Zusammenhang die Transmitter Serotonin, Noradrenalin, Dopamin und Acetylcholin. Durch Bewegung werden diese Systeme während des Rauchentzugs wieder in Balance gebracht.

Mit Hilfe von Selbstkontrolltechniken wie z.B. Entspannungs- und Atemübungen sowie einem „Notfallkoffer“ werden die schwierigsten Situationen im Kampf gegen die Sucht durchlaufen. Zusammenhänge zwischen Rauchen, Sport und Umdenken gehören ebenfalls zu den Modulbausteinen.

Das Verstehen der Abläufe ist die erste Voraussetzung für eine Verhaltensänderung. Die Ausbildung von Willenskraft braucht eine starke rationale Motivation, um den Zigarettenstopp und den Kampf gegen die Sucht durchzuhalten.

Das 4-Wochen-Programm orientiert sich an den typischen Phasen des Nikotinentzugs. Zentrale Rolle spielt ein Fitnessprogramm, das die Leistungs-fähigkeit des Rauchers stabilisiert, sowie präventiv einer Gewichtszunahme und Stimmungsschwankungen nach dem Zigarettenstopp entgegenwirkt.

Besonders Ausdauersportarten werden empfohlen.

Der innovative Ansatz, gestützt durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse

ist zwar ein neuer Weg, stützt sich aber in den Grundannahmen auf wissenschaftlich erhärtete physiologische und psychologische Erkenntnisse. Namhafte Fachwissenschaftler haben sich mit den positiven Zusammenhängen der Suchtbekämpfung durch (Ausdauer-) Sport beschäftigt.

So verweist z. B. die Psychiaterin Frau Christa Roth Sackenheim auf eine englische Studie, die zeigt, dass Radfahren das Verlangen nach Zigaretten stark einschränkt. RS schreibt: „Sport erleichtert Ex-Rauchern den Nikotinentzug. Denn körperliche Betätigung verändert ... die Gehirnaktivität so, dass das Verlangen nach einer Zigarette verringert wird.“ Das lässt sich auch auf andere Ausdauersportarten übertragen.

Grit Moschke

Dipl.-Psychologin

Dipl.-Sportwissenschaftlerin

Sportpsychologin nach BDP

Portrait

Grit Moschke

(Dipl. Sportwissenschaftlerin, Dipl. Psychologin, Sportpsychologin BDP) ist seit 17 Jahren mit Leib und Seele im Bereich Sportlerbetreuung tätig. In ihrer Tätigkeit verknüpft Sie Erkenntnisse aus Sportwissenschaft und Psychologie. Bei ihren Beratungen bildet die (Wieder-)Herstellung der physisch-psychischen Balance bei Menschen, die Optimierung von Leistung bis hin zur Spitzenleistung, eine große Rolle. Seit Mai 2008 ist Sie im Psychologenteam des „Olympiastützpunktes Köln“ tätig und betreut Spitzensportler.

Sie entwickelte den Ansatz der "Fitnesstherapie" zum Thema Depression und individuelle Bewegungsform. (Buch: Fitness für die Seele, GU, 2007)

Ihr neuer Ansatz "Nichtrauchen durch Sport" ist ebenfalls ein multimodaler Ansatz.

News-ID: 360052 • Views: 1186 (Stand: 24.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/360052/Gluecklich-ohne-Rauchen.html>