

Raucherentwöhnung

Unter Nikotinsucht versteht man Gewöhnung und Abhängigkeit an den Stoff Nikotin, die sich bei regelmäßigem Konsum von Tabakprodukten einstellt. Es können sowohl physische (körperliche) wie auch psychische (geistige) Symptome auftreten.

Viele Raucher haben sich angewöhnt, das Rauchen mit bestimmten Situationen zu verknüpfen: die Tasse Kaffee am Morgen, das Warten an der Bushaltestelle etc. Diese Gewohnheiten können umgestellt werden und durch gesundes Verhalten ersetzt werden. Beispielsweise Sauna, Sport, Yoga... bringen auch einen körperlichen Kick, um den es doch mehr geht als zugestanden.

Medikamente sind im Falle der Raucherentwöhnung keine Heilmittel. Ihr einziger Nutzen besteht darin, die körperlichen Veränderungen, die aufgrund des Fehlens von Nikotin entstehen, abzumildern.

Akupunktur- und Hypnosetherapien sind gleichsam bemüht, dem aufhörwilligen Raucher eine Zeit anzubieten, in der er die Wirkungen des psychischen und physischen Entzugs weniger deutlich (oder überhaupt nicht) spürt. Auch hier soll das Verhalten verändert werden.