

Erste Hilfe bei der Nikotinentwöhnung

Wie Sie es mit mentalen Tipps, Bewegung und der richtigen Ernährung schaffen und am Ball bleiben können!



Frei von Tabak
und Nikotin

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Die Nikotinfälle.....	4
Mich den Herausforderungen stellen.....	6
Entspannung auch ohne Nikotin.....	11
Was passiert nach der Nikotinentwöhnung mit meinem Körper?	14
Ernährung.....	15
Bewegung.....	24
Nikotinstopp – und wie werde ich die Schadstoffe los?	25
Angebote zur Unterstützung.....	26

Vorwort

Nikotin ist ein Nervengift. In der Tabakpflanze hat es die Aufgabe, die Pflanze vor Fressfeinden zu schützen. Beim Menschen kann Nikotinkonsum unterschiedliche Krankheitsbilder wie Krebs, Atherosklerose, Diabetes mellitus Typ 2 und die Schwächung des Immunsystems begünstigen. Egal, ob der Konsum über die klassische Tabakzigarette, über E-Zigaretten, Tabakerhitzer oder Nikotinbeutel erfolgt: Nikotin macht abhängig und süchtig.

Trotz der bekanntlich negativen Auswirkungen von Nikotin auf den Körper ist ein entscheidender Grund für die Nikotinabhängigkeit eines Menschen, dass Nikotin innerhalb kürzester Zeit auf das Belohnungssystem im Gehirn wirkt. Dies führt **kurzfristig** zu Entspannung, Wachheit und besserer Stimmung. Wenn dem Körper kein Nikotin mehr zugeführt wird, wirkt sich das auf die Stimmung und den Stoffwechselvorgang aus. Daher kann es in einigen Fällen zu Unruhe, Verdauungsproblemen, Stimmungs- und Gewichtsschwankungen kommen.

Bei Beachtung einiger Punkte können Sie diesen möglichen Nebenwirkungen wirksam vorbeugen bzw. diese mildern. Wie das mithilfe von gesunder Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit gelingt, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Viel Erfolg und Spaß beim Lesen!

Die Nikotinfalle

Nikotin ist ein starkes Nervengift, das in den meisten Fällen in eine körperliche und psychische Abhängigkeit führt.

Fällt der Nikotinspiegel kommt es zu Entzugserscheinungen wie Unruhe, Nervosität, mangelnder Konzentration und Stimmungsschwankungen. Der Körper verlangt nach Nachschub. Der Suchtstoff Nikotin gelangt innerhalb kürzester Zeit ins Gehirn, wo er im Belohnungszentrum wirkt und dort Gefühle von Glück und Entspannung auslöst. Um dieses Wohlbefinden aufrechtzuerhalten, ist es also langfristig erforderlich, dass der Körper regelmäßig Nikotin zuführt. Viele nehmen Nikotin vermeintlich zur Stressbekämpfung, zur Entspannung und zur Konzentrationssteigerung zu sich, in Wahrheit werden jedoch nur Entzugssymptome bekämpft.

Wieso also nicht in die Ausgangslage zurückkehren und Wohlbefinden als Normalzustand Ihres Körpers zurückgewinnen?

Personen, die kein Nikotin konsumieren, halten dieses Level auf natürliche Weise.

Ein langfristiger Nikotinstopp in Verbindung mit einer ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung und einfachen Stressbewältigungsstrategien kann Ihr Wohlbefinden steigern und Ihrer Gesundheit Gutes tun.



Mich den Herausforderungen stellen

Sie haben sich über einen langen Zeitraum Rituale im Zusammenhang mit dem Nikotinprodukt angeeignet.

Ob es nun die Zigarette zum Kaffee, die Rauchpause mit den Arbeitskollegen oder der Nikotinbeutel nach dem Essen ist. All das sind Gewohnheiten, die Sie in der Zeit nach der Entwöhnung vor Herausforderungen stellen können.

Nach einem Nikotinstopp ist es in erster Linie notwendig, diese Gewohnheiten zu erkennen, in weiterer Folge zu durchbrechen und tägliche „Nikotinrituale“ zu verändern. Schreiben Sie dafür am besten ein **Nikotin-Protokoll**. Protokollieren Sie, welche Situationen Sie zum Konsum verleiten. Wie fühlen Sie sich dabei und welches Gefühl soll damit kompensiert werden? Allein das Schreiben des Protokolls kann Sie bereits vom Konsum abhalten.

Nikotin-Protokoll

Nikotin-Produkt:

Z = Zigarette, T = Tabakerhitzer, V = Vape/E-Zigarette, N = Nikotinbeutel, S = Sonstiges

Wie wichtig ist Ihnen gerade jetzt der Nikotinkonsum?

Wichtigkeit:

5 = ganz wichtig, 4 = sehr wichtig, 3 = wichtig, 2 = eher unwichtig, 1 = unwichtig / unnötig

Nr.	Nikotin-Produkt	Uhrzeit	Wichtigkeit	Ort	Anwesende Personen	Stimmung Grund	Tätigkeit
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							



Typische Rituale und Gegenmaßnahmen

- **Aufwach-Ritual:** War Ihr erster Griff am Morgen zur Zigarette oder zum Nikotinbeutel? Versuchen Sie sich stattdessen drei Minuten lang zu strecken, dehnen oder eine kurze Atemübung im Bett oder Wohnzimmer durchzuführen. Auch drei tiefe Atemzüge vorm Fenster oder am Balkon können helfen.
- **Kaffee-Ritual:** Fällt es Ihnen schwer, beim täglichen Kaffee auf Ihr gewohntes Nikotinprodukte wie (E-)Zigarette, Nikotinbeutel oder Vapes zu verzichten? Ändern Sie auch Ihre Kaffee-Gewohnheiten: Ergänzen Sie Ihren Kaffee mit etwas Zimt oder Kardamom oder steigen Sie überhaupt auf Tee oder Zitronenwasser um. Anstatt des Nikotinproduktes

kann man vorübergehend eine Zimtstange zur Hand nehmen.

- **Muntermacher- und Motivationskick-Ritual:** Nikotin war für Sie der Muntermacher und hat sie zu mehr Schwung im Alltag gebracht? Lassen Sie sich kaltes Wasser über die Handgelenke laufen, kneipen Sie, wann immer Sie die Möglichkeit haben, trinken Sie ausreichend und spazieren Sie eine Runde um den Block. Auch das Kauen einer Kalmuswurzel oder einer Gewürznelke kann als Alternative unterstützend sein. Wenn möglich, gönnen Sie sich auch einen kurzen „Powersnap“. Schlaf ist wichtig und sollte nicht durch zuckerreiche Lebensmittel, Koffein oder Nikotin übertaucht werden.

- **Ritual nach dem Essen:** Nach dem Essen steigt Ihr Gusto auf eine Zigarette? Saure oder scharfe Gewürze lenken das Gehirn vom Nikotingusto ab. Einfach Chili, Ingwer oder Zitrusfrüchte auf die Zunge geben

oder prickelndes Zitronenwasser trinken. Eine Studie zeigte eine vergleichbare Wirksamkeit von Limettensaft zu Nikotinkaugummi. Beim Verlangen nach Nikotin kann daher auch an einem Stück Limette gekaut werden.



Elena Schweitzer - stockadobe.com

Rezept

Golden Drink - Rezept gegen Nikotingusto

Der sogenannte Golden Drink ist eine Paste aus beruhigenden und entzündungshemmenden Gewürzen, die mit einem pflanzlichen Getränk (zum Beispiel einem Haferdrink) gemischt wird.

Zutaten:

- 50 g Kurkumapulver
- 100 ml Wasser
- 2-3 TL Ingwerwurzel frisch gerieben
- 2 gestrichene TL gemahlenes Zimtpulver
- 2 gestrichene TL gemahlene Vanillepulver
- ½ - 1 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen aus der Mühle
- ½ TL frisch geriebenen Kardamom
- ½ TL frisch geriebene Muskatnuss
- 1-2 TL Kokosöl

Zubereitung:

Wasser in einem mittelgroßen Topf aufkochen. Die trockenen Zutaten hinzufügen. Bei niedriger Hitze langsam einkochen, bis eine zähflüssige Paste entsteht und das Wasser verkocht ist. Das Kokosöl hinzufügen, einmal durchrühren und vom Herd nehmen. Noch heiß mit einem Teelöffel in ein sauberes Einmachglas füllen (am besten dieses zuvor im Geschirrspüler reinigen).

Die Paste im Kühlschrank aufbewahren und immer mit einem sauberen Löffel die Paste entnehmen. Für eine Tasse Golden Drink einen halben bis einen Esslöffel Paste in 250 ml gekochtem Haferdrink verquirlen.



Johzhe - stockadobe.com

Notfall-Paket

Vor allem in den ersten Wochen des Nikotin-/Rauchstopps werden Sie auf Herausforderungen stoßen. Schnüren Sie sich dafür ein „Notfall-Paket“ mit Alternativen:

- Führen Sie stets für den Nikotingusto Kaugummi mit sich.
- Ein Stück Zimtrinde oder ein Pfefferminz-Mundspray helfen die Hand-zu-Mund-Bewegung der Nikotinprodukte zu ersetzen.
- Achten Sie darauf, immer eine Wasserflasche mitzunehmen. Vor allem stark prickelndes Wasser oder saurer Zitronensaft kann den Nikotingusto verdrängen.

Dass Alkohol Hemmungen fallen lässt, weiß man. Sollten Sie Sorge haben, dass diese Tipps Ihnen in Kombination mit Alkohol nicht ausreichen, kann es hilfreich sein, in den ersten drei Wochen nach dem Nikotinstopp auf Partys und Alkohol zu verzichten. Danach

gewöhnt sich der Körper an die Situation und das Verlangen lässt merklich nach.

Wenden Sie auch die 3 A – Technik an:

Abwarten, Ablenken, Abhauen!

- **Abwarten:** Geben Sie sich 10 bis 15 Minuten Zeit. Häufig reicht diese Zeit, damit Verlangensattacken vergehen.
- **Ablenken:** Suchen Sie nach Alternativen – nehmen Sie ein Bad, machen Sie Sport, rufen Sie Familie oder Freunde an oder gehen Sie einem Hobby nach wie z.B. Malen, Stricken oder Basteln.
- **Abhauen:** Verlassen Sie kurz den Raum, in dem Sie sich befinden. Lassen Sie sich kaltes Wasser über die Handgelenke laufen oder nehmen Sie ein paar frische Atemzüge im Freien.

Entspannung auch ohne Nikotin

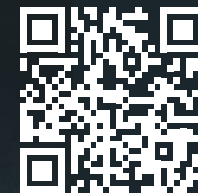
Sowohl das Nikotin allgemein als auch das tiefe Ein- und Ausatmen bei einigen Nikotinprodukten führt dazu, dass man sich entspannt. Wird mit dem Konsum aufgehört, müssen neue gesunde Entspannungstechniken und

Stressbewältigungsstrategien erlernt werden. Hier sind einige Möglichkeiten, die Ihnen helfen können, zu entspannen und durchzuatmen. Diese sind gut in den Alltag integrierbar, da sie wenig Zeit in Anspruch nehmen.

Kräuter und Achtsamkeit

Kräuter wie Melisse, Baldrian, Johanniskraut, Lavendel und Passionsblume wirken beruhigend auf den Körper und können somit die innere Unruhe nach einem Nikotinstopp verringern. Einige dieser Pflanzen findet man auch bei einem Spaziergang in der Natur. Diese Kräuter kann man sich als Tee in Apotheken selbst mischen lassen oder in Reformhäusern kaufen.

Sie möchten mehr über die gesunde Wirkung von Kräutern erfahren? In unseren Broschüren zum Thema „Hausmittel“ finden Sie eine Vielzahl an Tipps und Rezepten. Einfach gratis downloaden unter
→ www.gesundheitskasse.at/hausmittel



Teeritual

Versuchen Sie es mit einem Teeritual als kleine Achtsamkeitsübung, um alle fünf Sinne zu schärfen: Wie verfärbt sich das Wasser durch die Zugabe des Tees? Wie duftet er? Welchen Klang hat das Eingießen? Wie schmeckt er? Wie fühlt sich die warme Flüssigkeit im Körper an? Spüren Sie, wie der Tee vom Mund bis in den Magen rinnt. Mit dieser Übung gelingt es Ihnen vollkommen im Moment zu sein

und achtsam zu entspannen. Nutzen Sie diese Achtsamkeitsübungen auch bei Ihren Mahlzeiten, um sich etwas Gutes zu tun. Richten Sie sich Ihren Essplatz gemütlich her und die Mahlzeit ansprechend an – das Auge isst bekanntlich mit. Riechen Sie an Ihrem Essen und achten Sie beim Kauen auf die Konsistenz und den Geschmack.

Atemübung

Sollten Ihnen die Ernährungstipps nicht die gewünschte Entspannung bringen, können Sie gezielte Atemübungen nutzen, um die Anspannung zu lösen. Stellen Sie sich an die frische Luft und atmen Sie tief ein. Spannen Sie dabei Ihren gesamten Körper an und halten diese Spannung für 30 Sekunden. Danach atmen Sie tief aus und lösen gleichzeitig die Spannung. Schließen Sie dabei gerne die Augen und wiederholen Sie diese Atemübung fünf Mal.



Lukas Müller/ÖGK



images - shutterstock.com

Kneippscher Espresso

Eine schnelle Variante der Kneipp-Kur. Einfach kaltes Wasser für etwa zehn Sekunden über die Innenseite der Handgelenke oder Unterarme fließen lassen. Dann nachspüren und

durchatmen. Ungefähr fünf Mal wiederholen. Die so entstandene Frische zieht sich bis in den Kopf und kann so aktivierend und entspannend wirken.

Weitere Tipps und Angebote

In unserem Folder „Powerpausen“ finden Sie **weitere Tipps** für Minipausen, die Sie in Ihren Alltag einbauen können.

Auf unserer ÖGK-Website → www.gesundheitskasse.at/mentalgesund finden Sie viele **weitere Tipps** und Videos, wie Sie Ihren Körper und die Seele stärken können.



Was passiert während der Nikotin-entwöhnung mit meinem Körper?

Häufig entsteht während einer Nikotinentwöhnung eine Art „Suchtverschiebung“. Anstatt des Nikotinproduktes (z.B. der Zigarette) wird häufiger zu einem kleinen Snack oder einer Süßigkeit gegriffen. Zum einen verbessert sich der Geschmacks- und Geruchssinn nach dem Nikotinstopp.

Somit riecht und schmeckt alles besser als zuvor. Zum anderen wird Essen ein Ersatz für die Hand-zu-Mund-Bewegung des Rauchens, Vapens oder Heatens. Das in Kombination mit der appetithemmenden Wirkung von Nikotin führt während des Entzugs oft zu vermehrtem Essen. Es ist daher nicht überraschend, wenn nach einem Nikotinstopp öfter „gesnackt“ wird.



Wer Nikotin konsumiert, zwingt den Körper zu dauernder Entgiftung. Dieser Prozess verbraucht Energie. Bei der konventionellen Zigarette ist gut untersucht, dass der Konsum von einer Packung Zigaretten den Energiebedarf um 150 bis 200 kcal erhöhen kann. Wie viel es bei anderen Nikotin-

produkten ist, ist bisher zu wenig erforscht.

Doch all das soll Ihnen keinesfalls die Motivation nehmen! Neben den gängigen Tipps wie Kaugummi oder am Zahnstocher zu kauen, möchten wir Ihnen zusätzlich hilfreiche **Erährungs- und Bewegungstipps** mitgeben.

Ernährung

Nur kleine Veränderungen im Essverhalten können einer Gewichtszunahme entgegenwirken. Zum Beispiel kann es helfen, ein Ernährungstagebuch zu schreiben. So bemerken Sie frühzeitig, falls Sie zu große Mengen essen oder ständig zwischendurch snacken. Nutzen Sie die Zeit, die Sie vorher für Rauchpausen verwendet haben, um mehr Achtsamkeit in die Ernährung zu integrieren. Die dadurch entstandenen längeren Mittagspausen können genutzt werden, um langsamer und in Ruhe zu essen. Kauen Sie gut und essen Sie mit allen Sinnen. Sie werden sehen, dass diese kleine Übung viel dazu beitragen kann, einer Gewichtszunahme entgegen zu wirken.

Tipps für den Alltag:

- Trinken Sie Wasser (mit Zitrone, Gurkenscheiben, Minze, Melisse oder sonstigen Kräutern) statt gezuckerter Säfte.





- **Alkohol** ist nicht verboten, jedoch kann man auch dabei schnell einige Kalorien einsparen. Probieren Sie zur Abwechslung einen alkoholfreien Aperitif oder trinken Sie ein alkoholfreies Bier.
- **Fett** hat viele Kalorien. Schon kleine Einsparungen können Großes bewirken.
 - Verwenden Sie Topfenaufstriche oder einen mageren Frischkäse statt Butter.
 - Bei beschichteten Pfannen benötigt man weniger Öl oder Butter beim Kochen.
 - Messen Sie das verwendete Öl beim Kochen oder bei Salatdressings mit einem Teelöffel ab. Pro Person reichen 1-2 Teelöffel aus.
 - Soja Cuisine ist eine pflanzliche und fettarme Alternative zu fetter Sahne für Soßen oder zum Binden von Gerichten.
- Überdenken Sie vor allem **Produkte aus dem täglichen Gebrauch**.
 - Naturjoghurt beinhaltet wesentlich weniger Zucker als Fruchtojoghurt
 - Zwei Datteln können hin und wieder den Gusto auf Süßes stillen.
 - Naturbelassene Haferflocken als Müsli enthalten weniger Kalorien und sättigen zudem mehr als fertige Müslimischungen wie z.B. Knuspermüsli.
 - Schinken ist fettärmer als Salami oder Extrawurst.
- Reduzieren Sie Ihre **Portionsgröße** indem Sie **Gemüse** untermischen oder einen **Salat** zur Mahlzeit essen. Gemüse zur Jause führt auch dazu, dass Sie früher satt sind.

Weitere Tipps und Hilfestellungen finden Sie in unseren Ernährungsbroschüren.



Bedenken Sie trotz allem: Eine kleine Gewichtszunahme nach dem Nikotinstopp ist weniger schädlich für den Körper als all die Stoffe, die durch Zigaretten oder andere Nikotinprodukte zugeführt werden. Es kann sein, dass sich das Bauchfett langfristig sogar verbessert. Rauchen fördert die Ansammlung von gefährlichem Bauchfett (viszerales Fett), das eng mit Herzkrankheiten und Diabetes verbunden ist. Nach dem Nikotinstopp reduziert sich dieses Fett und damit auch das Gesundheitsrisiko. Auch der Stoffwechsel kommt wieder ins Gleichgewicht, was das Halten des gesunden Körpergewichts

erleichtert. Hier gilt es, geduldig mit dem eigenen Körper zu sein, denn diese Umstellung kann bis zu 6 Monate dauern. Geben Sie Ihrem Körper und Ihrem Stoffwechsel die Zeit, sich wieder zu regulieren.

Sollten Sie bereits Schwierigkeiten mit Ihrem Gewicht haben, bietet die ÖGK kostenlose Unterstützung bei der Gewichtsstabilisierung an.

Informationen über unser Programm „Leichter Leben“ finden Sie unter

→ www.gesundheitskasse.at/leichterleben



Mehr Appetit ohne Nikotin: Was kann ich tun?

Nach dem Nikotinstopp kann es passieren, dass der Appetit auf Essen wieder stärker wird. Durch Selbstbeobachtung und einigen Tipps können Sie aber vermehrtes Essen vermeiden bzw. reduzieren.

Unterscheiden Sie zwischen Hunger und Appetit: Während Hunger ein wirkliches körperliches Bedürfnis ist, ist Appetit „nur“ die Lust auf Essen.

	Hunger	Appetit
Wahrnehmung	im Körper	im Kopf
Lebensmittelwahl	Unabhängig von Lebensmitteln	Bestimmte Lebensmittel/-gruppe
Symptome	Magenknurren, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit, Zittern	Gedanken ans Essen - Sinne wie Geruch, das Aussehen einer Speise oder Emotionen wie Frust, Stress oder auch Langeweile verleitet zum Essen.
Grund für Essen	Längere Esspause (ca. 4h)	Gedanken ans Essen - Emotionen (Frustration, Stress) und Sinne (Geruch, Geschmack) verleitet zum Essen.

Achten Sie bewusst auf Ihre Körpersignale: Essen Sie, wenn Sie hungrig sind und hören Sie auf, wenn Sie Sättigung verspüren. Manchmal wird Hunger auch mit Durst verwechselt. Trinken Sie mindestens ein Glas Wasser zu jeder Mahlzeit, um ein Durstgefühl erst gar nicht aufkommen zu lassen. Um den Körper mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen, sollten Sie täglich insgesamt circa

zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee trinken. Essen ist ein Grundbedürfnis des Menschen und wird über Hunger- und Sättigungssignale kontrolliert. Nach dem Essen werden mithilfe von Körperfunktionen und Hormonen von Magen und Darm Signale an unser Gehirn geleitet, die uns sagen, dass wir satt sind. Dieser Vorgang dauert ungefähr 20 Minuten.

Um Sättigung zu spüren, müssen wir also nicht nur 20 Minuten warten, sondern auch bewusst dieses Gefühl wahrnehmen. Dabei hilft es, ohne Ablenkung und Zeitdruck zu essen. Sättigung ist die Abwesenheit von Hunger. Satt ist man, wenn das Hungergefühl nachlässt und man sich wieder zufrieden, gelassen und kraftvoll fühlt.

Ballaststoffe können sowohl Heißhunger reduzieren als auch den Sättigungsvorgang beschleunigen. Zudem unterstützen Ballaststoffe die Verdauung, die nach einer Nikotinentwöhnung häufig verlangsamt ist. Nikotin hat nämlich einen Einfluss auf die Verdauung und viele verbinden mit den Nikotinprodukten auch die Regulation der Verdauung. Ballaststoffe sind pflanzliche Faserstoffe, die in Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Samen und Kernen sowie Vollkornprodukten enthalten sind. Sie benötigen viel Flüssigkeit, um ihre Leistung zu erbringen, weshalb man aufs Trinken nicht vergessen sollte.



Was kann man also tun, wenn man nach einem Nikotinstopp die Verdauung auf natürliche Weise wieder in Schwung bringen will?

- Bauen Sie regelmäßig **Ballaststoffe** ein: Leinsamen, Kleie, Flohsamenschalen oder Vollkornflocken können ein wichtiger Bestandteil Ihres Müslis werden. Sollten Sie morgens lieber Brot statt Müsli essen, greifen Sie zu der Vollkornvariante und essen Sie im Anschluss ein paar Löffel Naturjoghurt mit Hafer- oder Dinkelkleie. Auch Hülsenfrüchte und Gemüse enthalten viele Ballaststoffe. Drei Portionen Gemüse pro Tag in Form von Salaten, gekochten Gemüsebeilagen oder Rohkost zur Jause tragen

bereits erheblich zur täglichen Ballaststoffzufuhr bei. Drei- bis viermal pro Woche eine Mahlzeit mit Hülsenfrüchten wie zum Beispiel ein Linsencurry, ein Bohneneintopf, ein Salat oder ein Aufstrich ist nicht nur verdauungsfördernd, sondern auch eine gute pflanzliche Eiweißquelle.

- **Sauermilchprodukte** wie Naturjoghurt, Kefir, Sauermilch und Buttermilch wirken ebenfalls verdauungsfördernd.
- Eine stopfende Wirkung können **Süßigkeiten** haben: vor allem Schokolade, kakao- und schokoladehaltige Süßwaren, polierter Reis, Weißmehlprodukte, zuckerreiche Mehlspeisen, schwarzer Tee, Bananen und getrocknete Schwarzbeeren.

- **Prä- und Probiotika** aus der Apotheke unterstützen die Verdauung und senken zudem das Infektionsrisiko.

Weitere Tipps um die Verdauung anzuregen:

- Morgens vor dem Aufstehen oder abends den **Bauch massieren**, in Hufeisenform von rechts unten nach oben und links wieder herunter.
- Beginnen Sie den Tag mit kurzen **Gymnastikübungen**.
- Nehmen Sie sich Zeit für das „stille Örtchen“. Trainieren Sie Ihren **Darm zur Pünktlichkeit** und suchen Sie, wenn möglich, immer zur selben Zeit die Toilette auf (zum Beispiel nach dem Frühstück).
- Auch ein **Hocker** für die Beine kann **am WC** Abhilfe schaffen. Die Knie sollten etwas höher als die Hüfte sein – diese Sitzhaltung erleichtert den Stuhlgang.
- Machen Sie auch **regelmäßig Bewegung**, denn Menschen, die viel sitzen und keinen Sport betreiben, neigen eher zu Darmträgheit.

Lebensmittel gegen leichte Verstimmungen

Wussten Sie, dass nicht nur die Verdauung, sondern auch die Stimmung von einem Nikotinstopp negativ beeinflusst werden kann?

Beeindruckend ist, wie stark unsere Ernährungsgewohnheiten unsere Stimmung beeinflussen können. Nikotin hat eine kurzfristige antidepressive, stimmungsaufhellende Wirkung. Nach einem Nikotinstopp kann es daher auch zu einer depressiven Stimmung kommen. Wenn depressive Symptome auftreten, sollten Sie unbedingt Ihre Ärztin/Ihren Arzt kontaktieren.

Bei leichten Verstimmungen kann man mit bestimmten Lebensmitteln nachhelfen, nämlich solchen, die den Stoff Tryptophan enthalten. Dieser Stoff wirkt als natürliches Antidepressivum. Außerdem kann Tryptophan durch die Anhebung des Serotonin-Spiegels auch den Heißhunger eindämmen und wirkt beruhigend. Tryptophanreiche Lebensmittel sind zum Beispiel Sojabohnen und Erbsen, Nüsse und Kerne, Kakao-pulver, Haferflocken, ungeschälter Reis, Hühnereier, roher Lachs und Milchprodukte. Auch eine

ausreichende Versorgung mit Tyrosin kann die Denkleistung und die Stressresistenz erhöhen. Beispiele für Lebensmittel mit einem hohen Tyrosingehalt sind Käse, Sojabohnen, Nüsse, Nussmus, Fleisch und Fisch.

Wohlfühl-Rezepte

Im Folgenden drei Rezepte zum Ausprobieren, die als Stimmungsbomben, Verdauungsregulierer und Heißhungerstiller gelten:

Dattel-Kraft-Drink:

5-6 getrocknete Datteln (entkernt) klein schneiden, mit einem Esslöffel gemahlenden Mandeln, geschroteten Leinsamen und 250 ml Kefir in einen hohen Becher geben und mit dem Pürierstab mixen.

Espresso-Joghurt-Drink:

150 g Joghurt mit 50 ml kaltem Espresso, zwei Teelöffel Ahornsirup und einer Prise Zimt gut mixen und genießen.

Haselnusscreme:

Zutaten:

- 200 g Haselnüsse
- 160 g Datteln entsteint
- 40 g Rohkakaopulver
- 1 EL Nussöl

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Datteln in Wasser für circa 20-30 Minuten einweichen. In der Zwischenzeit die Haselnüsse am Blech verteilen und ca. 10 Minuten rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Haselnüsse in einen Mixer geben und für 10 Minuten zu einer cremigen Masse mixen.

Zwischendurch immer stoppen und die Masse wieder nach unten schieben. Das Wasser der Datteln bis auf 100 ml abschütten. Datteln mit dem restlichen Einweichwasser, Öl und dem Kakaopulver zur Creme geben und weitermixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Africa Studio - stock.adobe.com

Bewegung

Muskeln sind unsere Verbrennungsmotoren. Umso mehr Muskeln wir aufbauen, desto mehr verbrennen wir auch im Ruhezustand an Energie. Ein Krafttraining und somit Muskelaufbau kann zur Erhöhung des Energieverbrauchs beitragen. Wer mit Ausdauersport beginnt hat auch eine höhere Erfolgsrate beim Nikotinstopp.

40 Minuten lockeres Spazieren, Walken oder 30 Minuten lockeres Radfahren verbrauchen 150 bis 200 kcal. Finden Sie eine neue Aktivität, die am besten zu Ihnen passt und die Ihnen Spaß macht. Bereits kleine Änderungen im Alltag können den Stoffwechsel anregen und einige zusätzliche Kalorien verbrennen:

- Nehmen Sie die **Treppen** anstatt des Liftes.
- Fahren Sie mit dem **Rad zur Arbeit** oder parken Sie das Auto etwas entfernter und spazieren Sie morgens schon ein paar Schritte zur Arbeit.
- Verwenden Sie den Drucker im nächsten Stock oder Gang. So sammeln Sie auf Dauer viele **Alltagsschritte**.

Bei Auftreten des Nikotingustos können stattdessen „gesunde Bewegungshäppchen“ eingebaut werden. Anstatt der zwei Minuten Tabak- und Nikotinpause können Sie die Zeit nutzen und zehn Kniebeugen machen, zwei Minuten Springschnur springen oder fünf Liegestütze machen. Eine kleine Ablenkung kann einen großen Unterschied machen!

Ausdauersport bringt körperliches Gleichgewicht und reduziert Stress. Finden Sie eine Sportart, die Ihnen Freude macht und die Sie im Alltag unkompliziert ausüben können. Walken, Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Tanzen – probieren Sie einfach aus, was Ihnen am besten gefällt.

Weitere Tipps und Empfehlungen für einen aktiven Alltag finden Sie in unserem Folder „Bewegt durchs Leben“.



Nikotinstopp – und wie werde ich die Schadstoffe los?

Auf Zigarettenpackungen steht es sogar oft geschrieben, wie viele Schadstoffe man durch das Rauchen inhaliert. Nikotin fördert zudem Entzündungen. Doch wie wird man die Schadstoffe nun wieder los und was hilft dem Körper dabei, Entzündungsprozesse zu lindern und seine Zellen wieder zu regenerieren?

Allgemein sollte zum Reinigen des Körpers und der Niere auf eine ausreichende Flüssigkeitsmenge geachtet werden.

Entzündungen können durch eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung gelindert und Regenerationsprozesse angefeuert werden.

Bitterstoffe unterstützen die Entgiftungsorgane wie Leber, Niere und Darm. Diese Stoffe findet man zum Beispiel in:

- **bitteren Salaten** wie Chicorée, Endivien, Radicchio oder Rucola,
- **Gemüse** wie Artischocken, Schwarzwurzel, Grünkohl, Sellerie, Fenchel oder Spargel
- **Gewürzen** wie Ingwer, Kurkuma, Estragon, Senfkörnern und Thymian sowie in
- **Tees** wie Mariendistel-, Löwenzahn-, Schafgarbe-, Wermut- und Tausendgüldenkrauttee.



iMarzi - shutterstock.com

Hier ein paar Tipps, wie Sie sich dank der richtigen Ernährung wieder vital und belebt fühlen können:

- Omega-3-Fettsäuren hemmen Entzündungen: Sie sind in fettreichen Fischen wie Lachs, Hering und Makrele enthalten. Jedoch auch in pflanzlichen Lebensmitteln wie Lein-, Raps- und Algenöl sowie Nüssen und Samen.

- Auf die **Proteinzufuhr** achten: Eine ausreichende Proteinzufuhr mindert das Risiko für Infektionen. Führen Sie hauptsächlich pflanzliches Eiweiß in Form von Hülsenfrüchten, Vollkorngetreideprodukten, Nüssen und Samen zu. Die Kombination mit tierischem Eiweiß aus Milchprodukten, Eiern, Fleisch und Fisch führt zu einer besseren Umwandlung in körpereigenes Eiweiß. Das hat den Vorteil, dass das aufgenommene Eiweiß im vollen Ausmaß vom Körper verwertet werden kann. Achten Sie dabei auf magere Fleisch- und Fleischprodukte, denn ansonsten fördern sie Entzündungsprozesse.
- Achten Sie auf den **Vollkornanteil** bei Getreideprodukten. Vollkorngetreide enthält Ballaststoffe: Diese wirken sich ebenso positiv auf Entzündungen aus. Im Gegensatz dazu fördern Weißmehlprodukte und Süßigkeiten Entzündungsprozesse.
- Achten Sie besonders auf die Versorgung mit folgenden **Vitaminen und Mineralstoffen**. Diese sind dafür verantwortlich, den Körper vor Stress und Schädigung zu schützen:

- **Vitamin D:** Das Vitamin wird auch als das Sonnenvitamin bezeichnet, da es hauptsächlich über die UV-Strahlung aufgenommen bzw. umgewandelt wird. In Lebensmitteln kommt es nur in geringen Mengen vor, z.B. in Pilzen, fetten Fischen und Eigelb.
- **Vitamin E:** Ist hauptsächlich in Nüssen und Samen sowie in daraus hergestellten Ölen enthalten. Ein hoher Vitamin E-Gehalt ist in Weizenkeimöl zu finden.
- **Vitamin C:** Ist in vielen Obst- und Gemüsesorten wie z.B. Paprika, Zitrusfrüchten, Sanddorn und in schwarzen Johannisbeeren enthalten. Mit etwas Abwechslung bei der Obst- und Gemüsewahl, je nach Saison, können Sie Ihre Speicher leicht füllen.
- **Zink:** Gute Zink-Quellen sind Fleisch, Eier und Milchprodukte, aber auch Vollkorngetreide.
- **Selen:** Selen ist in Fleisch, Fisch, Eiern sowie in Pilzen und Nüssen (vor allem in Paranüssen) enthalten.

Zusätzlich stärken auch Kurkuma und Zimt den Körper und bringen zudem eine wohltuende Note in Gerichte und Speisen.

Angebote zur Unterstützung

Sie benötigen noch weitere Unterstützung, um nikotinfrei zu werden bzw. zu bleiben? Kein Problem. Telefonische Beratung bietet das **Rauchfrei Telefon** unter der kostenfreien Nummer **0800 810 013**. Seit 2006 berät, informiert und unterstützt ein Team von Gesundheitspsychologinnen all jene, die von Tabak- und Nikotinprodukten loskommen wollen. Die Expertinnen des Rauchfrei Telefons sind Montag bis Freitag von 10.00 bis 18.00 Uhr für Informations- und Beratungsgespräche erreichbar.

Umfangreiche Informationen rund um das Thema Tabak- und Nikotinentwöhnung, Effekte auf die eigene Gesundheit und Tipps zur Motivation bietet auch die **Website** des Rauchfrei Telefons unter → www.rauchfrei.at.

Weiters bietet die ÖGK jährlich kostenlose **Nikotinfrei-Kurse** für alle Versicherten in ganz Österreich an. Bei den einzelnen Kursterminen erwarten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter anderem ausführliche Gruppengespräche, eine Analyse des eigenen Konsumverhaltens, individuelle Tipps und Motivation zur Unterstützung sowie die Entwicklung von alternativen Verhaltensweisen.

Die Termine finden vor Ort oder online statt. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich. Alle Termine gibt es unter → www.gesundheitskasse.at/nikotinfrei.





IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Hersteller: Hausdruckerei der ÖGK-Landesstelle Wien
1_15_99-147_MW_15.07.2025