

Da fragt man sich natürlich: Warum?

Das hat viele Ursachen, einige aber betreffen den Raucher sehr persönlich, direkt, und hier natürlich negativ, wenn er aufhören will.

An erster Stelle steht das Problem: Nikotin und Stress bzw. konkreter: weniger Stress durch Nikotin-Versorgung. Viele Raucher erleben nämlich ihren Tabak-Konsum als in der Tat Stress-mindernd. Das ist allerdings eine fast schon tragische Selbsttäuschung. Denn Nikotin erhöht ja das individuelle Stress-Niveau (nachweisbar durch einen höheren Puls, steigende Stress-Werte in bestimmten Funktionsbereichen des Organismus u. a.). Woher also der Irrtum von der Stress-Reduktion?

Eine der möglichen Antworten: Rauchen wirkt sehr schnell (der Tabak wird über die Lunge inhaliert und entwickelt seine zentral-nervöse (Gehirn-)Wirkung ähnlich schnell wie eine intravenöse Injektion in die Vene, das muss man sich einmal vorstellen); gleichzeitig aber verflüchtigt sich dieser Wirkeffekt auch fast genau so schnell. Dann aber drohen ziemlich rasch auftretende Entzugs-Erscheinungen. Und die lassen sich nur durch erneuten Konsum eindämmen. Unter Stress könnte es dann noch schneller zu Abstinenz-Symptomen kommen, die dann wenigstens durch erneuten Konsum gemildert werden. Eine echte Aktivierung lässt sich damit allerdings nicht feststellen.



Eine erfolgreiche und dauerhaft wirkende Raucherentwöhnung muss **Körper** (Sucht / körperlichen Entzug) und **Geist** (Gewohnheit / mentale Sucht) therapieren und einen Gewinn an Gesundheit, Vitalität, an persönlicher Freiheit sowie Standhaftigkeit als bleibender Ex-Raucher geben.