

Merkmale

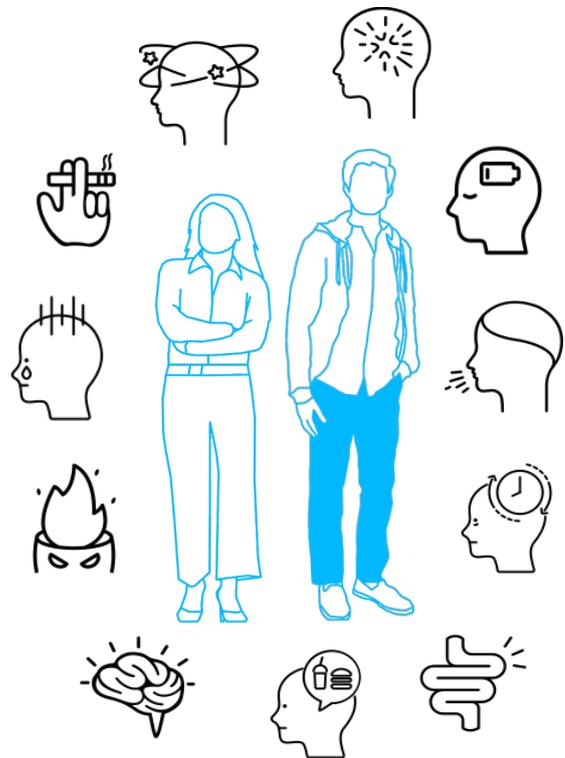
Entzugerscheinungen nach einem Rauchstopp

Entzugerscheinungen

Wenn man mit dem Rauchen aufhört, treten häufig Symptome auf, die mit dem Nikotinentzug zusammenhängen. Die Entzugerscheinungen treten nach weniger als 24 Stunden auf, erreichen ihren Höhepunkt innert 24 bis 72 Stunden und lassen dann in 2 bis 4 Wochen schrittweise nach.

Mögliche Entzugerscheinungen und ihre Dauer:

- Unwiderstehliches Verlangen zu rauchen/Craving: einige Tage
- Schwindel: 1 bis 2 Tage
- Kopfschmerzen: unterschiedlich
- Müdigkeit: 2 bis 4 Wochen
- Husten: bis 1 Monat
- Schlafstörung: weniger als 7 Tage
- Verstopfung: bis 4 Wochen
- Hunger: einige Wochen
- Konzentrationsmangel: hauptsächlich in den ersten 2 Wochen, dann gelegentlich
- Reizbarkeit: unterschiedlich
- Depressive Stimmung: unterschiedlich



Durch Kenntnis über mögliche Entzugerscheinungen können Sie sich auf allfällige Symptome vorbereiten und Massnahmen oder Strategien entwickeln, die Ihnen im Umgang damit helfen können. Auf der folgenden Seite finden Sie einige Tipps und Platz für Ihre eigenen Notizen.

Was tun bei Entzugserscheinungen?



Suchtdruck
(Craving = starkes Verlangen)

- Verlassen Sie sofort die Situation und warten Sie fünf Minuten
- Lenken Sie sich gezielt ab (gedanklich, Bewegung, etwas trinken, Stampfen, Gefühl aussprechen...)
- _____



Schwindel
Kreislaufbeschwerden

- Beine hoch lagern, viel Flüssigkeit trinken
- Langsame Bewegungen, moderate sportliche Aktivität
- _____



Kopfschmerzen

- Dehn- und Entspannungsübungen, Atemübungen
- Bewegung an der frischen Luft
- _____



Schlafstörungen
Müdigkeit

- Auf gute Schlafhygiene achten
- Aktivitäten / Anforderungen dosieren
- Milch mit Honig / Orangenblütentee trinken, Lavendelöl riechen
- Bewegung an der frischen Luft
- _____



Husten

- Normale körperliche Reaktion nach einem Rauchstopp



Verstopfung

- Viel Flüssigkeit trinken, Ballaststoffe, Obst und Gemüse essen
- Ausreichend körperliche Bewegung
- Ggf. milde Laxantien einsetzen
- _____



Hunger

- Gemüse- und Obstsnacks bereithalten
- Regelmässige Mahlzeiten, «langsame» Kohlenhydrate
- _____



Konzentrationschwierigkeiten

- Stresssituationen vermeiden
- Aktivitäten / Anforderungen dosieren und priorisieren
- Regelmässige Mikropausen einplanen
- _____



Reizbarkeit
Innere Unruhe

- Stresssituationen vermeiden
- Entspannungsübungen, Meditation, Atemübungen, (Wald)-Spaziergang, Bewegung, Massagen
- _____



Niedergeschlagene Stimmung

- Bewegung, Kraftübungen
- Hobbies pflegen
- Soziale Aktivitäten
- Cashew Nüsse, Käse essen (enthalten Tryptophan/Serotonin)
- Sich bewusst kleine Alltagsfreuden gönnen
- _____

November 2023