

Entzugsphasen

Mancher fragt sich, warum nach Phasen ohne Entzug auf einmal die Lust nach dem Nikotin wieder da ist. Auch mir ging es nicht anders.

Beim Entzug gibt es mehrere Phasen, die mehr oder weniger stark ausgeprägt sind. Diese kommen aber immer in derselben Reihenfolge.

Das Hinterlistige an der Sucht ist, dass das Nikotin an Stellen im Gehirn andockt, die für Endorphine (Glücksbotenstoffe) gedacht sind. Diese fanden während der Zeit als Raucher keine Möglichkeit, an den Nervenenden anzudocken, weil ihr Platz bereits besetzt war.

Der erste Entzug dauert etwa drei bis vier Tage, dann ist das Nikotin im Körper abgebaut und die Rezeptoren im Gehirn verlangen keinen Nachschub mehr. Der Platz ist für die kleinen Glücksmacher wieder frei.

Endorphin ist eine Wortkreuzung aus „endogenes Morphin“, = vom Körper selbst produziertes Opioid.

Dann folgt eine *Zwischenphase des Glücks*, weil Erfolg und Stolz über die erste überstandene Zeit für Hochstimmung sorgt. Trotzdem fehlt es immer noch an genug Endorphinen, was dem werdenden Nichtraucher *nach etwa 15 - 20 Tagen* in traurige Stimmung versetzt. Aber auch das ist nach ein paar Tagen vorbei.

Es folgt eine euphorische Phase, meist in den *Tagen um die 30*, auch diese dauert nur 3 - 4 Tage. Der werdende Nicht-Raucher fühlt sich stark und dem Nikotin überlegen. Das ist eine Falle, also Vorsicht.

Nun vergeht oftmals eine lange Zeit. Wobei sich die eingepprägten Raucherrituale immer noch stark bemerkbar machen.

Pers. Anmerkung: Ich hab mir immer auf die Jackentasche geklopft, ob alles da ist, um dann festzustellen, dass ich das nicht mehr brauche, weil ich ja ein angehender Nichtraucher war.

Der letzte Schub kommt von der *Zeitspanne* her sehr unterschiedlich und liegt in etwa zwischen *60 und 160 Tagen*. Bei mir war es der Tag 150.

Es kommt zu wieder zu Entzugserscheinungen, weil der Körper bemerkt, dass ihm der Stoff Nornikotin fehlt, es fühlt sich ähnlich an wie der erste Entzug.

Dieser Stoff hat dieselben Eigenschaften wie Nikotin, aber eine längere Verweildauer im Körper. Der Entzug dauert wieder einige Tage. Achtet mal darauf, wie oft um die Tage 80-100 herum abgebrochen wird.

(Wissenschaftler haben diesen Stoff im Tabak entdeckt und herausgefunden, dass er zu einem großen Teil für die verheerenden Folgen der Nikotinsucht verantwortlich sein soll. Nornikotin führt zu schnellerer Alterung, kann Diabetes hervorrufen und steht auch im Verdacht auf Zusammenhang mit der Entstehung von Alzheimer.)

Quelle BBC-Online

Dann ist es im Allgemeinen überstanden, wobei ich zugeben muss, dass auch mich, das eine oder andere Raucherritual noch überfällt. Es sind aber nur wenige Sekunden und sie kosten mich meist ein Lächeln darüber, wie sehr ich mich von einer Sucht habe diktieren lassen.

Ich hoffe, dass dieser Bericht über die kritischen Tage hilft und wünsche allen, die mitten drin stecken, eine Unmenge an Kraft.