



„Meine letzte Zigarette“ Wege, um aufzuhören.

e-Mail: info@bmgh.de
www.bmgh.de

Tabak ist ein starkes Suchtmittel und kann innerhalb weniger Wochen bzw. Monate und schon bei gelegentlichem Konsum abhängig machen. Die Tabakabhängigkeit hat eine körperliche (physische) und eine psychische Komponente.

Der Suchtstoff Nikotin bewirkt im Belohnungszentrum des Gehirns zwangsläufig ein starkes Verlangen nach Nikotin – so entsteht die körperliche Abhängigkeit.

Es findet aber auch eine psychische Gewöhnung statt. Über spezifische Lernvorgänge wird im Gedächtnis die "positive Erfahrung" des Rauchens abgespeichert. Das sogenannte "Suchtgedächtnis" bleibt selbst dann noch aktiv, wenn der Körper schon lange vom Nikotin entwöhnt ist. Auf diese Weise können bestimmte typische Konsumsituationen wie beispielsweise der Kaffee am Morgen, der Moment nach dem Essen oder das gemütliche Beisammensein mit Freunden, bei ehemaligen Rauchern sogar noch nach Monaten der Abstinenz ein Bedürfnis nach einer Zigarette hervorrufen. Auch Stresssituationen können ein solches Bedürfnis auslösen. Vor allem diese gelernte Verknüpfung macht den Ausstieg so mühsam, weil allein bestimmte Situationen schon das Verlangen nach einer Zigarette hervorrufen können. Wie könnte mein Weg aus der Nikotinfalle aussehen? Welche Möglichkeiten habe ich, um davon zu lassen?

Zu diesem Thema findet am 20. August von 10:00 – 12:00 Uhr im Burgdorfer Mehr-Generationen-Haus, Gartenstraße 28 ein Gesprächskreis statt.

Es begrüßt Sie ganz herzlich Sabine Nehring-Neumann (Heilpraktikerin für Psychotherapie).