



Wieso das Rauchen süchtig macht

So bricht die Nikotinsucht aus

Zigaretten sind, was die Sucht angeht, nicht zu unterschätzen. Auch wenn sie auf dem freien Markt erhältlich sind und nach wie vor rege konsumiert werden, haben sie ein sehr hohes Abhängigkeitspotenzial bei den Konsumenten. Vergleichbar ist das Potenzial mit dem harter Drogen wie Kokain oder Heroin. Hat man ein Mal damit angefangen, wird man die Abhängigkeit nur schwer besiegen können. Auch die Angewohnheit zu Rauchen spielt eine große Rolle. Viele Menschen haben auch mit dem Ablegen der Angewohnheit zu kämpfen, die sie sich über viele Jahre angeeignet haben. Wie so eine Sucht entsteht, kann man unten lesen.

Die Angewöhnung

Wer mit dem Rauchen anfängt, dem werden die Zigaretten geschmacklich aller Wahrscheinlichkeit nicht zusagen. Man atmet Verbrennungsprodukte ein, die man normalerweise nicht einatmen würde. Beim Konsum wird jedoch Nikotin freigesetzt, das ebenso in den Körper und von dort aus in das zentrale Nervensystem gelangt. Zuerst wirkt Nikotin nicht angenehm, verursacht Schwindel und kann sogar zu Kopfschmerzen führen. Als nächstes merkt man allerdings einen Entspannungsprozess und sobald dieser eintritt, sollte man den Versuch zu Rauchen aufgeben, weil sich der Körper bereits an das Nikotin angewöhnt. Der Entspannungsprozess entsteht, da das Nervensystem bereits eine Immunität gebildet hat und es beim Nikotinkonsum betäubt wird, was eine angenehme Erfahrung ist.

Die Suchtentwicklung

Hat sich das Nervensystem einmal an das Nikotin gewöhnt, will es immer mehr. Das Nervensystem bildet eine immer stärker werdende Immunität, was den Raucher dazu verleitet immer mehr zu rauchen um die Sucht zu befriedigen. Es ist deshalb keine Seltenheit, dass starke Raucher am Ende ihrer Karriere bis zu drei Schachteln Zigaretten rauchen. Zu diesem Zeitpunkt spricht man schon von einer außerordentlich starken Sucht von welcher man nur mit größten Anstrengungen loskommt, da der Körper ohne das Nikotin nicht mehr funktionieren kann und heftige Entzugserscheinungen erlebt. Deshalb ist es auch nie zu früh aufzuhören.

Die Auswirkungen für den Körper

Da der Körper immer mehr Nikotin braucht, wird auch mehr geraucht. Das bedeutet gleichzeitig auch, dass alle anderen in der Zigarette enthaltenen Giftstoffe in einer höheren Menge inhaliert werden und dem Körper enorme Schäden zufügen. Gerade die Giftstoffe wie Teer und Verbrennungshelfer sind es, die krebserregend wirken und bei starken Konsum auch Tumoren begünstigen können. Doch sind es nicht nur die Organe, die zur Atmung dienen, die betroffen sind. Auch andere Organe, die auf den ersten Blick nichts mit dem Rauchen zu tun haben, können beeinträchtigt werden, wie beispielsweise die Haut oder die Prostata aber auch Gliedmaßen wie Beine und Arme.

Wie das Risiko reduziert wird

Viele nehmen statt der normalen Zigarette die elektrische Zigarette als Alternative, doch wissen sie nicht, dass sie mit dieser auch weiterhin süchtig bleiben. Dies gilt auch für alle anderen Produkte, die Nikotin enthalten. Als Konsequenz bleibt nur noch der Rückfall und der erneute Konsum von normalen Zigaretten. Wer das Risiko von Krankheiten, die von Zigaretten verursacht werden, reduzieren will, dem bleibt nur die Rauchentwöhnung. Natürlich ist es schwer aufzuhören, doch ist es der einzige Weg dauerhaft gesund zu bleiben und seinem Körper etwas Gutes zu tun.

Pressekontakt

Boris Schneider

Herr Boris Schneider
Brunnenpfad 10
60489 Frankfurt am Main

esmokeking.de/
boris@ultimode.com

Firmenkontakt

Boris Schneider

Herr Boris Schneider
Brunnenpfad 10
60489 Frankfurt am Main

esmokeking.de/
boris@ultimode.com

Seit 2008 professioneller Schreiber und Redakteur. Tätig für viele bekannte und kleinere Unternehmen und Nachrichtenblätter. Meine Themengebiete sind vielfältig.