



Dipl.-Psych. R. Endraß
Facharzt für Allgemeinmedizin



Raucherentwöhnung: So schaffen Sie es, mit dem Rauchen aufzuhören!

Die Raucherentwöhnung kann mit Hilfe verschiedener Strategien und Verfahren erfolgen. Unabhängig von der Auswahl des Verfahrens stellt die Motivation mit dem Rauchen aufzuhören den entscheidenden Faktor beim Austritt aus dem Suchtverhalten dar. Bei der Raucherentwöhnung lassen sich generell zwei verschiedene Varianten zum Abbruch des Rauchens unterscheiden (**Sofortiges Beenden**, sog. "Schlusspunktmethode" oder **schrittweise Reduktion der Zigarettenanzahl**).



Die **Raucherentwöhnung** bietet individuelle Hilfestellung bei der schwierigen Durchführung der Tabakabstinenz. Da es sich um eine Suchterkrankung handelt, ist dieser Prozess nicht zu unterschätzen und in seiner Durchführung sehr vielschichtig. Rauchen verursacht eine Vielzahl gefährlicher Erkrankungen, aus diesem Grund ist die Raucherentwöhnung notwendig zur Erhaltung der Gesundheit und Vitalität.

Um einen Schlusstrich unter das Rauchen zu setzen, wird von Therapeuten die Entsorgung oder Abgabe von allen Utensilien empfohlen, die mit dem Rauchen assoziiert werden können. Das Vorhandensein von Zigaretten oder sogar Aschenbechern kann die Rückkehr zum abgelegten Suchtverhalten fördern.

Die **erfolgreiche Bekämpfung der Entzugserscheinungen** ist sehr wichtig für den Erfolg der oben beschriebenen Verfahren. Dies kann wie bereits erwähnt unterstützend und kontrolliert auf medikamentösem Wege z. B. mit Nikotinplastern, -kaugummis und Nasensprays geschehen. Da jedoch häufig diese Mittel statt zum Entzug als Nikotinersatz verwendet werden, sollten sie nur mit gebührender Zurückhaltung zum Einsatz kommen. Begleitend können auch Entspannungstechniken eingesetzt werden.

Wir erarbeiten gemeinsam IHREN erfolgreichen Weg, mit dem Rauchen aufzuhören!

Sprechen Sie uns an!