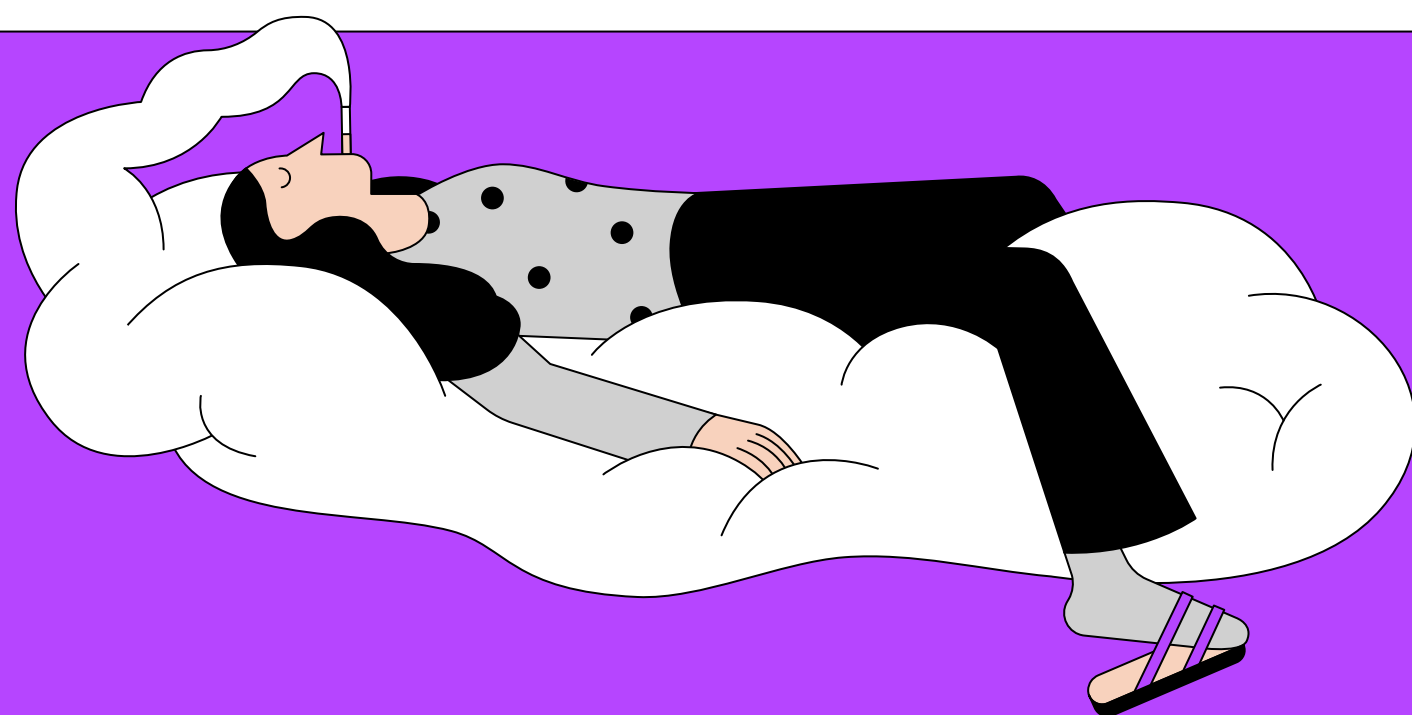
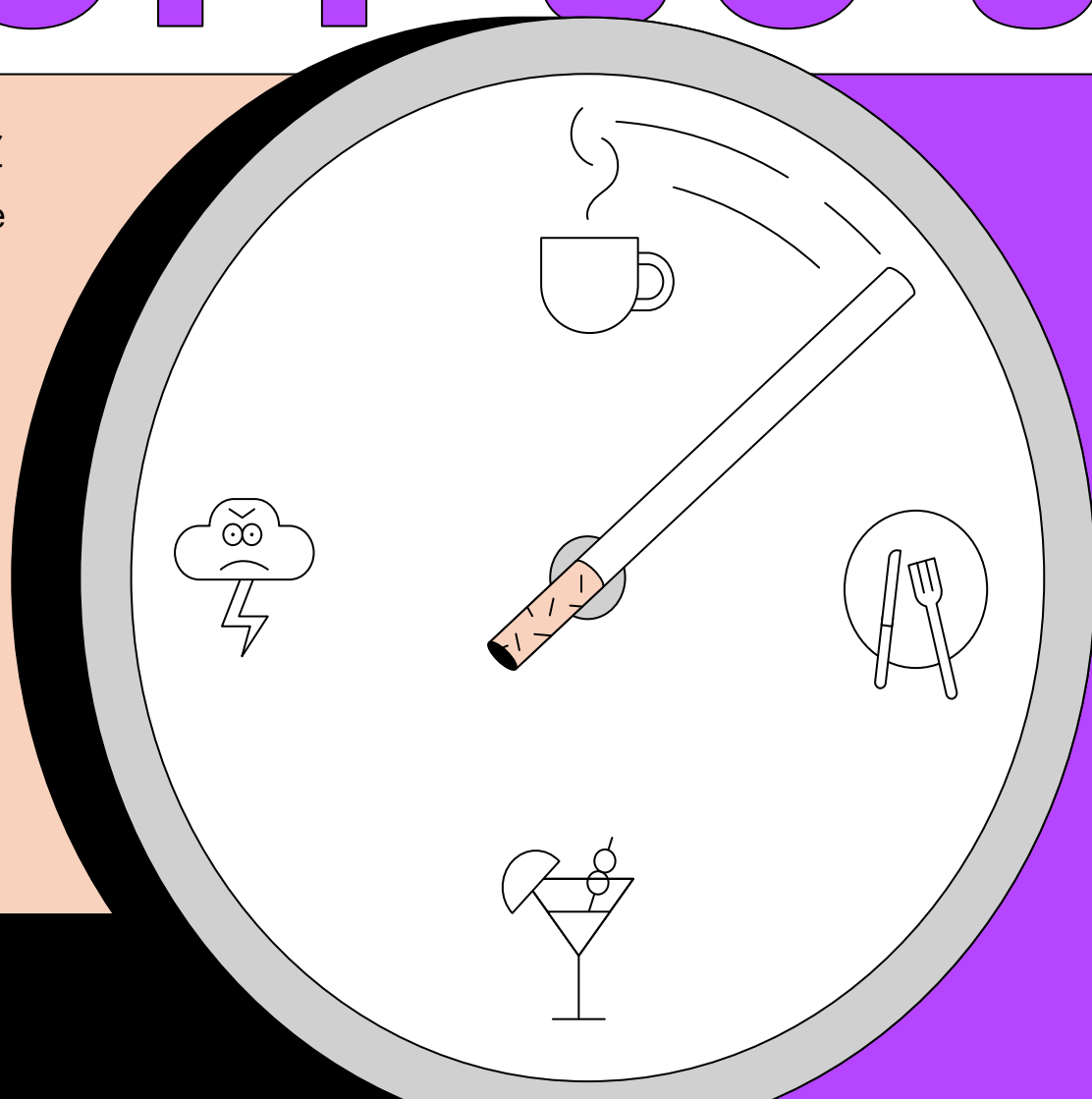


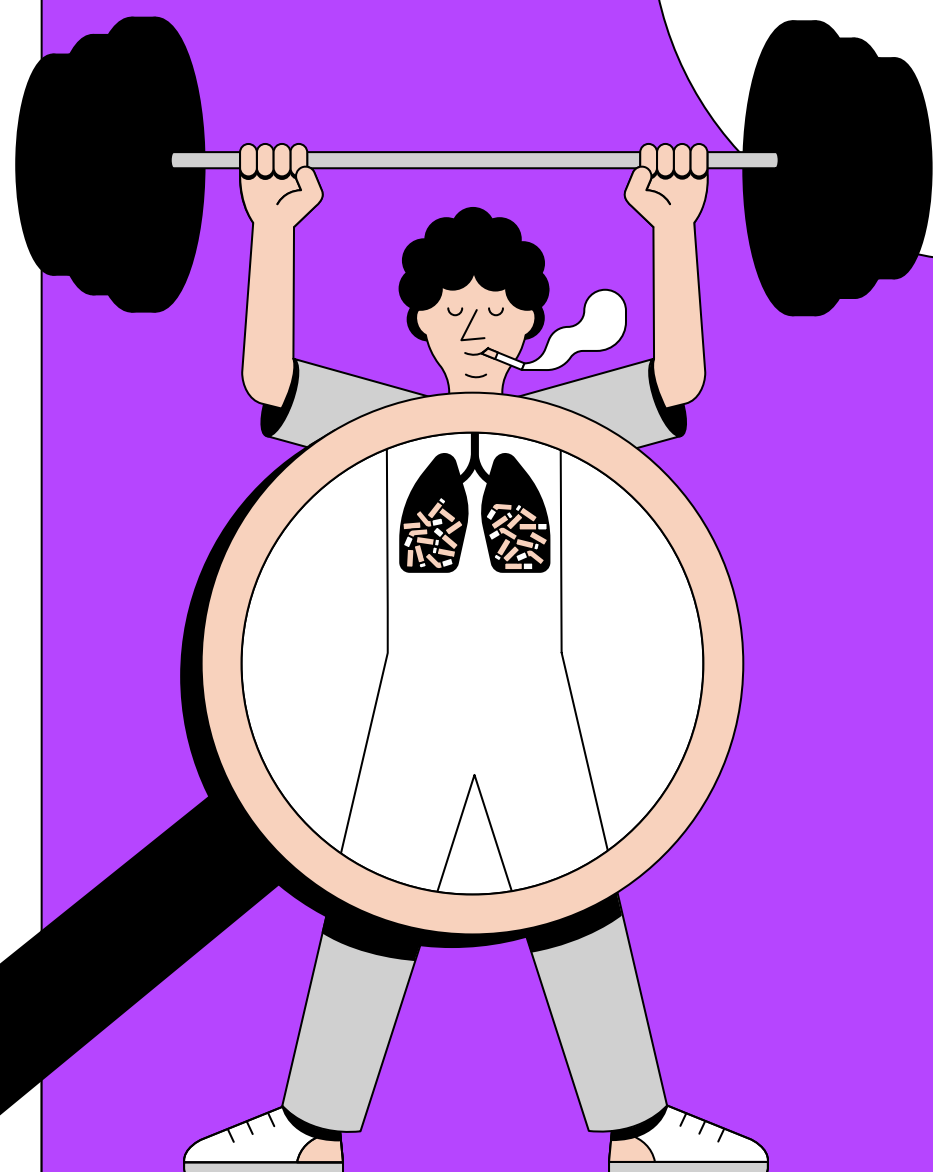
WARUM IST EIN RAUCH-STOPPP SO SCHWIERIG?

Kaffee, Pausen, Stress, Ärger, unterwegs oder nach dem Essen: Viele Alltagssituationen können zum fiesen Trigger werden.

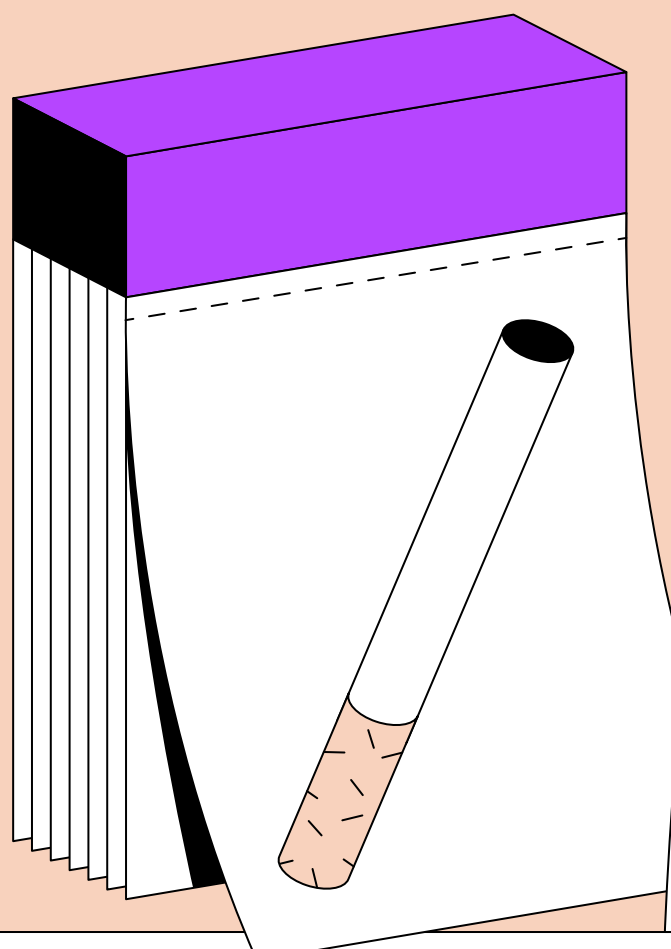


Schon wenige Stunden ohne Nikotin führen zu Unruhe und starkem Verlangen, die bei erneutem Konsum wieder abklingen. So entsteht die Illusion, dass Rauchen entspannt.

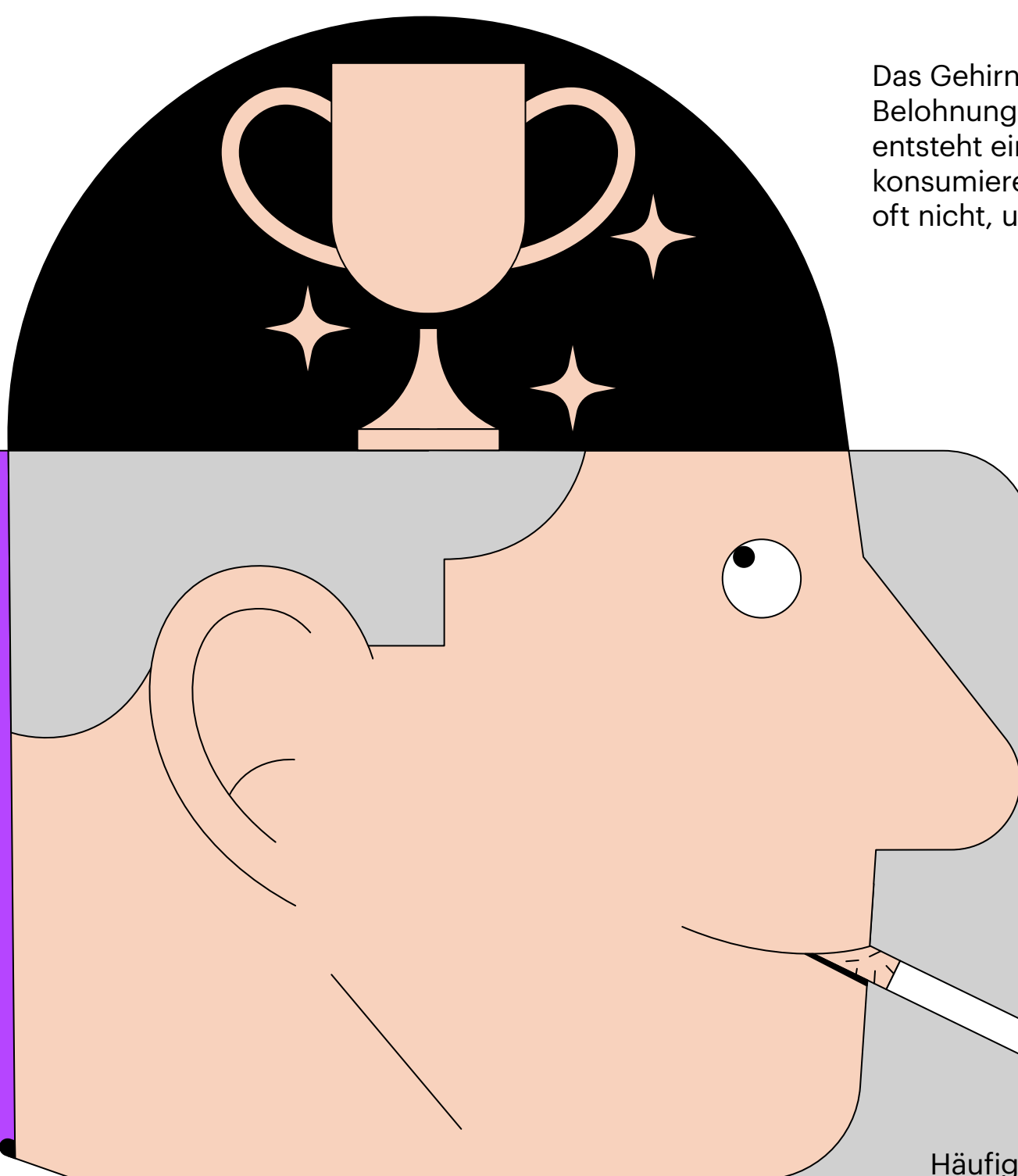
Obwohl die langfristigen Schäden massiv sein können, werden die Folgen oft unterschätzt, weil die Alltags- und Leistungsfähigkeit meist lange bleibt.



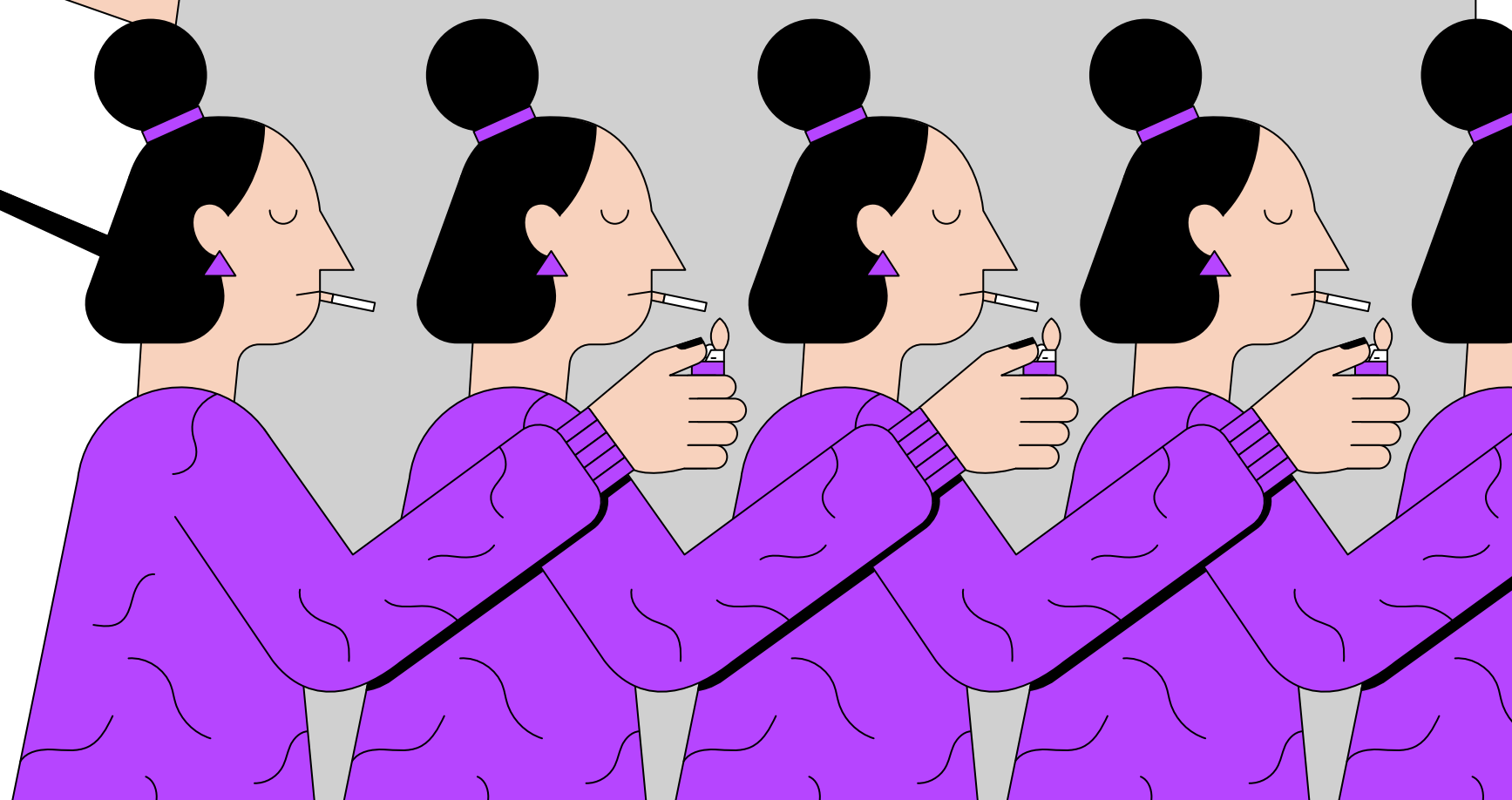
Über die Jahre wird Rauchen zur Gewohnheit: Es läuft immer mehr automatisch und routiniert ab.



Das Gehirn verknüpft Rauchen eng mit Belohnung und Wohlbefinden. Zusätzlich entsteht ein enormer Drang, erneut zu konsumieren. Willenskraft reicht darum oft nicht, um aufzuhören.



Häufige Wiederholungen verstärken die Konsumgewohnheit und ihre Verankerung im Alltag.



Jede Zigarette gibt dir einen kurzen Kick und verstärkt gleichzeitig deine Gewohnheit, zur Zigarette zu greifen. Durch die vielen Wiederholungen werden der Griff zur Zigarette und die Wirkung des Nikotins tief im Gehirn verankert. Daher zählt Nikotin zu den Substanzen mit sehr hohem Abhängigkeitspotenzial. Du funktionierst im Alltag zwar scheinbar normal, doch du erlebst den ganzen Tag über Minientzüge. Die Zigarette entspannt nicht wirklich, sie bringt dich nur zurück in den «Normalzustand». Mehrere Aufhörversuche und Rückfälle sind daher Teil des Weges. Wer aufhören will, braucht mehr als Willenskraft – eine klare Strategie hilft. Erfahre hier, warum Aufhören so schwierig ist und wie du den Kreislauf durchbrichst: arud.ch/rauchenverstehen