RAUCHSTOPP ? SO GELINGT DIE MUTIGE ENTSCHEIDUNG

Veröffentlicht am 03.07.2023 um 09:45 von Redaktion LeineBlitz

Der Tabakrauch gehört zu den giftigsten Substanzen, die man sich vorstellen kann. Und wenn man bedenkt, das seinem eigenen Körper antut. Dabei leiden vor allem das gesamte Stoffwechsel werden in Mitleidenschaft gezogen. zweifellos ein sehr kluger Entschluss, mit dem Rauchen en hier liegt auch die größte Tücke der schädlichen Angewoh Nikotin verantwortlich. Die einzigen gesellschaftlich akzepti und Beharrlichkeit möglich.Dabei gibt es bestimmte Hilfsm erleichtern können. Paradoxerweise ist gerade Nikotin Entzugserscheinungen einsetzen kann. Doch dazu gleich m

Mit dem Entzug beim Rauchen fertig

Der Körper eines Rauchers gewöhnt sich an das Nervengift, das man ganz absichtlich zu sich nimmt. Mit jeder weiteren Zigarette, die man anzündet, gelangt Nikotin über die Lungen in den Kreislauf und schließlich auch ins Gehirn. Hier wirkt es genau wie andere körpereigene Botenstoffe und erhöht die Konzentration, den Herzrhythmus und auch den Blutdruck. Man fühlt sich munter und weil das Nikotin auch die Dopamin-Ausschüttung anregt auch glücklicher. Und wenn es dann im Alltag wieder etwas anstrengender und brenzlig wird, sucht man wieder nach dem vermeintlichen ?Erlöser?. Das Ergebnis: man sinkt immer tiefer in die Suchtfalle.Die meisten Raucher sind sich den schädlichen Wirkungen des Rauchens bewusst. Der Stopp gelingt aber meistens nicht, denn man kann die Nikotinzufuhr nicht so ohne weiteres von heute auf morgen stoppen. Der Körper reagiert sofort mit sehr unangenehmen physischen und psychischen Entzugserscheinungen. Und sie führen direkt zu einem Rückfall. Man greift gegen seinen festen Entschluss wieder zur Zigarette und fühlt sich entmutigt. Der Teufelskreis scheint kein Ende zu nehmen.

Mithilfe von Nikotin die Entzugssymptome lindern

Genau wie bei jeder anderen Droge auch, so muss man auch beim Rauchen- und Nikotinstopp schrittweise vorgehen und die Zufuhr des Wirkstoffes nicht sofort abbrechen, sondern über einen längeren Zeitraum verringern. Dabei hilft die sogenannte Nikotinersatztherapie. Damit der Körper nicht unter dem vom Nikotinmangel hervorgerufenen Stress leidet, liefert man das Nikotin nicht über den schädlichen Qualm, sondern auf andere Art und Weise.Es gibt verschiedene Methoden, die dabei angewendet werden, um das Nikotin in den Blutkreislauf einzuschleusen. Sehr weit verbreitet sind die Nikotinpflaster, die man sich auf die Haut klebt. Auch Nikotinkaugummi, -lutschtabletten und Sprays können erfolgreich als Zigarettenersatz fungieren. In der letzten Zeit sind auch sogenannte Nikotinbeutel sehr populär. Diese werden zwischen Zahnfleisch und Lippe geschoben und das Nikotin wird so über die Mundschleimhaut aufgenommen. Die Nachfolger der jahrhundertealten skandinavischen Tradition gibt es in verschiedenen Stärken und Geschmacksrichtungen, was man hier prüfen kann.

Hilfreich gegen den Entzug ? ja, unschädlich leider nicht

Wenn man Nikotinsucht mit Nikotin bekämpft, läuft man immer Gefahr, dass man sich dann in einer späteren Phase vom Nikotinersatz selbst entwöhnen muss. Denn alle Nikotinersatzprodukte können genau wie die Zigarette ihr Suchtpotenzial entfalten. Deshalb gilt auch hier die gut bewährte Regel: wenn sich der Konsum in Maßen hält, nur dann helfen nikotinhaltige Produkte beim Rauchen Aufhören wirklich.Es ist auch sinnvoll, sich nicht voll und ganz auf die Nikotinersatztherapie zu verlassen.

Das eigene Verhalten verändern und alte Gewohnheiten loswerden

Die Lösung des Problems des Rauchstopps liegt oft im eigenen Ansatz und in der Lebenseinstellung. Die Glücksgefühle, die Nikotin auslöst, kann man zum Beispiel durch mehr Sport treiben oder eine gesündere Ernährung ersetzen. Statt einer Zigarette nach dem Essen kann man besser etwas Leckeres und zugleich Gesundes zu sich nehmen. Natürlich nützt auch, wenn man seine Freunde einbezieht und anfangs seinen Freundeskreis von Rauchern meidet. Das wird die praktische Umsetzung des Rauchstopps wesentlich erleichtern.