

Vom Raucher zum Nichtraucher

Tipps zur Rauchentwöhnung

Das Problem – der Entzug!

Schon 15 Minuten nach der letzten Zigarette sinkt der Nikotinspiegel deutlich ab und der Raucher bekommt Lust auf eine neue Zigarette. Nach 30 Minuten wird aus der Lust schon eher ein Drang und die ersten Entzugserscheinungen treten auf. Der Raucher wird nervös, unruhig und verspürt eine riesige Lust auf eine Zigarette, die Gier nach Nikotin wird immer größer.

Grund dafür sind die Nikotinrezeptoren und uns leider unbekannte chemische Abläufe, welche danach gieren, bedient zu werden. Wird eine Zufuhr dieser Stoffe untersagt, entstehen Entzugserscheinungen.

Innere Unruhe, Reizbarkeit, Nervosität, Niedergeschlagenheit und Schlafstörungen sind einige der Symptome, welche bis zu einigen Wochen anhalten können. Das Verlangen nach Nikotin wird so unerträglich, dass der Griff zur nächsten Zigarette als einziger Ausweg erscheint, um dieser Gefühlsbombe ein Ende zu setzen. Mit diesem Griff enden die meisten Versuche aufzuhören wieder bei einer Zigarette und die Sucht hat wieder einmal über den menschlichen Willen gesiegt. Dieses macht es unter anderem so schwierig, mit dem Rauchen aufzuhören.

Vergessen Sie nicht, sich auch mal zu verwöhnen.

Sparen Sie das Geld, das Sie sonst für Zigaretten ausgegeben haben und kaufen Sie sich etwas Besonderes dafür – etwas, das Sie sich sonst nicht leisten würden.

Achten Sie auf Ihre Ernährung.

Keine stark fetthaltigen Mahlzeiten! Versuchen Sie nicht mehr als 3 Mahlzeiten pro Tag zu sich zu nehmen. Wählen Sie lieber zuckerfreie Lebensmittel.

Genießen Sie im vollen Bewusstsein, dass Sie frei sind und Zigaretten nicht mehr nötig haben.

Nehmen Sie sich einen Tag nach dem anderen vor. Jeder Tag ohne Zigarette tut Ihnen selbst, Ihrer Gesundheit, Ihrer Familie und Ihrer Geldbörse gut!

Welche Produkte können Sie außerdem unterstützen?

Nikotinersatz:

- Nikotinpflaster
- Nikotinkaugummi
- Nikotingel
- Nicogel (einfach zum Verreiben in der Handinnenfläche, Wirkung innerhalb von 60 Sekunden, Wirkungsdauer bis zu 4 Stunden, www.nicogel-continental.com)
- NTB Kräuterretten

Bücher:

- Nichtraucher – aber bitte für immer (16,47 €)
- Schon 1.000 mal probiert, so bleiben Sie rauchfrei (9,50 €)
- Endlich Nichtraucher (8,00 €)
- Für immer Nichtraucher (11,00 €)
- Raucherentwöhnung Tiefensuggestion-CD (19,95 €)

10 Schritte zum Nichtraucher

Legen Sie ein Datum fest – und dabei bleibt es.

Setzen Sie sich einen Termin, um das Rauchen aufzugeben. Freuen Sie sich dann auf diesen Termin.

Ohne Ihre eigene Überzeugung geht nichts.

Das heißt, geben Sie das Rauchen nur auf, wenn Sie fest davon überzeugt sind, dass Sie selbst es wollen – nicht weil jemand anderes Sie dazu drängt. Die Zeit muss für Sie reif sein.

Beschäftigen Sie sich.

Dann fällt es leichter, nicht ans Rauchen zu denken! Entsorgen Sie Ihre Rauchtensilien, Zigarettenschachteln, Feuerzeuge und Aschenbecher.

Trinken Sie möglichst viel!

Halten Sie stets Wasser oder Saft bereit und nippen Sie ab und zu daran. Wechseln Sie auch mal die Geschmacksrichtung.

Positiv denken!

Entzugserscheinungen können unangenehm sein. Aber sie sind auch ein Zeichen dafür, dass der Körper sich von den Auswirkungen des Tabakkonsums erholt. Zunächst sind erhöhte Empfindlichkeit, das Verlangen zu rauchen und schlechtere Konzentrationsfähigkeit eher normal – machen Sie sich nichts daraus, denn diese Begleiterscheinungen verschwinden nach kurzer Zeit.

Laufen Sie – statt den Bus oder das Auto zu nehmen.

Steigen Sie die Treppen – statt den Lift zu benutzen. Körperliche Aktivität wirkt entspannend und hebt die Stimmung.

Verändern Sie Ihren Alltag!

Meiden Sie den Ort, an dem Sie sich bisher Zigaretten besorgt haben. Vielleicht wird es auch nötig sein, zunächst Gaststätten zu meiden oder Aufenthaltsräume, in denen viel geraucht wird. Suchen Sie nach neuen Wegen und überraschen Sie sich dabei selbst!

Keine Ausreden!

Eine Krise oder auch eine gute Nachricht ist keine Entschuldigung dafür, „nur die eine Zigarette“ zu rauchen. Die eine gibt es nicht, Sie werden noch eine wollen und noch eine....

Welche Veränderungen treten nach der letzten Zigarette auf?

- 20 - 30 Minuten: Herzschlagfrequenz und Körpertemperatur werden wieder normal.
- 8 Stunden: Das Kohlenmonoxyd ist entsorgt, der Sauerstoffgehalt im Blut ist wieder normal.
1. Tag: Das Herzinfarkttrisiko beginnt zu sinken.
2. Tag: Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich.
3. Tag: Lungen und Bronchien reinigen sich, die Flimmerhärchen werden wieder aktiv. Dadurch bedingt wird die Stimme besser, der Husten, die Kurzatmigkeit und die Erkältungsgefahr nehmen ab.
- 1 Jahr: Das Risiko für die Herzkranzgefäße hat sich halbiert.
- 2 Jahre: Normales Herzinfarkttrisiko. Das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, ist nur noch etwa halb so groß, wie bei einem Raucher.
- 10 Jahre: Normales Lungenkrebsrisiko. Die Gefahr, an Lungenkrebs zu erkranken, ist nur noch halb so groß, wie bei einem Raucher. Die Gefahr eines Herzinfarktes sinkt auf das gleiche Niveau wie bei einem Menschen, der noch nie geraucht hat.