

Das Tabaköl
„Nicotiana tabacum“
im Einsatz bei der Raucher-Entwöhnung



Diplomarbeit von Käthy Kubli
Osmologie-Kurs 06

Motivation für die Diplomarbeit

Es war an einem Kurs den Veroma (Vereinigung für Aromatologie und Aromatherapie) veranstaltete, wo ich das erste Mal den Duft des Tabaköles riechen konnte.

Mir gefiel der Duft. Herb, irgendwie süss, weich, rund, ein Hauch blumig, wenn auch sehr schwach und im Hintergrund etwas leicht Kratziges.

Meine Bemerkung dazu: „Da könnte man ja daran riechen wenn man Lust auf eine Zigarette hat, und müsste nicht rauchen. Das wäre doch gesünder.“

Eigentlich war damals die Aussage eher als Witz gemeint. Aber siehe da, der Gedanke liess mich nicht mehr los. Zumal Martin Henglein, unser Lehrer, auch meinte: „Du kannst es ja mal versuchen.“ Hier muss noch gesagt sein, dass ich Nichtraucherin bin.

An diesem Kurs beschloss ich meine Ausbildung die ich mit der Aroma-Massage gemacht hatte, zu vertiefen und meldete mich für die Diplombildung „Integrale Osmologie“ an. Von Anfang an war für mich klar, dass ich meine Diplomarbeit über den Tabakduft schreiben würde. So erlernte auch ich in der Aroma-Therapie zuerst einmal das Grundlagenwissen. Nebenher sammelte ich schon Informationen über das Rauchen, die Zigarette und das Tabaköl.

Mit dem letzteren begann schon mal eine echte Aufgabe. Es war mir noch möglich zwei Fläschchen des Tabaköles zu kaufen. Aber als es daran ging etwas über die Wirkung und die Inhaltsstoffe zu erfahren, begann es mühsam zu werden. Die Firma, die das Öl noch verkauft hatte, konnte ausser den Sicherheitsbestimmungen über das Ätherische Öl keine näheren Angaben machen. Das Internet, wo ja viel steht, brachte mich nicht sehr viel weiter. Ich schrieb Firmen an und bat um Daten über die Inhalte und die Zusammensetzungen, aber auch da bekam ich entweder gar keine Antwort, oder Sachen die ich nicht gebrauchen konnte. Ich schlug in Büchern nach und fand dort Geschichtliches über die Tabakpflanze, auch über die Heilwirkung der Pflanze in der Homöopathie oder in der Naturheilkunde. Aber das Ätherische Öl blieb fast unerwähnt. Nichts desto Trotz begann ich mir Gedanken zu machen, wie ich das Öl anwenden könnte. Wie es wohl wirken würde bei einer Raucher-Entwöhnung? Würde es reichen nur am Fläschchen zu riechen? Oder wäre die Aroma-Massage einsetzbar? Bräuchte es noch andere Ätherische Öle zur Unterstützung?



Also blätterte ich Aromatherapiebücher durch und die Informationsunterlagen die ich während der Ausbildung zur Aroma-Massage gesammelt hatte und suchte nach anderen Ätherischen Ölen, die man bei Suchtkrankheiten und deren Entwöhnung einsetzen konnte. Meine Erfahrung mit der Aroma-Massage die ich bereits 4 Jahre anwende, kam mir da natürlich zu Gute.

Und natürlich suchte ich Raucher, die als Versuchspersonen eine solche Entwöhnung mit dem Tabaköl mitmachen würden.

Am naheliegendsten wäre da mein Mann gewesen. Aber irgendwie wollte dieser einfach nicht recht aufhören mit dem Rauchen. Ich gab ihm zwar ein paarmal das Tabaköl zum Riechen und er fand den Geruch interessant, mehr war aber nicht zu machen.

Da merkte ich auch, dass er kein Einzelfall ist. Viele Raucher sind zufrieden mit dem Glimmstengel und wollen nicht versuchen, mit einer natürlichen, begleitenden Methode von dieser Sucht loszukommen. Oder sie haben schon einiges probiert und es hat nichts genützt, was sie entmutigt zurück liess.

Dabei wurde in dieser Zeit immer mehr darüber geschrieben, dass in öffentlichen Gebäuden, Restaurants und an Arbeitsplätzen nicht mehr geraucht werden dürfe. Im Kantonsspital Winterthur wurde es verboten auf den Balkonen zu Rauchen.

Ich merkte auch, dass einigen „gewissermassen Willigen“ der Aufwand zu viel war. Eine Wunderpille hätten sie gerne geschluckt. Aber über einen längeren Zeitraum in die Praxis kommen, sich behandeln lassen und dann erst noch eine Art Tagebuch schreiben, damit gewisse Reaktionen und Verhaltens-Veränderungen dokumentiert werden konnten, war doch zu viel verlangt.

Wie aber an dieser Arbeit zu sehen ist, habe ich doch bereitwillige „Opfer“ gefunden und konnte Dank der guten Zusammenarbeit diese interessante Diplomarbeit schreiben.



Die Aromatherapie

Die Aromatherapie ist die therapeutische Anwendung natürlicher Duftstoffe entsprechend den Prinzipien der Naturheilverfahren.

Als Vater der „modernen Aromatherapie“ gilt der französische Chemiker René-Maurice Gattefossé, der 1937 das Buch „Aromatherapie“ schrieb und darin verschiedene Anwendungsmöglichkeiten zusammenfasste.

Die Aromatherapie an und für sich, ist aber schon vor Jahrtausenden praktiziert worden, dann aber leider in Vergessenheit geraten.

Immer mehr tritt jetzt aber in den Vordergrund, dass viele Krankheiten ihren Ursprung in der Psyche haben, dass somit nur eine ganzheitliche Heilmethode Körper, Geist und Seele heilen kann.

Die Aromatherapie wirkt so breit wie kaum eine andere Therapie. Sie hilft den Selbstheilungsprozess anzuregen und unterstützt unser psychisches Gleichgewicht. Sie wirkt somit gleichermaßen auf den Körper und die Seele. Somit ist die Aromatherapie als ganzheitlich zu verstehen. Bei sachgerechter Anwendung verursacht der Einsatz der Ätherischen Öle keine Nebenwirkungen.

Die Wirkung der Ätherischen Öle erfolgt über die Haut, den Blutkreislauf, das Lymphsystem und den Geruchssinn.

Die Aromatherapie findet man in der Pflege, Kosmetik, Psychotherapie, Pädagogik und Heilpädagogik, und auch in der Massage findet sie Anwendung.

Der Einsatz der Ätherischen Öle kann mit fast allen anderen Therapien kombiniert werden. Sehr gute Wirkungen hat die Aromatherapie mit der Bachblütentherapie, Einschränkungen hat sie lediglich bei der Homöopathie, wo einige Öle die Wirkung vermindern können.

Die Aromatherapie wird immer häufiger in Spitälern, Altersheimen, Psychiatrischen Kliniken, Schulen und Kindergärten eingesetzt.



Die Geschichte des Tabaks

Als am 12. Oktober 1492 Christoph Columbus seinen Fuss auf den Strand einer kleinen Insel setzte, begann für die Menschen in Europa ein neuer Abschnitt ihrer Geschichte. Er, und alle die in späteren Jahren folgten, machten Bekanntschaft mit vielen fremdartigen Pflanzen die sie in ihrem Leben noch nie gesehen hatten.

Eine dieser Pflanzen war der Tabak.

Woher der Name „Tabak“ stammt ist mit letzter Sicherheit noch nicht geklärt. Mit grosser Wahrscheinlichkeit wurde er aber von einem Binsenrohr das die Eingeborenen „Tabak“ nannten und durch das sie den Rauch der geheimnisvollen Pflanze einatmeten übernommen. Möglich ist aber auch, dass bei der Namensgebung die mexikanische Provinz Tabasco oder die Antilleninsel Tobago eine wichtige Rolle spielten.

Nach einer Sage aus Pommern hat der Teufel den Tabak erschaffen und ein Bauer sollte den Namen dieser seltsamen Pflanze erraten, die plötzlich auf seinem Feld wuchs. Der Bauer verkleidete sich als Vogel und lief durch das Feld. Als der Teufel das sah, erboste er fürchterlich und verscheuchte den angeblichen Vogel mit den Worten: „Geh aus meinem Tabak“! Und so erfuhr der Bauer den Namen dieser Pflanze.

Das Erstaunen der Europäer als sie zum ersten Mal einen rauchenden Eingeborenen sahen war sicherlich sehr gross. Die Neugierde und der Entdeckerdrang veranlassten sie dann nähere Bekanntschaft mit diesem Kraut zu machen, es selber zu probieren.

Offensichtlich fand es unter den Männern grosse Zustimmung, denn viele nahmen von diesem eigenartigen Gewächs Blätter mit nach Hause und führten in den Hafenstädten der staunenden Bevölkerung die neue Sitte des Rauchens vor.

Als Columbus 1493 zu seiner zweiten Reise aufbrach, hatte er auf Anweisung des Papstes Alexander VI Borgia, Missionare und Priester an Bord seiner Schiffe. Einem davon, dem Eremitenmönch Pane ist es zu verdanken, dass die ersten Berichte über rauchende Eingeborene und über die angeblichen Heilkräfte des gerauchten Krautes im Jahre 1497 nach Europa kamen.

Fest steht, dass bereits Mitte des 16. Jahrhunderts Tabaksamen nach Portugal, Frankreich und Spanien eingeführt wurden. Die Pflanzen, die aus diesen Samen gezüchtet wurden, erfreuten sich wegen ihrer exotischen und wohlriechenden Blüten sehr bald einer grossen Beliebtheit.



Tabakplantage



Der Tabak als Heilpflanze

Der Mönch Pane, der mit Columbus reiste, beobachtete, dass die Priester der Eingeborenen kranken Menschen einen Brei aus diesem Rauchkraut verabreichten. Durch das darauffolgende Erbrechen wurden Krankheiten aus dem Körper entfernt. Einige Seefahrer welche von der Lues (Geschlechtskrankheit) betroffen waren, gebrauchten den Tabak, weil sie in jenem verzückten Zustand in den sie beim Rauchen kamen, die Schmerzen ihrer Krankheit nicht fühlten.

Die Eingeborenen brauchten den Tabak als Heilmittel gegen offenen Wunden oder Schwellungen. Ausserdem wurden sie mit dem Schnupfen des Tabaks bekannt gemacht. Das Niesen linderte die Beschwerden bei Erkältungen.

Diese Nachrichten über die vielfältigen Möglichkeiten der Tabakpflanze gelangten im Laufe der Jahre nach Europa und wurden dort von den Ärzten, die immer auf der Suche nach einer neuen wunderwirkenden Arznei waren, begierig aufgenommen.

Es wurde mit der Tabakpflanze experimentiert um die, dieser Pflanze zugeschriebenen Heilkräfte besser kennenzulernen.

1559 kam Jean Nicot als französischer Gesandter der Katharina von Medici an den portugiesischen Hof nach Lissabon. Nicot war eng mit einem Botaniker befreundet und lernte durch ihn die Tabakpflanze kennen und hörte auch von ihren Heilkräften, die sie haben sollte. An einem Diener, der ein Geschwür im Gesicht hatte, probierte Nicot schliesslich selber diese heilende Wirkung aus. Als die Wunde dann tatsächlich innerhalb weniger Tage ausheilte, war er überzeugt und berichtete dem französischen Hof darüber. Katharina von Medici gab ihrem Sohn der an Migräne litt etwas vom Tabakpulver zum Schnupfen und war von der guten Wirkung sehr angetan.

„Kraut der Medici“ wurde daraufhin der Tabak eine Zeitlang genannt.

Dass man diese Pflanze aber auch rauchen konnte, war Nicot in seinen Berichten nicht wichtig. Ihn interessierten nur die pharmazeutischen Heilkräfte, die offensichtlich in der Pflanze steckten. Es war unbestreitbar der grosse Verdienst Nicots, dass der Tabak, allerdings ausschliesslich als Arzneipflanze in Europa bekannt wurde. 1570 wurde dann die Pflanze ihm zu Ehren von den Brüdern Liebault „nicotiana“ genannt, ebenso wie das erst viel später entdeckte, in dieser Pflanze enthaltene Gift „Nikotin“.



Eine Aufzählung aller Gebrechen und Leiden, die man mit Tabak angeblich heilen konnte, liest sich wie die Inhaltsübersicht in einem medizinischen Ratgeber. Von Asthma bis zu Frauenleiden, von offenen Wunden bis zum Ausrotten von Eingeweidewürmern reicht die Skala. Tabak wurde in Pulverform geschnupft, als ganze Blätter auf Wunden gelegt, als Lauge ausgekocht und getrunken. Es gab wohl keine Darreichungsform, die nicht praktiziert wurde.

Tabak wurde als eine Art „Panazee“ ein Allheilmittel gegen Krankheiten jeglicher Art verstanden.

Dieser Anspruch ein Wundermittel zu sein trug natürlich im wesentlichen dazu bei, dass die Tabakpflanze weit verbreitet wurde. In den Hafenstädten wurde der Tabak geraucht und fand dort auch immer mehr Anhänger die diesem neuen „Genuss“ frönten. Im Landesinnern hingegen, stand mehr seine heilende Wirkung im Vordergrund. Die Heilkraft wurde dann auch immer mehr von verschiedenen Ärzten in Wort und Bild unter das Volk gebracht.

Es soll aber auch nicht verschwiegen werden, dass sich die Gegner des Tabaks langsam sammelten und gegen diese neue „Geißel der Menschheit“ zu Felde zogen.

1614 wütete die Pest in London und gab denen, die dem Tabakgenuss frönten neuen Auftrieb. Es soll beobachtet worden sein, dass Menschen welche rauchten, von der Pest weniger befallen wurden. Anscheinend war man der Meinung, dass der Tabak ein ausgezeichnetes Mittel zur Seuchenprophylaxe und zur Desinfektion sei. Die Pest die im 17. Jahrhundert in Europa unzählige Menschenleben forderte, trug in entscheidendem Masse dazu bei, dass sich das Rauchen von Tabak immer weiter verbreitete. Die Angst der Menschen vor einem jähen schrecklichen Tod lies die Leute zum Tabak greifen.

Der Tabak findet als Heilmittel auch in unserer Zeit noch Verwendung.

In der Homöopathie wird der Tabak zur Raucherentwöhnung eingesetzt, allerdings nicht in Einzeldosen sondern in Verbindung mit anderen pflanzlichen Mittel.

In der Volksheilkunde soll ein Auszug aus einem Kräuterbuch dienen das 1932 erschienen ist.

„Anwendung (nicht ohne Arzt): Die ganze Pflanze riecht ekelhaft und betäubend, schmeckt bitterlich scharf und beissend. Sie enthält Eiweissstoff, Ammonium, Apfel- und Essigsäure, mehrere Salze und ein ölartiges, flüchtiges, sehr narkotisches Alkaloid, Nikotin genannt, und ein kristallines, ätherisches, scharfes Öl (Nikothianin oder Tabakcampher) und gehört zu den heftigsten narkotischen Giften.



Innerlich angewendet reizt der Tabak den Magen- und Darmkanal. Er wirkt als narkotisches Gift auf das Nervensystem und kann Erbrechen, Schwindel und Kopfschmerzen hervorrufen. Besonders wichtig ist aber die Wirkung auf das resorbierende System und die Schleimhäute. Deshalb wendet man den Tabak bei Keuchhusten, Asthma, Krampf- und Blähkoliken, hartnäckiger Verstopfung und krampfhaftem Harnverhalten an.

Äusserlich wird der Tabak als Abkochungen und den daraus bereiteten Salben gegen Flechten, bösartigen Geschwüren und Läuse angewandt. Ein Absud ist sehr geeignet zum Abwaschen von Pflanzen bei Blattlausbefall und auch zur Reinigung von Tieren bei Ungezieferbefall ist dies zu empfehlen.

Als Niesmittel ist der Tabak empfehlenswert bei chronischen Kopfschmerzen und Augenentzündungen.“

Ein Einblick in die Medizin der Indianer Nordamerikas.

Indianische Medizin ist nicht nur reine Behandlung eines Kranken, sondern Kräuterheilkunde, Philosophie, Psychoanalyse und Religion in einem. Nur mit Hilfe des Grossen Geistes und der Geisterwelt und im Einssein mit den Kräften der Natur ist es möglich Krankheiten zu lindern und zu heilen. Der Arzt der Indianer ist der Medizinmann, er alleine vermochte es die Verbindung zwischen dem Grossen Geist und dem Kranken herzustellen. Ein Medizinmann konnte man nicht so einfach werden, der Indianer musste dazu berufen sein. Ein indianisches Wort sagt über den Weg zum Medizinmann: „Wenn du jeden Schmerz gespürt und alle Tränen geweint hast, wenn sie Tropfen für Tropfen auf dein Herz gefallen sind, dann kommt die Weisheit“

Die Verbindung mit der Grossen Geisterwelt geschah durch das rituelle Rauchen von Tabak, durch Tanz und Trommelklang.



Rauchender Indianer



Als Heilmittel wurde der Tabak direkt bei Zeckenbissen, zum desinfizieren von offenen Wunden, zum lindern von Zahn- und Kopfschmerzen verwendet. Also im Grunde die gleichen Anwendungen wie in der Europäischen Medizin.

Der Tabakrauch war und ist in der Heilkunde der sogenannten Naturvölker eines der wichtigsten Mittel, fast jede Heilungszeremonie begann mit dem rituellen Rauchen des Medizinmannes. Durch das Anblasen des Kranken mit Tabakrauch wurden nicht nur die bösen Geister aus dem kranken Körper vertrieben, man erhoffte sich auch den Beistand der guten Mächte und des Grossen Geistes.

Hier muss noch darauf hingewiesen werden, dass diese therapeutischen Anwendungen unter Umständen für den Anwender sehr gefährlich werden könnte. Es wird daher dringend abgeraten es einmal bei einer Krankheit zu probieren.



Suchterkrankungen im Allgemeinen

Süchte werden unterschieden in so genannte Substanz- bzw. stoffgebundene Süchte, wie Alkohol, Nikotin, Medikamente und Drogen, und nichtsubstanzgebundene Süchte. Das können Essstörungen, Spielsucht, Kaufsucht oder Arbeitssucht sein.

Ausschlaggebend bei Suchterkrankung ist das Endorphin. Es wird in unserem Körper, im „limbischen System“ produziert. Diese Substanz wirkt schmerzstillend und ist verantwortlich beziehungsweise mitwirkend für verschiedene Funktionen wie Schmerzlinderung und Wohlbefinden. In der Natur finden sich Substanzen die chemisch dem Endorphin sehr ähnlich sind. Beispiele dafür sind Opium und Nikotin des Tabaks. Diese übernehmen anstelle des körpereigenen Endorphins die Aufgabe das Glücksgefühl zu steigern und die Schmerzschwelle zu erhöhen. Der Körper selber, überschwemmt von so viel Endorphinen stellt die eigene Produktion ein. Der eigene Endorphinhaushalt liegt jetzt brach und die Sucht ist entstanden. Wird das Suchtmittel von aussen eingestellt, dauert es mehrere Tage, bis das körpereigene Endorphin wieder produziert wird. In dieser Zeit erlebt der Süchtige die Entzugserscheinungen.

Bei allen Suchterkrankungen geht es um Verdrängung von ungelösten Problemen und nicht verarbeiteten Gefühlen. In der Kindheit unerfüllte Erwartungen können sich im späteren Leben als Sucht äussern. Immer hat das Suchtverhalten die „Funktion“ die eigentliche Problematik zu verdecken, sich nicht mit Problemen und Gefühlen auseinandersetzen zu müssen.

Abhängig kann man nicht nur von Drogen sei, sondern auch von Menschen oder Dingen die man zum selben Zweck (miss)braucht.

Wir haben häufig verlernt, uns so zu akzeptieren wie wir sind, und manche Menschen müssen leider über den langen Umweg einer Suchtbekämpfung erst mühsam lernen sich selbst zu lieben.

Menschen, die auf die eine oder andere Weise süchtig sind, brauchen in erster Linie unser Verständnis, und so weit sie es zulassen auch unsere Hilfe.

Die Aufgabe als Therapeutin ist es, diese Patienten ein Stück auf ihrem Weg zu begleiten und zu unterstützen, bis sie wieder in der Lage sind, alleine weiterzugehen.

Ätherische Öle haben sich als grosse Helfer erwiesen, da sie sowohl auf den Körper wie auch die Seele wirken.



Nikotinsucht

Nikotin, eine farblose, ölige Verbindung ist die im Tabak enthaltene Droge, die den Raucher süchtig macht. Beim Verbrennen von Tabak wird Nikotin frei, wird beim Inhalieren von den Lungenbläschen aufgenommen und sofort über die grosse Schlagader ins Gehirn transportiert. Dort löst diese psychoaktive Droge bereits sieben Sekunden nach dem ersten Zug den bekannten rauschartigen Kick aus. Die Gier lässt nach, weicht einem Gefühl der Entspannung und der Selbstsicherheit.

Der Nikotinspiegel im Blut fällt aber dreissig Minuten nach dem Rauchen einer Zigarette um die Hälfte, nach einer Stunde auf ein Viertel ab. Und schon ist das Verlangen da, sich eine neue Zigarette anzuzünden.

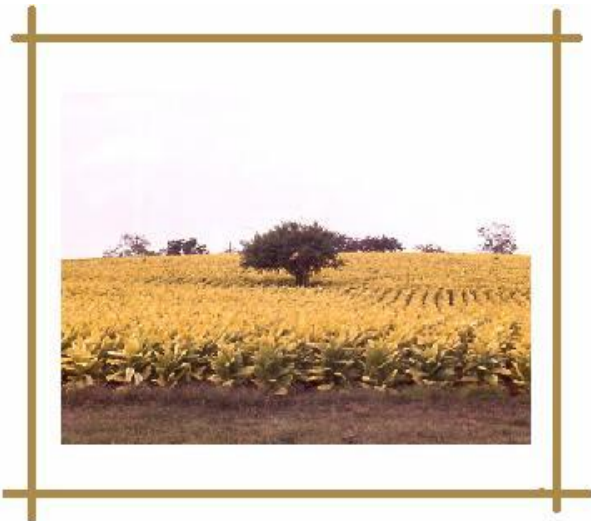
Nikotin erzeugt Abhängigkeit rascher als jede andere der Menschheit bekannte Droge, manchmal reicht dazu schon eine einzige Zigarette. Jeder Zug an einer Zigarette transportiert eine weitere kleine Dosis Nikotin ins Gehirn, und diese Dosis wirkt rascher als das Heroïn. Um die Abhängigkeit zu verstärken, hat es in vereinzelt Zigarettenmarken auch Kakaobutter und andere Kakaoprodukte, sowie Lakritzextrakt und andere natürlich Aromen.

Die „verbreitete Annahme“, Nikotin und die anderen Gifte würden beim Rauchen einer Wasserpfeife im Wasser herausgefiltert, sei „klar widerlegt“, schreibt die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und Drogenprobleme. Die Nikotinkonzentration im Blut steigt beim Rauchen von Wasserpfeifen stärker an als nach Zigarettenkonsum. Das erhöht die Suchtgefahr!

Sobald der Raucher seine Zigarette ausdrückt, beginnt das Nikotin rasch den Körper zu verlassen und der Raucher beginnt, an Entzugserscheinungen zu leiden.

Die tatsächlichen Entzugserscheinungen bei der Nikotinentwöhnung, sind so schwach, dass den meisten Rauchern nie bewusst wird, dass sie tatsächlich „drogensüchtig“ sind. Wenn wir den Ausdruck „nikotinsüchtig“ verwenden, meinen wir damit, dass wir uns das Rauchen einfach „angewöhnt“ haben.





Der Nikotinentzug

Beim Nikotinentzug sind zwei Faktoren zu unterscheiden:

1. Der Raucher hat sich angewöhnt bei bestimmten Gelegenheiten zu Rauchen, weil da eine Gedankenverbindung besteht. „Ich kann keinen Drink zu mir nehmen ohne zu Rauchen“; oder: „Zum Kaffee nach dem Essen brauche ich eine Zigarette“. Ebenso die Gewohnheit und das Bedürfnis etwas mit den Händen zu tun. Die Zigarette ist somit eine psychologische Stütze.

2. Beim Entzug erleidet man kaum körperliche Schmerzen. Es ist eher ein ruheloses Gefühl der Leere und eine Unsicherheit. Hält dieses Gefühl aber länger an, wird der Raucher nervös, erregt und reizbar.

Wird das Nikotin über noch längere Zeit entzogen, kann es zu Schlafstörungen, Schweissausbrüchen wechselnd mit Schüttelfrost, Kopfschmerzen und Krämpfen im Bauch kommen. Das hängt auch davon ab wieviel Zigaretten der Klient geraucht hat, also in welchem Masse er „süchtig“ war.

Die Entzugserscheinungen können nach der letzten Zigarette möglicherweise bis zu 3 Wochen andauern. Wiederum ist das aber von Klient zu Klient verschieden.

Da das Nikotin den Stoffwechsel ankurbelt, verbrennt der Körper mehr Kalorien. Wer das Rauchen einstellt, muss mehr Energie verbrauchen als vorher damit es nicht zu einer Gewichtszunahme kommt, also mehr Sport treiben.

Generell ist eine Ernährungsumstellung sinnvoll. Empfehlenswert sind Gemüestängeli, Äpfel oder Datteln um den Hunger nach Zigaretten sinnvoll zu stillen und genügend Vitamine und Spurenelemente zu sich zu nehmen.

Abgesehen von den gesundheitlichen Vorzügen eines Raucher-Entzuges, sind die positiven Aspekte der Entwöhnung, dass die Geschmacks- und Geruchsempfindungen zurückkehren. Gleichwohl, dass man sich freier fühlt, weil man die eigene „Versklavung“ aufgegeben hat.



Darf es ein Tässchen Teer sein?

Nikotin zerstört die Haut schlimmer als UV-Strahlen und erzeugt ein Enzym das das Kollagen zernagt und Neubildungen behindert.

Nikotin allein in einer Zigarette wäre aber nicht dermassen schlimm. Da sind noch andere Stoffe die nachweislich Krankheiten beeinflussen.

Teer ist vor allem wegen seiner Krebs erregenden Inhaltsstoffe wie Benzol, Toluol, Xylol und anderen polycyclischen aromatischen Kohlenwasserstoffe (PAK) sehr gesundheitsschädigend.

Der Teergehalt in Zigaretten wird von den Herstellern mit ca. 10 mg angegeben. Praxisnahe Tests ergaben aber den doppelten bis dreifachen Gehalt. Der Teer gelangt mit dem Rauchen in die Lunge kondensiert dort und wird in den Lungenbläschen abgelagert. Daher der verharmloste Begriff „Kondensat“.

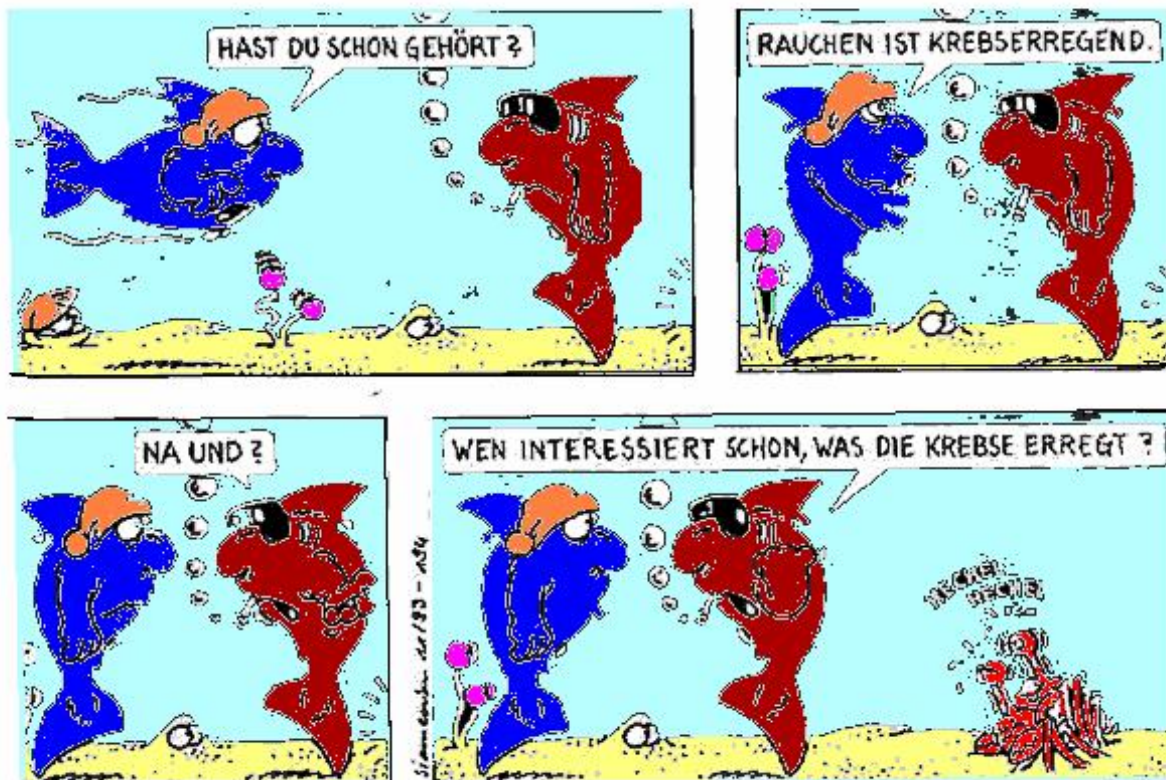
Wer täglich ca. 20 Zigaretten raucht, nimmt jährlich eine Tasse dieser schwarzbraunen Giftstoffe in seine Atmungsorgane auf.

Nachstehend sind nur einige, wenige Krankheiten, die im Zusammenhang mit dem Tabakgenuss sicher nachgewiesen wurden, aufgezählt.

- *Krebs der Lunge, Mund-Nasen-Rachenraum und des Kehlkopfes
- * Krebs in der Speiseröhre, der Bauchspeicheldrüse und der Blase
- *Koronare Herzkrankheiten
- * Aortenaneurisma (Ausweitung eines arteriellen Blutgefässes der Herzwand)
- * Schlaganfall
- *Chronische Lungenkrankheiten
- * Pneumonie (Lungenentzündung)
- *COPD ist eine chronische Verengung der Atemwege und löst Husten sowie Atemnot aus. Über 90% aller Fälle dieser Krankheit gehen aufs Konto des Rauchens.



Rauchen schadet der Gesundheit



Nikotinersatz

Kaugummi ~ Nicorette

Die Kaugummis setzen bestimmte Mengen von Nikotin beim Kauen frei. Nikotin das geschluckt wird, kann nicht resorbiert werden, denn es wird durch die Leber zerstört. Das Maximum an Nikotin im Blut wird 20 Minuten nach dem Kaubeginn erreicht, aber dies ist viel langsamer als wenn man eine Zigarette raucht. Die Behandlungsdauer beträgt von 8 Wochen bis max. 3 Monate. Die Sekundäreffekte können Schwindel, Kopfschmerzen, Schluckauf, Entzündungen der Mundschleimhaut und Magenbrennen sein.

Pflaster

Ein Heftpflaster, das Nikotin enthält und eine bestimmte Menge Nikotin durch die Haut abgibt. Es wird einmal pro Tag angebracht. Es ist geeignet für Raucher welche regelmässigen Rauchgewohnheiten haben. Behandlungsdauer 8 Wochen bis max. 3 Monate. Die Sekundäreffekte können Hautirritationen sein, die nach Entfernen des Pflasters verschwinden, Herzklopfen, Erbrechen, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit.

Nasenspray

Das Nasenspray wirkt sehr rasch und behebt sofort die Nikotinmangelsymptome. Insbesondere bei sehr abhängigen Rauchern. Die empfohlene anfängliche Dosierung beträgt 1-2 Applikationen pro Stunde. Ebenfalls 8 Wochen bis 3 Monate. Sekundäreffekte erscheinen während den ersten Wochen nach Behandlungsbeginn und können Irritationen der Nasenschleimhaut, Schnupfen und Niesen sein.

Inhalator

Ein aktives Mittel um einerseits die Abhängigkeit vom Nikotin und andererseits diejenige von der Zigarettenmanipulation anzugehen. Der Inhaler vermindert die Lust zu rauchen und ermöglicht die Gesten des „von-der-Hand-zum-Mund-Rituals“ und der Inhalation zu wiederholen. Eine Art Zigaretten-Adapter. Als Sekundäreffekte können Husten, Kopfschmerzen und Magenbrennen auftreten.



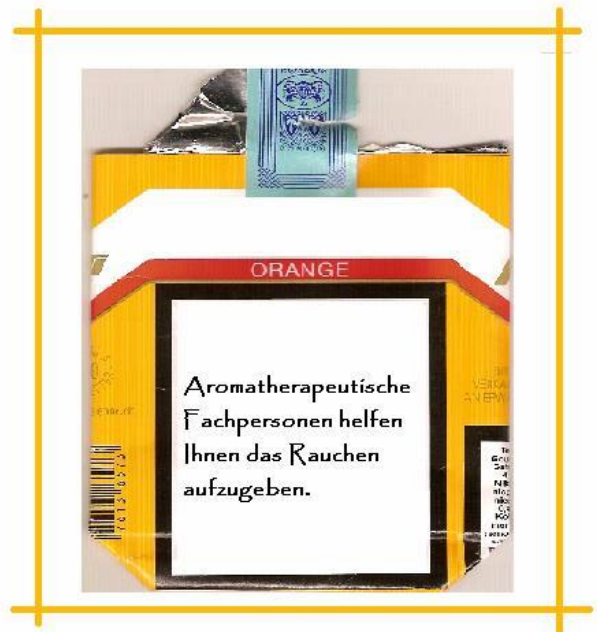
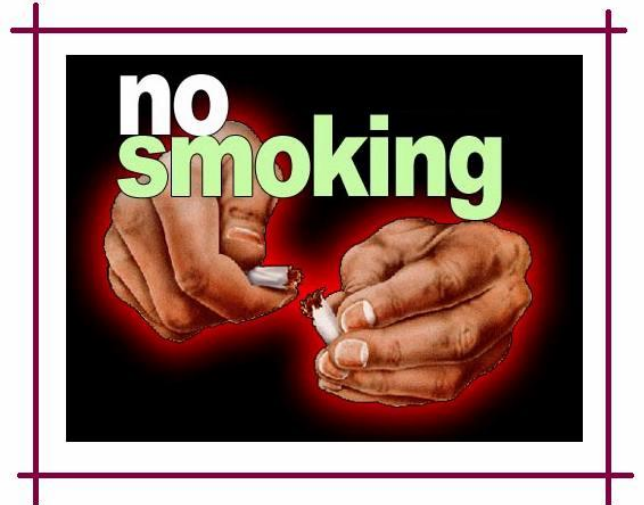
Nikotinhaltiges Medikament

Mit der Einnahme von Zyban einem Antidepressivum wurde festgestellt, dass Patienten weniger rauchten. Die Nebenwirkungen können Schlaflosigkeit, Zittern, Depression und Kopfschmerzen und vorübergehender Hautausschlag sein.

Ätherisches Tabaköl ohne Nikotin

Das Tabaköl das mit Lösungsmitteln den Blättern entzogen wurde enthält kein Nikotin. Es kann also nicht wirklich als Nikotinersatz angesehen werden. Um so erstaunlicher ist es, wie die Klienten auf den Tabakduft reagieren, (was genauer beim Therapieverlauf ersichtlich wird) und das Öl als Zigarettenersatz anwenden. Das Tabaköl kann in einer Basis von Aprikosenkernöl als Einreibemittel oder pur zum Riechen angewendet werden. Wichtig dabei ist aber, dass der Geruch als einigermaßen angenehm empfunden wird. Sekundäreffekte sind soweit noch keine bekannt. Die Anwendungen werden aber weiterhin beobachtet und dokumentiert.





Tabak



Botanischer Name	Nicotiana tabacum L. (ohne Nicotin)
Botanische Familie	Solanaceae
Vorkommen	Virginia (Nordamerika), Kuba, Brasilien, Europa
Beschreibung	Nachtschattengewächs mit einem Stengel bis 2 Meter hoch, grosse Blätter, in Rispen angeordnete trichterförmige, karmínrote Blüten
Gewinnung	Lösungsmittel Extraktion aus den Blättern
Hauptbestandteile	Das Alkaloíd Nicotin wird in den Wurzeln produziert und in den Blättern eingelagert. (Das verwendete Absolve enthält kein Nikotin)!
Duftnote	herb, rauh, süsslich, rauchig, warm

Wirkung

Der Duft des Tabaks stimmt mutig und entschlossen. Er wirkt mental befreiend, die Entgrenzung wird verstärkt. In der Aromalampe verdampft, vermittelt das Tabaköl Wärme und Behaglichkeit und schenkt Kraft ohne dabei aufzuputschen. Der spezielle Duft inspiriert vor allem Frauen in ihrer Phantasie und Selbstverwirklichung. Er wird aber auch in einer Vielzahl von Männerparfüms und Aftershave verwendet. Zudem löst das Tabaköl Muskelverspannungen insbesondere im Schulterbereich.



Fallbeispiele von Therapiesitzungen

Der erste Klient ist männlich und 43 Jahre alt.

Bei der ersten Sitzung wird der Fragebogen durchgesprochen, den ich eigens für die Raucher-Entwöhnung zusammengestellt habe.

Wichtig für eine gute Therapiearbeit ist es, zu wissen wie der Tagesablauf des Klienten ist. Wie lange schon und wieviel Zigaretten er raucht und aus welchem Grund er aufhören möchte. Hat er schon einmal probiert das Rauchen aufzugeben? Benutzte er allenfalls Nikotin-Ersatzpräparate? Welche Begebenheiten könnten einen Rückfall auslösen und was könnte der Klient noch tun um die ganze Therapie zu unterstützen?

Mein Klient raucht seit 26 Jahren durchschnittlich 15 Zigaretten pro Tag. Gerade nach dem Aufstehen, findet er die Zigarette nicht gut, erst 1-2 Stunden später raucht er, am meisten aber abends. Er findet, oder besser gesagt, fand es cool und entspannend. Der Grund weshalb er sich entschliesst das Rauchen aufzugeben, ist in erster Linie die Gesundheit. In letzter Zeit litt er an Kopfschmerzen, Müdigkeit und seine Kondition liess ihn auch etwas im Stich. Auch sei es langsam eine Prestigesache, meint er. Man werde immer mehr „schief angesehen“ wenn man rauche, und müsse zu oft Rücksicht nehmen auf die Nichtraucher, was einem auch länger wie mehr die Lust nehme am Rauchen.

Ins Wanken geraten beim Entschluss das Rauchen aufzugeben oder rückfällig werden, würde Stress im Geschäft sein oder wenn Kollegen ihn eher auslachen würden als ihn zu unterstützen in seinem Vorhaben. Probiert hat er bis dahin noch nicht, das Rauchen aufzugeben. Selber ist er auf die Idee gekommen, dass wenn er sich nicht wohl fühle, nervös oder gereizt werde, er wieder trainieren könnte. Krafttraining oder joggen, damit die überflüssige Energie die sich in einem solchen Fall aufstaut, sinnvoll eingesetzt werden könnte.

Ich erkläre ihm den Therapieablauf, was mein Wirken ist und was ich von ihm erwarten würde für eine gute Zusammenarbeit, denn ohne ein „Miteinander“ ist die Aromtherapie nämlich nicht möglich. Ich gebe ihm ein kleines Heft, wo er seine Reaktionen, Empfindungen, allenfalls Träume und den täglichen Zigarettenkonsum notieren kann. Da er kein von mir ausgewähltes Öl ablehnt und auch bereit ist das Seinige zur Therapie beizutragen, können wir mit den Behandlungen beginnen die voraussichtlich wöchentlich stattfinden und je nach Befinden angepasst werden.



1. Sitzung

Aroma-Fussmassage zur Harmonisierung. Der Klient ist aufgebracht über etwas was an diesem Tag vorgefallen ist. Während der Behandlung wird er immer ruhiger und kann sich zusehends entspannen. Er fühlt sich nachher deutlich besser. Ich gebe ihm die Öle die ich für die Massage verwendete, gemischt mit dem Aprikosenkern Basisöl mit. Nach Bedarf könne er das Öl auf den Solarplexus oder an einer anderen Stelle auftragen. Er könne auch am Fläschchen riechen, wenn er das Gefühl habe, es würde ihm gut tun.

2. Sitzung

Nach der Massage vorige Woche fühlte er sich in seinem Selbstwertgefühl gestärkt. Das Harmonieöl habe er fleissig benutzt. Er kann sich auch dieses Mal während der Fussmassage gut entspannen.

3. Sitzung

Der Klient hatte keine gute Woche, fühlte sich nervös und unruhig. Das Selbstwertgefühl sei nicht mehr da und er habe ein „Tief“. Ich gebe ihm eine Mischung aus Zitrusdüften für das Duftlämpli, das ihm aus der trübsinnigen Stimmung helfen würde. Das Harmonieöl brauche er mehrmals täglich. Da er noch nicht genügend in seiner Mitte ist, behandle ich ihn auch dieses Mal mit der Aroma-Fussmassage. Das Tabaköl in Aprikosenkernöl als Zigarettensersatz gebe ich ihm auf seinen Wunsch hin schon mit, obwohl der Zeitpunkt für den Rauch-Stopp noch nicht ganz genau feststeht. Er setzt sich selber stark unter Druck Ende Oktober nicht mehr zu Rauchen.

4. Sitzung

Er fühle sich hässig und aufgeregt wenn das Verlangen nach einer Zigarette komme, da er seit 8 Tagen nicht mehr geraucht habe. Das Harmonieöl und das Tabaköl habe er während diesen Tagen immer gebraucht. Am Tabak riechen gebe ihm eine Vorstellung zu rauchen und er könne sich so überlisten. Das Selbstwertgefühl sei wieder da, und die Mischung für das Duftlämpli habe ihm eine lockere Art vermittelt. Er merke auch, dass je weniger Alkohol er trinke das Verlangen nach einer Zigarette abnehme. Trotz der guten Verfassung entscheide ich mich nochmals für die Fussmassage.



5. Sitzung

Letzte Woche im Zusammenhang mit Alkohol ca. 5 Zigaretten geraucht. Möchte ein paar Tage verreisen und hat sich entschieden, dass das der ideale Zeitpunkt sei für den endgültigen Rauch-Stopp. Es wird auch besprochen, mehrheitlich auf Alkohol zu verzichten. So behandle ich heute das erste Mal mit der Rückenmassage. Dementsprechend werden auch die Öle angepasst und das Tabaköl auch benutzt zum Massieren. Zudem empfehle ich ihm Wacholderpress-Saft zur Entgiftung.

6. Sitzung

Der Klient hatte mit einem Ritual die letzte Zigarette geraucht als er die paar Tage weg war. Er hat seit dem auch keinen Alkohol mehr getrunken. Dort überwand er auch seine Höhenangst. Er leidet aber sehr unter den Entzugserscheinungen. Schweissausbrüche, Alpträume, Krämpfe im Bauch, und tagsüber Schüttelfrost wechselnd mit Schweissausbrüchen. Die Tabakmischung benutzt er 3-4 mal täglich, wenn ihn eine Zigarette „gluschtet“. Das Harmonieöl braucht er auch regelmässig. Seit dem Raucherstop hat sich die Lust auf Essen vermehrt eingestellt. Wir wählen wieder die Rückenmassage um ihm den Halt zu geben die Entzugsphase gut durch zu stehen.

7. Sitzung

Heute behandle ich mit einer Fussmassage, da der Klient in einem Tief steckt. Er ist nervös, leidet an Kopfweg und Unwohlsein. Die nächtlichen Schweissausbrüche sind besser geworden. Die Ölmischung mit den Zitrusdüften für die Duftlampe ist aufgebraucht, da er es zum Aufmuntern so oft brauchte. Ich gebe ihm ein neues Fläschchen mit.

8. Sitzung

Erfolgsmeldung. Der Klient hat nicht geraucht. Er isst oft einen Apfel anstatt zu Rauchen. Den Arbeitsanfang bei seinem „Wintersaison-Job“ hat er gut bewältigt. Nur der neue Rhythmus macht ihm Mühe, daraus haben sich Schlafprobleme ergeben. Auch die Raucher im Umfeld machen's ihm etwas schwierig, da er dadurch wieder mehr Lust zum Rauchen verspürt. Das Harmonieöl benutzt er teils weil es schon Gewohnheit ist, teils weil er wirklich das Bedürfnis danach hat. Beim Riechen des Tabaköls geht er gedanklich sehr in die Tiefe. Die Rückenmassage lässt ihn schnell und tief entspannen.



9. Sitzung

Für den Klienten war es von Anfang an sehr wichtig an einem bestimmten Anlass als „Nicht-Mehr-Raucher“ da zu stehen. Er fühlte sich sehr gut dabei und ist selbst stolz auf sich, dieses Ziel erreicht zu haben. Die Schweissausbrüche in der Nacht werden immer seltener. Der Klient kann sehr gut damit umgehen, wenn die Lust auf ein Bier und eine Zigarette einmal aufkommt. Immer noch nimmt er den Wacholderpress-Saft zum Entgiften. Das Tabaköl benutzt er am ehesten während dem Autofahren, im Allgemeinen aber nicht mehr so oft wie zu Anfang. Die Rückenmassage ist immer noch sehr unterstützend. Da er das Gefühl hatte das Harmonieöl wirke nicht mehr so recht, zeige ich ihm ein Mudra (Finger-Yoga) zur Harmonisierung.

10. Sitzung

Wegen beruflicher Überlastung ist der Klient sehr verspannt im Rücken und Nackenbereich und er freut sich auf die Rückenmassage. Oft verspürt er in der Solarplexus-Gegend ein Brennen, wenn es ihn nach einer Zigarette gelüstet. Immer noch ist er standhaft.

11. Sitzung

Seit ein paar Tagen ist der Klient sehr aggressiv, was mit der Arbeit zu tun hat. Er braucht das Harmonieöl wieder öfter, das Tabaköl nicht mehr so. Seit er nicht mehr raucht, fühlt er sich zu seinen Arbeitskollegen nicht mehr so zugehörig. Da er bei einer Aufforderung mit ihnen eine kurze Rauchpause zu machen, ablehnt. Er isst oft einen Apfel, was er als sehr guten Ersatz für eine Zigarette hält. Für die Rückenmassage wähle ich anstatt die Narde das Sandelholzöl. Er schläft während der Massage ein.

12. Sitzung

Der Klient hat eine gute Woche gehabt und ist trotz der vielen Arbeit nicht mehr aggressiv. Er raucht nach wie vor nicht, benutzt das Harmonieöl das seit dem letzten Mal auch Sandelholz enthält und macht die Mudras oft. Er kann sich während der Rückenmassage sehr gut entspannen.

13. Sitzung

Allgemein geht es dem Klienten sehr gut. Trotz Stress hat er oftmals gar kein Verlangen mehr nach einer Zigarette. Er schläft gut. Nun kann er sich auch sehr gut durchsetzen und das „Nichttrauchen“ gegen aussen hin auch vertreten. Die Rückenmassage mit den bewährten Ölen gibt ihm wieder eine starke Stütze.



Die zweite Therapie mache ich mit einer Klientin die 44 Jahre alt ist.

Wie beim ersten Klienten wird der Fragebogen besprochen.

Sie raucht seit etwa 22 Jahren und die erste Zigarette am Morgen zum Kaffee und die letzte am Abend sind die wichtigsten im Tagesablauf. Rauchen tut sie durchschnittlich 15 Zigaretten täglich, zum Teil als Entspannung in Stresssituationen, teils auch einfach aus Langeweile. Die Gesundheit und der stetig steigende Preis, lässt sie sich entschliessen mit dem Rauchen aufzuhören. Ein Punkt schwach zu werden wäre wohl der Stress im Büro. Sie hat schon einmal versucht das Rauchen durch Akupunktur-Therapie zu beenden und hat damals Süssholz als Ersatz benutzt, was sie aber nicht wirklich gut fand, und möglicherweise auch ein Grund dafür ist, dass die ganze Angelegenheit nicht geklappt hat. Auch benutzt hat sie schon einmal die Nicorette Kaugummis und die Nikotin-Pflaster. Beide Produkte hat sie nicht vertragen. Von den Kaugummis bekam sie Magenbrennen, die Pflaster verursachten Rötungen auf der Haut. Entspannen könne sie sich am Besten beim Spazieren in der Natur oder in einem entspannenden Bad. Beides würde ihr sicher gut tun, falls bei der Raucherentwöhnung eine schwierige Phase auftreten würde.

Sie hört interessiert, aber irgendwie skeptisch meinen Erklärungen zu, wie der Therapieablauf von statten gehen soll und was ihr Zutun dabei ist. Für sie ist es jedoch kein Aufwand das Tagebuch zu schreiben.

Da sie schon früher gerne mit Aromaölen gebadet hat und das Duftlämpli immer wieder braucht, sind ihr die Ätherischen Öle nicht fremd. Dementsprechend sind die Reaktionen beim Riechen nüchterner als bei jemandem, der mit den Ölen bis anhin wenig oder keinen Kontakt hatte. Bei den „unerfahrenen“ Leuten ist mehr Faszination und Überraschung dabei.

Von einigen Ölen ist sie nicht gerade begeistert, als sie diese einzeln riecht, aber es ist keine Ablehnung da und später in der Mischung findet sie den Duft doch überraschend angenehm.



1. Sitzung

Wir beginnen die Behandlung mit einer Fussmassage. Sie kann sich während der Massage gut entspannen und geniesst es sichtlich. Danach möchte sie einfach den Abend zu Hause weiter geniessen und abschalten. Die Harmoniemischung nimmt sie gerne, mit dem Gedanken sich jeweils selber am Abend die Füsse damit zu massieren. Oder vielleicht auch einmal den Solarplexus einzustreichen damit.

2. Sitzung

Die Klientin hat familiären Ärger und dadurch schlecht geschlafen und geträumt. Die Fussmassage, die sie sich jeweils abends selber gemacht hatte mit dem Harmonieöl, wirkte beruhigend und habe ihr gut getan. Sonst verwende sie das Öl noch nicht regelmässig. Da im Büro der Stress gestiegen sei, habe sie mehr geraucht. Sie ist im Schulterbereich sehr verspannt. Deshalb entscheiden wir uns für eine Rückenmassage und nehmen dementsprechend ein muskelentspannendes Öl dazu. Nach der Massage fühlt sie sich besser, merkt auch, dass sich schon etwas gelöst hat.

3. Sitzung

Das Harmonieöl wird schon regelmässig am Morgen und am Abend benutzt, sowie 3x wöchentlich zur Fussmassage. Ins Büro nimmt sie es nicht mit, weil sie denkt sie hätte sowieso keine Zeit es einzumassieren. Ich empfehle ihr es doch zu tun, um den Kreislauf zu durchbrechen, da das Öl ihr gerade in der Stresssituation gut tue. Trotz des Stresses habe sie aber nun nicht mehr geraucht als sonst. Es sind nun 4-5 Zigaretten am Tag. Die Fussmassage ist so entspannend, dass sie kurz einschläft dabei.

4. Sitzung

Die Klientin ist im allgemeinen ruhiger und benutzt das Harmonieöl nun oft und regelmässig, auch tagsüber im Büro. Wegen persönlichen und beruflichen Problemen ist der Kick für den Rauch-Stopp noch nicht ganz da. Sie lehnt die Öle, die für die Stabilisierung gedacht sind ab, so massiere ich erneut die Füsse mit den dazu gewählten Ölen. Das Tabaköl gebe ich ihr aber trotzdem mit. Es erinnere sie an ein Glas Wein wenn sie daran rieche. Seit einer Woche hat sie Gemüse – Stengel zur Hand wenn sie eine Zigarette gelüftet, das sei ein guter Ersatz. Sie ist gespannt wie das Tabaköl wirkt.



5. Sitzung

Beim Riechen des Tabaköls letzte Woche, hatte sie für ca. 1 ½ Stunde keine Lust mehr auf eine Zigarette. Nach dieser Zeit und dem zweiten Mal Riechen, hielt es nur noch 10 Minuten, dann konnte sie einer Zigarette nicht mehr widerstehen. Sie fühle sich in der eigenen Mitte, werde aber immer wieder vom Umfeld angegriffen und sie brauche einen Schutz vor den anderen. Sie fühle sich trotz dem harmonischen Gefühl irgendwie ausgelaugt. Für die Klientin stimmen heute die Öle für die Rückenmassage um zu stärken und stabilisieren. Sie ist auch bereit für ein festgelegtes Raucherstop-Datum.

6. Sitzung

Mit Unterstützung der Öle raucht die Klientin nur noch 2 Zigaretten im Tag. Das Verlangen sei aber trotz Stress sowieso nicht mehr so stark. Sie fühle sich sehr positiv. Sie hilft sich auch selber mit Autogenem Training. Da das Harmonieöl aufgebraucht ist, gebe ich ihr nach der Rückenmassage ein neues Fläschchen mit. Der Raucherstop am ersten Tag des Monats sei nach wie vor in Ordnung.

7. Sitzung

Aus terminlichen Gründen musste die Klientin kurzfristig die Therapie absagen. Sie habe aber wie besprochen seit Anfang Monat nicht mehr geraucht und es gehe ihr sehr gut. Da sie ebenfalls 3 Wochen Ferien habe, werde sie sich danach wieder für eine neue Sitzung melden.

8. Sitzung

Eine familiäre Notfallsituation veranlasst die Klientin den Termin nach den Ferien abzusagen. Es geht ihr aber sehr gut ohne das Rauchen. Sie ist sehr positiv eingestellt und motiviert und hat zudem ein neues Hobby begonnen.

Aufgehört hat sie mit einer genüsslichen letzten Zigarette und danach keine neuen mehr gekauft. Nach dem Rauch-Stopp litt sie für einige Tage an Schlafproblemen und Nervosität. Die Öle haben ihr in dieser Zeit sehr gut geholfen und sie braucht diese weiterhin. Zusätzlich benutzte sie noch für kurze Zeit Bachblütennotfalltropfen. Das Verlangen nach einer Zigarette ist nur noch selten. Trotzdem möchte sie die Öle die mittlerweile fast aufgebraucht sind nachfüllen lassen.



Schlusswort

Bei einem Treffen ein paar Monate später ist der Klient immer noch stolzer „Nicht-Mehr-Raucher“. Es geht ihm sehr gut dabei. Auch kann er ein Bier oder ein Glas Wein trinken ohne dass er das Gefühl hat, eine Zigarette gehöre dazu. Während der ganzen Zeit hat er die sich vorgenommenen sportlichen Aktivitäten nie betrieben. Zum Einen, weil die berufliche Tätigkeit so ermüdend war und er die Energie am Abend nicht mehr aufbringen konnte, zum anderen weil er die Aggressionen mit dem Harmonieöl gut in den Griff bekommen hatte. Sie wirkten auch nach dem Rauch-Stopp noch unterstützend.

Die Klientin konnte auch mit Erfolg am vereinbarten Termin mit dem Rauchen aufhören und hat auch während den 2 Monaten nach dem Rauch-Stopp keine Zigarette mehr angezündet.

Baden und Spazieren hat sie als Ausgleich gemacht, was ihr gut getan hat.

Das Tabak- sowie das Harmonieöl braucht sie weiterhin.

Interessant ist, dass der Klient das Tabaköl von Anfang an, als ich es ihm mitgab, bei sich trug um es zu benutzen, die Klientin hingegen, musste sich erst an dessen Einsatz gewöhnen. Beim Harmonieöl hatte sie hingegen keine Mühe und konnte es schnell in den Alltag einbinden.

Beide Probanden empfanden den Einsatz der Öle als sehr angenehm und unterstützend. Zumal die Klientin ja von Nikotinersatzprodukten an Nebenwirkungen litt, und deshalb diese wieder abgesetzt hatte. Von den Ätherischen Ölen sind keine negativen Symptome aufgetreten. Sehr hilfreich waren für beide Klienten die Massagen. Sie konnten sich dabei sehr gut entspannen. Die Klientin betonte, dass sie sich dabei auf ihr Ziel, mit dem Rauchen aufzuhören, konzentrieren konnte.

Somit ist auch bestätigt, dass es sinnvoll ist, die Therapie schon als Vorbereitung auf den Rauch-Stopp einzusetzen. Und nicht erst bei Entzugserscheinungen oder nur das Tabaköl als Ersatz für Zigaretten.

Die Aroma-Massage in die Therapie einzubeziehen ist meines Erachtens sehr wichtig. Da sich bei Nervosität, die bei der Raucher-Entwöhnung auftritt, auch die Muskulatur verspannt ist die Massage ideal und das Tabaköl auch sehr geeignet dafür. Zusätzlich kann sich der Klient etwas „gehen lassen“. Er hat dabei das Gefühl, er trage die ganze Last dieser schwierigen Aufgabe, mit dem Rauchen aufzuhören, nicht alleine.



Genauso wichtig finde ich auch, dass an den Ölen, je nach Bedürfnis gerochen werden kann. Sei es direkt vom Fläschli oder mit der Duftlampe benutzt. Somit hat der Klient etwas Unterstützendes bei sich und kann auch die dabei erforderliche Eigenverantwortung übernehmen.

Es sind beide Aspekte, die Hilfe von mir als Therapeutin und die Eigenverantwortung, die der Klient übernimmt, berücksichtigt. Wie ich aus den Gesprächen mit meinen „Versuchspersonen“ entnehmen konnte, ist so ein idealer Ausgleich geschaffen.

Beide fühlten sich durch die Gespräche die geführt wurden auch gut betreut. Ich konnte so auf die jeweiligen Situationen und Bedürfnisse eingehen. In einer Zeit wo alles etwas hektisch zu und her geht, ist es wichtig, sich die Zeit zu nehmen zuzuhören. Für mich ist das wieder ein Punkt mehr, den Menschen ganzheitlich zu betrachten. (Was leider in der Schulmedizin oft zu kurz kommt.)

Interessant waren auch die Tagebuchführungen, beim ihm sehr ausführlich, bei ihr knapp und unpersönlich. Beide Probanden haben sehr gut mitgearbeitet. Ich denke, wichtig ist auf jeden Fall, zu Beginn der Behandlung genau fest zulegen was beide Parteien von einander erwarten können. So ist eine gute Basis für eine Therapeuten-Klienten Zusammenarbeit geschaffen.

Es war eine sehr interessante Zeit mit den beiden „Versuchspersonen“, und ich bin ihnen sehr dankbar für die gute Zusammenarbeit.

Da beide Klienten die „Therapie als Ganzes“ weiterempfehlen, hoffe ich, dass ich in Zukunft noch diesem oder jenem Raucher helfen kann, von der Sucht loszukommen.

Das eher unbekanntes Tabaköl fasziniert mich nach wie vor, und ich werde versuchen durch den Einsatz des Tabaks in meiner Aromatherapeutischen Tätigkeit mehr über seine Wirkung herauszufinden.

Winterthur, 3. September 2006

Käthy Kubli
Oberfeldstr. 90
8408 Wintethur



Quellennachweis

Henglein Martin „Die heilende Kraft der Wohlgerüche und Essenzen“
Lubinic Edeltraud „Handbuch Aromatherapie“
Fischer-Rizzi Susanne „Himmlische Düfte, Aromatherapie“
Fischer-Rizzi Susanne, Savini Dennis, Rüfenacht Irene „Duft und Psyche“
Bernath-Frei Barbara „Duft-Meditation“
Rösti Blaser Ursula, Dr. Schulthess Barbara „Aromatherapie; Behandlung mit ätherischen Ölen“
Samel Gerti, Krähmer Barbara „Heilende Energie der ätherischen Öle“
„Das Grosse Lexikon der Heilsteine, Düfte und Kräuter“
Apotheker M. Pahlow „Das grosse Buch der Heilpflanzen“
Acker Joachim „Der Tabak als Heilpflanze“
Krämer Dietmar „Neue Therapien mit Bachblüten, ätherischen Ölen und Edelsteinen“
Carr Allen „Endlich Nichtraucher“
Elsner Dietmar „Der zuverlässige Weg zum Nichtraucher“
„Der Landbote“ Mai 2006
„Gesundheitstipp“ März 2006
Migros Magazin 52 Dez. 2005
Schweizer Familie 19/2005
Impuls Drogerie 4/2005
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Bern
Bilder vom Internet

