Artikel vom 09.10.2024 · Ausgedruckt am 14.11.2026, 16:48 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/so-gelingt-der-rauchstopp

So gelingt der Rauchstopp



Foto: imago/Herrmann Agenturfotografie

Mit dem Rauchen aufzuhören erfordert Geduld und Disziplin. Und jeder Mensch hat andere Voraussetzungen und Bedürfnisse, um erfolgreich den Weg aus der Sucht zu gehen. Es gibt diverse Methoden und vielfältige Unterstützung. Nutzen Sie diese – es lohnt sich.

Wie Andrea* erzählte (siehe Teil 2 der Serie in LZ 37-2024 ab S. 68), brauchte sie viel Zeit und mehrere Anläufe, um endlich erfolgreich mit dem Rauchen aufzuhören, ist aber nun überglücklich, dass sie „frei“ ist. Die Ausrede „Ich habe es ja schon oft versucht, aber es klappt bei mir einfach nicht“ gilt nicht. Weiter, ein neuer Versuch, ein etwas anderer Weg – bis das Ziel erreicht ist. Bei Andrea half eine Kombination aus psychologischer Beratung und Hypnose und viele Tricks zur Selbstüberlistung. Obwohl es immer wieder Fälle gibt, in denen Betroffene die Zigarette aus Überzeugung (manchmal auch Angst oder Ekel) von heute auf morgen ablegen und ohne weitere Hilfe klarkommen, ist Aufhören und beim Nein bleiben für die meisten Menschen schwer. Nicht nur, aber besonders am Anfang: Bekommt ein Raucher längere Zeit kein Nikotin, verlangen die Nikotinrezeptoren nach Sättigung. Dies führt zu Entzugssymptomen wie Reizbarkeit, innerer Unruhe, Angst, schlechter Stimmung, Konzentrationsproblemen, verstärktem Appetit, Verstopfung und Verlangen nach Tabak. Derartige pharmakologisch ausgelöste Symptome sind in den ersten ein bis zwei Wochen nach der letzten Nikotinaufnahme am stärksten ausgeprägt

und gehen dann aber deutlich spürbar zurück. Im Körper befindet sich schon nach vier Tagen kein Nikotin mehr. Am schwierigsten, so viele Erfahrungen, sind die ersten drei Tage. Die Symptome können durch die Gabe von Nikotin (über Nikotinkaugummi, -pflaster, -tabletten und -nasalspray) und gegebenenfalls durch nicht nikotinhaltige Medikamente gelindert werden. Es gibt auch Aussteigende, die kaum etwas spüren. Also keine Panik im Vorfeld!

Mehr in LZ 41-2024 ab S. 58