

# Tipps zur Linderung von Entzugserscheinungen

## Tipps zur Linderung von Entzugserscheinungen

Wenn du mit dem Rauchen aufhören willst, ist das wirklich eine gute Entscheidung. Allerdings solltest du dir darüber im Klaren sein, dass dabei Entzugserscheinungen auftreten können. Tipps zur Linderung von Entzugserscheinungen gibt es aber mehr als genug. Du musst also nur wissen, wie du damit umgehen solltest. Wenn du dir die Tipps zur Linderung von Entzugserscheinungen beherzigst, wirst du viel besser damit klarkommen.

Mach dich von vornherein darauf gefasst, dann erwischt es dich, wenn es soweit ist, nicht ganz so heftig!

## Tipps zur Linderung von Entzugserscheinungen: warum kommt es überhaupt zum Entzug?

Bevor wir zu den Tipps zur Linderung von Entzugserscheinungen kommen – warum treten diese eigentlich überhaupt auf? Ganz einfach: jedes Mal, wenn du zur Zigarette greifst, wirst du davon regelrecht beflügelt oder aber auch angenehm ruhig. Das liegt am darin enthaltenen Nikotin. Und dann, ganz logisch, wirst du nach diesem Wohlfühl-Momenten regelrecht süchtig und willst sie immer wieder und wieder haben. Wenn du deinem Körper diese dann vorenthältst, reagiert er mit Entzugserscheinungen, weil es ihm schlichtweg fehlt.

## **Tipps zur Linderung von Entzugserscheinungen – welche Erscheinungen gibt es?**

Entzugserscheinungen gibt es einige: zum Beispiel reagieren die meisten, wenn sie mit Rauchen aufhören, mit schlechter Laune und Reizbarkeit. Die Umgebung weiß ein Lied davon zu singen. Wer gerade auf Nikotin-Entzug ist, ist leider kein umgänglicher Zeitgenosse. Auch Nervosität und Verdauungsprobleme können auftreten, dazu häufig Kopfschmerzen und sogar Schlafprobleme machen einem in der ersten Zeit das Leben ganz schön schwer. Wenn du dich also mit genau diesen Entzugserscheinungen herumplagen musst, wird die Sache mit dem Aufhören leider auch nicht einfacher.

## **Tipps zur Linderung von Entzugserscheinungen – mit Strategie ran an die Sache**

Versuche schon bevor du mit dem Rauchen aufhörst, dir einen Plan zu machen, welchem Problem du wie entgegenzutreten willst. Das bedeutet also im Klartext, wenn du gereizt bist, könntest du es mit Yoga oder anderen Entspannungsübungen versuchen. Bekommst du Kopfschmerzen, dann gehe eine Runde an die frische Luft. Wenn deine Verdauung dir Probleme bereitet, ist die beste Möglichkeit, damit umzugehen, ab sofort jede Menge Obst und Gemüse zu essen und dazu viel Wasser zu trinken. Das ist übrigens auch deswegen zu empfehlen, weil du dann eine mögliche Gewichtszunahme, die sich oft bei einem Rauchstopp einstellt, umgehen kannst.

## **Tipps zur Linderung von Entzugserscheinungen: offen damit umgehen**

Dass du in dieser Zeit manchmal etwas gereizt auftrittst oder auch schnell überreagierst, dafür kann niemand etwas – deine Mitmischen und Kollegen aber am allerwenigsten. Damit sie in dieser Zeit mehr Verständnis für dich aufbringen können, solltest du ihnen reinen Wein einschenken. Sag ihnen also von vornherein, dass du dir das Rauchen abgewöhnst und dass es deswegen sein kann, dass deine Laune nicht immer die beste ist. Bis zu einem gewissen Grad werden deine Mitmischen hierfür sicherlich Verständnis haben.

## **Tipps zur Linderung von Entzugserscheinungen: durchhalten!**

Es mag dir zwar schwerfallen, aber einer der wichtigsten Tipps zur Linderung von Entzugserscheinungen ist sicherlich der, dass du „einfach“ durchhalten musst. Diese erste, schwierige Phase ist glücklicherweise vorübergehend. Nach ein paar Wochen sind die Entzugserscheinungen nämlich passé, weil sich die Körper auf die neue, rauchlose Situation eingestellt hat. Also: Geduldig sein und nicht aus dem Konzept bringen lassen! Andere haben das schließlich vor dir auch schon geschafft.

## **Tipps zur Linderung von Entzugserscheinungen: runter von der Couch und ab zum Sport**

Sport und Bewegung helfen definitiv dabei, nicht nur die Laune zu verbessern, sondern sind auch prima dazu geeignet, wenn du dich in irgendeiner Form abreagieren willst. Bewegung ist ohnehin nie schädlich, insofern ist es prima, wenn du auftretende Entzugserscheinung gleich mit Sport entgengentrittst. Dabei werden [Glückhormone](#) frei und, was mindestens genauso wichtig ist: du wirst vom permanenten Griff zur Zigarette abgelenkt. Auch ein kurzer Spaziergang kann schon dabei helfen, das Verlangen nach einer Zigarette zu verhindern.

Eigentlich kann man sogar sagen, dass dies der wichtigste Tipp zur Linderung von Entzugserscheinungen ist: Sport hilft tatsächlich gehen alle Symptome, die du beim Entzug bekommen kannst – egal, ob schlechte Laune, Nervosität oder Schlafstörungen. Probiere es einfach mal aus! Am besten ist es, du planst gleich mehrere Trainingseinheiten pro Woche fest in deinen Tagesablauf mit ein.

## **Tipps zur Linderung von Entzugserscheinungen: frische Luft**

Auch frische Luft kann dir dabei helfen, einen klaren Kopf zu bekommen und die Entzugserscheinungen zu vermindern. Eine kurze Auszeit im Freien ist genauso angenehm wie ein geöffnetes Fenster zum frische Luft schnappen.

## Tipps zur Linderung von Entzugserscheinungen: Gesellschaft suchen

Alleine ist das Vorhaben Rauch-Entwöhnung immer schwieriger, als wenn man es gemeinsam in Angriff nimmt. Wenn du im „echten“ Leben niemanden kennst, der sich das Rauchen zeitgleich mit dir abgewöhnen will, so kennst du vielleicht aber jemanden, der es bereits erfolgreich hinter sich gebracht hat und jetzt Nichtraucher ist. Er wird dir sicher gerne jederzeit mit Tipps zur Verfügung stehen. Oder aber du siehst die im Internet Gleichgesinnte, die ebenfalls das gleiche Ziel vor Augen haben. Wenn man sich austauschen und abregieren kann, fällt das Ganze nämlich gleich viel leichter, wetten?

## Tipps zur Linderung von Entzugserscheinungen: was tun bei Heißhunger?

Heißhunger ist sicherlich noch eine der angenehmeren Entzugserscheinungen, die du bekommst, wenn du mit dem Rauchen aufhörst. Dennoch darfst du hier natürlich nicht immer deinen Gelüsten nachgeben. Ansonsten bist du zwar bald Nichtraucher, hast aber ein paar Kilo mehr auf den Rippen. Um dies zu vermeiden, halte kalorienarme Snacks bereit, wenn dich der Heißhunger überfällt. Obst und Rohkostgemüse ist fast unbegrenzt erlaubt. Es ist gesund und hat nicht viele Kalorien. Eine andere prima Alternative sind zuckerfreie Kaugummis. Rationiere deine Essensportionen und genieße es ganz bewusst – lasse dir beim Essen ausreichend Zeit. Hast du Lust auf Süßes, solltest du nicht immer nachgeben, sondern lieber zu Obst greifen – das ist auch süß, aber eben kalorienärmer als Schokolade & Co.

Mit diesen Tipps zur Linderung von Entzugserscheinungen wird es dir hoffentlich etwas leichter fallen, die kritischen ersten Wochen nach dem Rauchstopp besser und einfacher zu überstehen. Aber wie gesagt: Halte dir immer vor Augen, dass diese Zeit vorbei und es danach es mit deinem körperlichen und seelischen Zustand nur noch bergauf geht.

# **Für Neugierige: 10 Tipps gegen Entzugerscheinungen beim Rauchen aufhören**

Du hast erfolgreich mit dem Rauchen aufgehört, aber Dich plagen Gefühle wie Reizbarkeit, Nervosität, Kopfschmerzen oder einfach das Verlangen nach einer Zigarette? Rauchfrei zu sein, ist schwieriger als gedacht? Waren diese Entzugssymptome vielleicht sogar schon der Grund, warum Dir bisher der Rauch Stopp nicht geglückt ist und Du es nicht geschafft hast rauchfrei zu werden?

Mit diesen 10 Tipps, kannst du so wie ich es geschafft habe, mit dem Rauchen aufhören!

**Bei Interesse >>[HIER](#)<< klicken!**

**[www.raucher-frei.de](http://www.raucher-frei.de)**



