



## Zug um Zug rauchfrei

Sich vom blauen Dunst zu verabschieden, ist nicht ganz einfach. Ursache hierfür ist das Nikotin - ein Suchtstoff, der abhängig machen kann.

Tabak ist neben Alkohol das verbreitetste legale Suchtmittel. Die Kombination von psychischen und körperlichen Effekten macht das Wiederloskommen von der Zigarette so schwer. Der Körper gewöhnt sich rasch an die durch Nikotin ausgelösten Reaktionen, er verlangt nach einiger Zeit sogar danach und oftmals muss die Dosis gesteigert werden, um die angenehmen Wirkungen des Nikotins erneut zu erzielen. Wird die Dosis unterschritten, stellen sich Entzugserscheinungen ein.

Hinzukommen gewisse Gewohnheiten und Motive, wie zum Beispiel Stress, Langeweile, Ablenkung oder Genuss, die es so schwierig machen, dem Laster abzuschwören.

## Was bewirkt Nikotin?

Durch Verglimmen des Tabaks wird Nikotin freigesetzt und gelangt durch Inhalation in die Lunge. Von dort wird es rasch in die Blutbahn aufgenommen und erreicht in kürzester Zeit das Gehirn. Hier erfolgt die Freisetzung des Nervenbotenstoffs Dopamin, der ein Gefühl von Wohlbehagen auslöst und für den Rauchgenuss - wie zum Beispiel Zunahme der Konzentrationsfähigkeit, Abnahme der Aggressivität und vermindertes Hungergefühl - verantwortlich zeichnet. Außerdem führt Nikotin zur Freisetzung des Nervenbotenstoffs Noradrenalin. Dieser bewirkt erhöhte Aufmerksamkeit und Energiefreisetzung, sodass Herz- und Atemfrequenz steigen, der Blutdruck klettert und die Stoffwechsellätigkeit angekurbelt wird.

## Schluss mit dem Rauchen

Jeder weiß, dass das Rauchen ungesund ist; und doch, selbst die hohen Zigarettenpreise schrecken den Raucher nicht ab, weiter zum Glimmstängel zu greifen, denn das Problem ist die Abhängigkeit. Oft reicht der feste Wille allein nicht aus, um einen Schlussstrich zu ziehen, denn in den ersten Tagen und Wochen kämpft jeder Raucher mit Entzugserscheinungen. Sie treten auf, sobald der Nikotinspiegel im Blut unter einen bestimmten Pegel sinkt.

Um in dieser kritischen Situation dem Verlangen nach einer Zigarette zu widerstehen, kann man auf Nikotinersatzpräparate zurückgreifen. Dabei wird dem Körper nur noch Nikotin zugeführt und nicht mehr die ungefähr 4000 Giftstoffe, die beim Verbrennen einer Zigarette freigesetzt werden. Bei Nikotinersatzpräparaten hat man die Wahl zwischen Pflastern, Kaugummis und Lutschtabletten (z.B. Nicotinell). Dabei wird dem Körper Schritt für Schritt immer weniger Nikotin zugeführt, bis er schließlich ohne auskommen kann. Hierbei gibt es in der Wirkungsweise einige Unterschiede. Während Pflaster kontinuierlich die gleiche Menge Nikotin an den Körper abgeben, stillen Kaugummis und Lutschtabletten kurzfristig das Verlangen nach einer Zigarette.

Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke individuell beraten, um die für Sie richtige Methode herauszufinden und endlich Nichtraucher zu werden.

