



## Raucherentwöhnung leicht gemacht

von Margret Madejsky

mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift Naturheilpraxis

**Rauchgenuss Tabak.**  
Kolorierter Stich von Jean Ignace  
Isidore Gérard, genannt Grandville,  
ca. 1850

**überfüllter Aschenbecher,**  
aufgenommen am Eingang zu einer  
Herzkllinik.  
(Foto: Olaf Rippe)



Immer wieder fragen Patienten nach einer naturheilkundlichen Unterstützung während einer Raucherentwöhnung. Neben vielfach erprobten Verfahren wie Akupunktur, Ohrakupunktur oder Hypnosesitzungen, bieten auch Homöopathie und Phytotherapie einige Arzneien an, die sich in der Behandlung von Suchtkrankheiten bewährt haben. Nachfolgend werden die wichtigsten Hilfsmittel vorgestellt, mit denen sich die körperlichen und psychischen Entzugssymptome lindern lassen.

### Willensstärke ist das A und O der Suchtentwöhnung

Leider ist noch kein Kraut gewachsen, das einem echten Nikotin-Junkie den für einen Entzug erforderlichen eisernen Willen einfach so und ohne eigenes Zutun spendet. Sofern jedoch die eigene Motivation stimmt und der Wille groß genug ist, dann lassen sich Willenskraft und Durchhaltevermögen durchaus stärken. In erster Linie kommen hierfür alle Eisenverbindungen in Frage, da diese dem Marsprinzip unterstehen und eben die Planetenkraft Mars gibt vor, wie viel Kraft wir für die Umsetzung unserer Lebensziele mobilisieren können. Bei Kreislaufstörungen während der körperlichen Entzugsphase bieten sich zum Beispiel häufige Gaben des Schüssler-Salzes Ferrum phosphoricum D6 an oder auch das natürliche Eisenphosphat "Vivianit Verreibung D6" von Weleda, von dem man je nach Reaktion zwei, drei oder vier Messerspitzen pro Tag im Mund zergehen lässt. Ganz speziell zur Unterstützung einer Suchtbehandlung eignet sich jedoch vor allem Skorodit, ein natürliches Eisenarsenat, das durch die Eisenkomponente das Marsprinzip und die Willenskraft stärkt und durch die Arsenkomponente die zwanghafte Seite der Sucht ebenfalls angreift. Daher beinhaltet die Beschreibung der Anwendungsgebiete von Skorodit einst unter anderem die "Stärkung des Willenspolis bei Zwangskrankheiten". Ohne die richtige Motivation geht trotzdem nichts, aber zur Erhärtung des eigenen Willens, damit man den Entzug tatsächlich durchsteht, eignet sich das Mittel allemal, z. B. Skorodit D8 Verreibung von Weleda mehrmals täglich 1 Messerspitze im Mund zergehen lassen.



**Skorodit ist ein Eisenarsenat und bewährt sich zur Willensstärkung bei Suchterkrankungen**  
(Foto: Olaf Rippe)

### Wie man die ersten Tage überbrückt



**Laut Boericke "verursacht Plantago Abneigung gegen Tabakrauch" und eignet sich daher als Begleitmittel in der Suchtbehandlung. Das große Blatt zeigt außerdem den Bezug zu den Lungenlappen an, die der Wegerich reinigt.**  
(Foto: Margret Madejsky)

Gerade im Beginn der Raucherentwöhnung fällt es den meisten schwer, die Hände ruhig zu halten. Zuvor hat man noch jede nervöse Anspannung durch das Anzünden einer Zigarette unterdrückt und mit dem ersten tiefen Lungenzug alle Probleme scheinbar weggepusht. Wer jedoch einmal Nichtraucher beobachtet, wird feststellen, dass die - meist ohne darüber nachzudenken - ihre Hände auch ständig mit irgendwas beschäftigen, sei es, dass der Bierdeckel oder das Glas gedreht wird oder ein Papier auf und zugewickelt wird. Alles ist erlaubt, nur nicht dem Dämon nachgeben, der jetzt flüstert: Rauch eine und du entspannst dich. Diese Zustände sind normal und man muss sie einfach überbrücken. Im Lauf der Zeit wird der Drang, sich eine Entspannungszigarette zu genehmigen immer seltener und das Beiseiteschieben dieses verführerischen Gedankens gelingt ebenfalls immer rascher.

Bis man der emotionalen Gefahrenzone halbwegs entronnen ist, kann man sich mit einer homöopathischen Mischung zur Unterstützung der Raucherentwöhnung behelfen. Die nachfolgende Rezeptur setzt sich aus entkrampfenden Mitteln zusammen wie Strychnos Nux vomica und dem nervenstärkenden Hafer. Ferrum arsenicosum (vergleiche Skorodit) stärkt den Willen, Nicotiana tabacum lindert körperliche Entzugssymptome, Rosmarin regt den Kreislauf an und Damiana spendet wiederum Gelassenheit und reinigt die Lungen vom Teer. Eines der Kardinalmittel ist noch Plantago major, der Breitwegerich, der nach Boericke Widerwillen gegen Tabak verursacht. Die Mischung dient daher als erste Hilfe im Entzug und kann dann so oft genommen werden, wie das Bedürfnis nach einer Zigarette aufkommt.

Avena sativa Urtinktur	20 ml
Ferrum arsenicosum Dil. D8	10 ml
Strychnos nux-vomica Dil. D6	10 ml
Turnera diffusa Urtinktur	10 ml
Plantago major Urtinktur	20 ml
Rosmarinus officinalis Urtinktur	20 ml
Nicotiana tabacum Dil. D8	10 ml

Über die Apotheke von Spagyra mischen lassen; bei Bedarf (= Tabakverlangen) mehrmals täglich fünf Tropfen im Mund zergehen lassen.  
Bezugsquelle: Linden Apotheke, Roland André, Kellerstr. 38, 85276 Pfaffenhofen, Tel. 08441-76464, Fax 08441-83958.



**Die Brechnuss, Strychnos nux vomica, hier die Samen, hilft bei Reizbarkeit während der Suchtentwöhnung**

### Wie man die Nerven stärkt



Mit der Urntinktur vom Hafer lässt sich der psychische Entzug abmildern, denn Hafer stärkt die Nerven und spendet Gelassenheit (Foto: Margret Madejsky)

Vor allem im Beginn einer Suchtentwöhnung liegen die Nerven oftmals blank, man ist gereizt und die Stimmung wechselt vielleicht auf leiseste Anlässe hin wie ein Fähnchen im Wind. Insbesondere bei gereizter Stimmung oder Streitsucht sollte man an Nux vomica denken, dass die Nerven entgiftet und vermutlich auch Nikotin ausleitet. Bei Überempfindlichkeit und aggressiver Gereiztheit empfehlen sich vor allem Einzel- oder Zwischengaben der höheren Potenzen (z. B. Nux vomica D30 oder C30). Nux vomica bessert im Allgemeinen auch die Schlafstörungen im Entzug, vor allem, wenn eine Überempfindlichkeit gegenüber Sinneseindrücken besteht; der Ex-Raucher ist jetzt zum Beispiel super empfindlich gegen Geräusche und erträgt das Ticken einer Uhr nicht mehr.

Auf der pflanzlichen Ebene bietet sich der Hafer zur Nervenstärkung an. Tibetische Mönche sollen unter anderem mit Haferzubereitungen (und mit künstlich erzeugtem Erbrechen = Entgiftung der Seele oberhalb des Zwerchfells) große Erfolge bei Heroinsüchtigen haben. Auf der seelischen Ebene wirkt Hafer vor allem nervenstärkend. Ohne müde zu machen, fördert eine Hafertinktur den gesunden Schlaf, spendet Gelassenheit und steigert die Belastbarkeit im Entzug. Empfehlenswert sind hierfür zwei Zubereitungen:

- a) Alcea Avena sativa Urntinktur, 3 - 5 x täglich 3 - 5 Tropfen im Mund zergehen lassen.
- b) Avena sativa spagyrische Tinktur von Sensatronics, 3 - 5 x täglich 5 - 10 Tropfen im Mund zergehen lassen.

Nicht selten setzen aufgrund des veränderten Dopaminspiegels während des Nikotinentzugs hartnäckige Schlafstörungen ein, die unbedingt behandlungsbedürftig sind, da viele dadurch rückfällig werden. Bewährt hat sich die Kombination von Avena comp., Globuli von Wala (abends vor dem Schlafengehen 10 Globuli im Mund zergehen lassen) und Zincum valerianicum von Hevert (abends vor dem Schlafengehen ein bis zwei Teelöffel in etwas Wasser einnehmen). Auch häufiges Erwachen kommt nun vermehrt vor. In solchen Fällen kann man die Arzneigaben wiederholen oder auch Natrium chloratum oder Nux vomica ins Feld führen, in Frage kommen eher die höheren Potenzen D30 / C30. Wohltuend wirken jetzt auch Lavendelbäder am Abend und Ganzkörperreibungen mit Lavendelöl.

### Wie man die Lungen vom Tabak reinigt

Wenn man sich nun entschieden hat, mit dem Aufhören anzufangen, dann haben viele das Bedürfnis, den vom Tabakrauch geplagten Lungen gleich etwas Gutes zu tun. Hierfür bietet sich beispielsweise eine Lungenteemischung an, deren Kardinalheilpflanze Damiana sein sollte, da diese nicht nur die Nerven stärkt und mild euphorisierend wirkt, sondern auch in dem Ruf steht, die Lungen von Nikotin und Teer zu reinigen.

Lungenreinigender Kräutertee:

Damianablätter	50 g
Efeublätter	20 g
Ehrenpreis	20 g
Huflattichblätter	20 g
Lungenkraut	20 g
Käsepappelblüten	20 g
Königskerzenblüten	20 g
Spitzwegerichblätter	30 g

Alle Kräuter mischen, zwei Teelöffel pro Tasse à 200 ml heiß überbrühen, etwa 8 - 12 Minuten ziehen lassen, abseihen und bei Bedarf im trinkwarmen Zustand mit etwas echtem Bienenhonig süßen, circa sechs Wochen lang täglich drei bis fünf Tassen trinken - nicht in der Schwangerschaft!

Für Teemuffel bieten sich als Alternative zum Beispiel "Hedera comp." Tropfen von Alcea an, von denen man mehrmals täglich drei bis vier Tropfen im Mund zergehen lassen kann.

### Kräuterzigaretten als Tabakersatz

Nicht wenige Ex-Raucher haben Monate lang keine Lust mehr auf eine Party zu gehen, wo geraucht werden könnte, oder sich mit befreundeten Rauchern zu treffen, doch hier kann man leicht Abhilfe schaffen. Denn, wer Nikotin entzieht, muss nicht unbedingt mit dem Rauchen aufhören. Nur nikotinhaltiger Tabak ist jetzt und in Zukunft tabu. Selbstgedrehte Kräuterzigaretten sind auf jeder Party ein Magnet und plötzlich wollen alle mitqualmen; hier eine wohlschmeckende Mixtur:

Damianablätter	50 g
Huflattichblätter	20 g
(Muskatellersalbei Blüten	20 g)
Odermennig	20 g

Alle Kräuter mischen, in der Hand etwas quetschen und vor allem alle Stängel entfernen. Dann eine kleine Menge der Mischung mit Zigarettenpapier zu einer Kräuterzigarette drehen; zwei bis drei Kräuterzigaretten täglich entspannen die Atmung gestresster Ex-Raucher und mindern das Risiko, eine angebotene "Solidaritätszigarette" anzunehmen. Anmerkung: Die Kräuterzigaretten sind nicht für Schwangere geeignet! Muskatellersalbei Blüten sind nicht im Handel und müssen daher selbst geerntet werden, aber es ist eine sehr schöne Gartenpflanze und alternativ kann man auch die Blüten anderer Salbeiarten verwenden oder nur Damianablätter pur rauchen (Damianae folia von Caelo, über Kräuterläden oder Apotheken zu beziehen). Wem das Selberdrehen zu aufwendig ist, der kann sich in der Apotheke übrigens auch NTB-Kräuterretten kaufen (PZN 8923224).

### Wenn sich die Stimmung verdunkelt

Ein sehr häufiges und besonders lästiges Entzugssymptom ist die depressive Verstimmung, die vor allem dann einsetzt, wenn meist nach einigen Wochen die Nikotinspeicher leer sind. Ohne den Suchtstoff kann der Suchtkranke eben einfach kein Glück mehr empfinden und nichts mehr wirklich genießen. Zuvor hat das Nikotin die Ausschüttung der Endorphine, der körpereigenen Glücksstoffe bewirkt und nun fehlt eben dieser Reiz, so dass der schönste Sonnenuntergang fad erscheint. Nachdem das euphorisierende Kava Kava leider nicht mehr zur Verfügung steht, muss man es eben mit Johanniskraut versuchen. Paracelsus hat die Kräfte seiner Lieblingspflanze mit eindrucksvollen Worten beschrieben: "Ich habe die vier Kräfte gemeldet, die in der Perforata sind, nämlich gegen Phantasie, gegen Würmer, gegen Wunden und die balsamische Tugend. Merket euch von diesen, dass Phantasmata eine Krankheit ohne Körper und Substanz ist. Nur im Geist wird ein anderer Geist geboren, von welchem der Mensch regiert wird." Damit empfiehlt Paracelsus das Johanniskraut gegen Besessenheit und eine solche liegt bei der Tabaksucht im übertragenen Sinn vor. Denn wer dem Dämon der Tabakpflanze erliegt, den zwingt derselbe ständig und immer wieder etwas zu tun, was sich gegen den eigenen Körper richtet, nämlich zu rauchen und wieder zu rauchen. Insbesondere im ersten rauchfreien Winter sollte man seiner Seele daher ein Sonnendoping mit Johanniskraut gönnen. Hierzu bieten sich hochdosierte Johanniskraut-Präparate wie etwa Jo-Sabona 425 mg oder auch Laif 600/900 mg an, die jedoch im Lauf der Zeit zu Lichtempfindlichkeit führen. Weniger



Das Johanniskraut ist ein erprobtes Antidepressivum, das während des körperlichen Entzugs die Stimmung aufhellt und die Nerven stärkt (Foto: Margret Madejsky)

lichtsensibilisierend wirkt die besonders hochwertige Urtinktur von Alcea (Alcea Hypericum Urtinktur, drei bis fünf Mal täglich vier bis fünf Tropfen) oder das noch feinstofflichere und gar nicht lichtsensibilisierende "Aurum/Apis regina comp." von Wala. Aurum/Apis regina comp. Globuli können jeden Morgen nüchtern eingenommen werden, je nach Reaktion 10 bis 20 Globuli als Tagesdosis. Der anthroposophische Komplex, der aus einer goldenen Kette der Sonnenheilmittel Gold, Biene und Johanniskraut besteht, hellt die Seele meist schon nach wenigen Tagen spürbar auf.

---

### **Den Teufel mit dem Beelzebub austreiben**

Gleiches mit Gleichem lautet der Grundsatz der Isopathie, demzufolge man nicht zuletzt auch die Tabakpflanze zur Erleichterung des Nikotinentzugs verordnen kann. Eine Rückfallgefahr besteht nämlich nur, sofern nikotinhaltinger Tabak geraucht und inhaliert wird. Natürlich gibt es viele Möglichkeiten, den Tabak zur Suchtentwöhnung arzneilich einzusetzen. Eine dieser Möglichkeiten ist das so genannte vegetabilisierte Metall "Tabacum Cupro cultum" von Weleda. Im Heilpflanzengarten des anthroposophischen Heilmittelherstellers in Schwäbisch Gmünd werden dazu Tabakpflanzen über drei Generationen hinweg mit flüssigen Kupferverdünnungen gedüngt. Auf diese Weise speichert die Pflanze die Kupferidee, denn Kupfer ist das Krampfmittel und seelische Verkrampfungen oder auch Atemstörungen können durch diese spezielle Zubereitung ausgeglichen werden. Die dritte Generation wird schließlich geerntet und zur Arznei verarbeitet. Es empfiehlt sich "Tabacum Cupro cultum Rh D3" Ampullen in der Anfangsphase der Rauchentwöhnung bis zu täglich subkutan zu injizieren, am besten gezielt in die Lungenpunkte L 1 oder in den KG 17. Dadurch entspannt sich die Atmung spürbar und auch körperliche Entzugssymptome werden abgemildert.

---

### **Kann oder soll man alles gleichzeitig anwenden?**

Natürlich ist keinem damit gedient, wenn er statt der Nikotinsucht nun Streitsucht, Naschsucht oder gar einer Medikamentensucht erliegt, aber die Rückfallquote ist eben extrem hoch, so dass man manchmal alle Register gleichzeitig ziehen muss, um sich vom Dämon der Tabakpflanze zu befreien. Es spricht also nichts dagegen, wenn man für sich oder seine Patienten aus den vorgenannten Möglichkeiten ein persönliches Therapiekonzept zusammen schneidert und dieses solange gebraucht, bis man sich der neuen Lebenssituation wieder alleine gewachsen fühlt.

Viel Erfolg!

---

### **Bezugsquelle für die Kräuterrezepte**

Kräutergarten, Pestalozzistr. 3, 80469 München, Tel./Fax: 089 / 23 24 98 02

### **Bezugsquelle für die Mischrezeptur zur Suchtentwöhnung**

Linden Apotheke, Roland André, Kellerstr. 38, 85276 Pfaffenhofen, Tel. 08441 / 7 64 64, Fax: 08441 / 8 39 58

---

[◀ ZURÜCK ZUR AUSWAHL](#)