



https://biz.ii/2tb2

MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN – SO GEHT DAS

Veröffentlicht am 03.07.2023 um 09:45 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Rauchen schadet der Gesundheit enorm. Mit der bitteren Wahrheit über die lästige Angewohnheit müssen Raucher in der nächsten Zigarette zu greifen, wenn die Spannung im Alltag loszuwerden erweist sich oft als eine schwierige Sache, die das bezweifelt inzwischen niemand. Man tut etwas Gutes, das Krebsrisiko, das allen Rauchern droht. Zudem wird auch das besser durchblutet und das spürt man am ganzen Körper.



Der Suchtfalle entkommen

Bei Zigarette, Zigarre und Co. handelt es sich um eine süchtige Substanz, über die übrigens die Entwöhnung noch komplizierter. Es ist dabei nicht nur die Abhängigkeit verantwortlich, das Rauchen ist allerdings tief verwurzelt. Man strebt damit oft eine gewisse Identität an oder es ist einfach ein Teil von menschlichen Gewohnheiten und Ritualen geworden. Die heutige Gesellschaft, die in Sachen Gesundheit schon viel bewusster lebt, duldet jedoch den giftigen Qualm nicht mehr. Und das ist noch ein weiterer Grund, den Schritt zu wagen.

Mit dem Entzug beim Rauchen fertig werden

Von heute auf morgen mit dem Rauchen aufzuhören, ist für viele unmöglich. Denn der Körper verlangt nach dem Gift, an das er schon gewöhnt ist. Und wenn der menschliche Organismus das Nikotin nicht bekommt, so machen sich sehr unangenehme Entzugserscheinungen bemerkbar. Man fühlt sich so, als wäre das eigene Leben auf den Kopf gestellt. Dabei leidet man sowohl psychisch als auch physisch. Ein Rückfall ist deshalb oft kaum zu vermeiden. Dabei muss man sich bewusst sein, dass Rückfälle einfach zum Rauchen Entwöhnen dazugehören. Man muss nur lernen, damit richtig umzugehen und nicht aufzugeben. Damit der Rauchstopp leichter gelingt, gibt es einfache Tipps und nützliche Hilfsmittel, die in der ersten Phase helfen können.

Nikotinersatz kann Abhilfe schaffen

Besonders in den ersten Tagen nach dem festen Entschluss, nie mehr zur Zigarette zu greifen, muss man dem Körper das geben, wonach er verlangt. Es gibt dabei unterschiedliche Optionen, um die nötige Portion Nikotin zu liefern, ohne dabei den teerhaltigen Giftcocktail einatmen zu müssen. In der Apotheke findet man zum Beispiel Nikotinersatz in Form von Tabletten, Kaugummi, Nasensprays und auch den weitverbreiteten Nikotinplastern, die man sich auf die Haut klebt. Diese versorgen den Raucher für die Übergangszeit mit Nikotin. In letzter Zeit sind auch die sogenannten Nikotinbeutel sehr populär geworden. Die mit Nikotin angereicherten Salze in den kleinen Päckchen, die man zwischen Oberlippe und Zahnfleisch schiebt, erzeugen ihre Wirkung über die Schleimhaut im Mund. Es gibt die Nicotine Pouches in verschiedenen Stärken und Aromen, damit man den „Genuss“ der Zigarette so weit es geht ersetzen kann. [Einige Nikotinbeutel für Einsteiger](#) sind mit nur geringen Mengen Nikotin angereichert, sodass man nicht ein schwindliges Gefühl beim Konsum bekommt. Ist man hingegen an hohem Tabakkonsum gewöhnt, empfiehlt es sich, von stärkeren auf schwächere Sorten überzugehen und auch die Menge schrittweise zu reduzieren. Man sollte auch nicht vergessen, dass Nikotinersatz süchtig machen kann. Deshalb ist es wichtig, damit verantwortungsvoll umzugehen.

Was noch bei der Entwöhnung hilft

Viel Bewegung und eine gesunde Ernährung können zum Rauchstopp beitragen. Da bestimmte Rituale im täglichen Leben

das Suchtgedächtnis wiederbeleben können, wäre es ebenfalls sinnvoll, sie zu meiden. Man kann zum Beispiel ruhig auf die Zigarette mit dem Morgenkaffee verzichten und sie durch ein Stück Schokolade oder eine Frucht ersetzen. Auch alle Rauchutensilien wie etwa Feuerzeug oder Aschenbecher muss man entfernen. Und zuletzt kann man sich zusätzlich finanziell motivieren, mit dem Rauchen aufzuhören. Da man nicht mehr Unmengen Geld für Zigaretten ausgeben muss, kann man sich was Tolles leisten, was man sich immer gewünscht hat, sei es eine Reise oder den neuen Smart Fernseher.