
Subject: Rauchen aufhören - Wie mit Entzugserscheinungen umgehen?

Posted by [Darkthunder](#) on Wed, 17 Sep 2008 11:02:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo allerseits,

Ich habe vor 3 Jahren nach zweijähriger Rauchpause das Rauchen wieder angefangen und zwar mehr als je zuvor, vor dieser Rauchpause habe ich ca. 3 Jahre lang geraucht. Zur Zeit rauche ich zwischen 20 und 30 Zigaretten am Tag und ich muss sagen, mir reichts endgültig, weil ich geh mit der letzten Kippe ins Bett und stehe mit der ersten morgens auf.

Wenn ich morgens aufstehe, dann ist meine erste grummelnde Handlung der Griff zur Schachtel, um mir eine Kippe anzuzünden und schon gehts los. Brennen im Hals, in der Lunge, der erste Schleimbatsen wird ausgehustet und mir ziehts innerlich alles zusammen, es ist einfach widerlich. Schon nach dem Aufstehen kratzt mir der Hals und die Lunge brennt.

Am schlimmsten allerdings ist das ständige Brennen im Mundraum und da ich sowieso Probleme mit dem Zahnfleisch (Rückgang ohne Krankheitsbild, war schon bei mehreren Zahnärzten, das hatte ich auch schon in meiner Zeit als "Nichtraucher") habe, ist das bestimmt nicht gerade förderlich und ich muss mir endgültig eingestehen: Es ist zuviel und es wird einfach Zeit, die Kippen in die Tonne zu treten.

Ich habe in den letzten Tagen versucht, meinen Konsum schlagartig zu drosseln, um mich mental auf den Entzug vorzubereiten. Ich schaffte es zwischen 90 Minuten und 3 Stunden, jede Zigarette war da eine Karussellfahrt, mir wurde ständig schwindelig, aber die Glückshormone haben sich bedankt

Ich konnte nach 2 Tagen wieder besser atmen, das Brennen war weg und ich hustete den restlichen Schleim raus, es war eine Wohltat, aber gestern und heute bin ich wieder in den alten Trott gefallen und fresse die Kippen regelrecht in mich rein.

Mit dem Bier ists das gleiche. Während dieser Reduktionstage hab ich nur eine Flasche abends getrunken zusammen mit meinem Schlaftablettchen zum einschlafen (geht nicht anders), gestern 4 Flaschen und eine Tablette und ich war hellwach, an Schlaf nicht zu denken.

Mit dem Kaffee genau die selbe Scheisse und der tut mir alles andere als gut.

Mein Problem sind die Entzugserscheinungen: Weiche Knie, Rastlosigkeit, Zittern, nicht mehr richtig denken können. Das Reduzieren läuft mit mehr oder weniger Qual und Aufschreiben jeder einzelnen halbwegs gut, aber das reicht mir nicht. Solange ich was zu tun hab, was mich voll fordert, habe ich kein Problem, nicht zu rauchen, beim Kochen und Putzen ist das beispielsweise der Fall, aber ich kann ja nicht Tag und Nacht kochen und putzen

Malen und Zeichnen is nicht drin, da rauche ich extrem, vor dem Rechner hocken ists das gleiche, den ganzen Tag Schlagzeug spielen funktioniert auch nicht gerade so gut und beim Komponieren rauche ich. Was anderes kann ich nicht, ausser Auto fahren, aber da qualmts ständig .

Das heisst, ich brauch eine solche Ablenkung, die ich am besten den ganzen Tag ausführen kann. Aber wie kann ich das am besten schaffen, 4 Tage lang bis das Schlimmste ausgestanden ist (Die 3 Tage Entzug damals waren der reinste Horrortrip)? Wie wird man am besten mit den Entzugserscheinungen fertig? Wie schaffe ich es, mich so abzulenken, dass ich nicht ständig an die Stinkkippen denken muss?

Vielleicht hat ja der oder die eine oder andere einen Tip für mich?

Subject: Re: Rauchen aufhören - Wie mit Entzugserscheinungen umgehen?
Posted by [fuselkopf](#) on Wed, 17 Sep 2008 14:41:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nikotinkaugummi ?!

Subject: Re: Rauchen aufhören - Wie mit Entzugserscheinungen umgehen?
Posted by [Cynic](#) on Wed, 17 Sep 2008 14:50:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie wärs mit ein bisschen Sport? Ansonsten sinkt normales Kaugummikauen wenn du was im Mund haben willst. Aber im Endeffekt bringt's nur der eiserne Wille...

Subject: Re: Rauchen aufhören - Wie mit Entzugserscheinungen umgehen?
Posted by [Darkthunder](#) on Wed, 17 Sep 2008 15:19:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab ich schon durch. Sind auch nicht der Bringer, weil ich jedesmal, wenn ich son Teil kau, unbedingt eine rauchen will, ist bei Kaugummi generell bei mir so

Subject: Re: Rauchen aufhören - Wie mit Entzugserscheinungen umgehen?
Posted by [Darkthunder](#) on Wed, 17 Sep 2008 15:25:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Problem ist, dass meine ganze Umgebung qualmt wie ein Schlot und ich mich nicht so einfach für ne Woche aus der Affäre ziehen kann

Subject: Re: Rauchen aufhören - Wie mit Entzugserscheinungen umgehen?
Posted by [bananas](#) on Wed, 17 Sep 2008 16:14:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Elektrische Zigarre.

Sind Nikotindepots drin - alle anderen Gifte nicht.
Gibts von High bis Low.

Qualmt (Wasserdampf) aber es verbrennt nichts und man kann vorerst das Gefühl "an der Zigarette ziehen" beibehalten.
Dabei sind 2 Akkus und ein Ladegerät.

Gegenüber Nikotinplaster um WELTEN besser.

Subject: Re: Rauchen aufhören - Wie mit Entzugserscheinungen umgehen?
Posted by [Darkthunder](#) on Wed, 17 Sep 2008 17:43:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja wahnsinn, wusste garnicht, dass es sowas gibt, nicht schlecht, Herr Specht, aber welche Preise, 225 Euro für das Ding in Zigarettensvariante ohne irgendwas dabei
Da lohnt es sich ja eher, gleich den Vollstop einzulegen und sich für das Geld die Wampe vollzuhaufen

Ich hab letztens auch ein Venturifilter Set gekauft, das Woche für Woche den Schadstoffgehalt reduzieren soll auf bis zu 5% maximal. Funktioniert verdammt gut, filtert schön, dafür raucht man erstens doppelt so viel und zweitens muss man den Filter bei der ersten Stufe etwa alle 7 Zigaretten und bei der letzten ca. alle 2-3 Zigaretten penibel säubern und man muss daran ziehen wie ein Ochse

Subject: Re: Rauchen aufhören - Wie mit Entzugserscheinungen umgehen?
Posted by [bananas](#) on Wed, 17 Sep 2008 20:04:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein nein..... du meinst den "Hype-Preis-für-Neulinge.

Auf esmoker.de kriegst du eine Zigarre (klingt blöd, ist aber nur ein bisschen grösser) für 69 Euro. Sind auch robuster.

Die Depots kosten 6,90 Euro für 5 Stück.
Ein Depot entspricht ca. 1 Packung Kippen.

Wenns weniger qualmt, kommt das nächste Depot rein und Yö.
Ich hatte damit mal reduziert auf 8 am Tag und sogar kurzzeitig 5 Kippen am Tag. Das will mehr als nur was heissen.

Die Filter sind auch eine Möglichkeit, jedoch verbrennt immer noch alles - bei der E-Zigarre nix. Ist quasi eine Art Nikotininhalator, der vorne wie eine Zigarette (nur optisch) glüht und auch (durch Wasserdampf) qualmt.
Der Schadstoffgehalt liegt quasi 0%. Nur das Nikotin, was ja auch nicht nett ist, bleibt übrig. Sind ca. 1999 Schadstoffe weniger.

Subject: Re: Rauchen aufhören - Wie mit Entzugserscheinungen umgehen?
Posted by [Darkthunder](#) on Thu, 18 Sep 2008 06:47:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und wie schmecken die Dinger? Hast du letztendlich ganz aufhören können?

Subject: Re: Rauchen aufhören - Wie mit Entzugserscheinungen umgehen?
Posted by [el huevo](#) on Thu, 18 Sep 2008 10:38:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rauchen aufhören, da fühl ich mich sofort angesprochen

Ich kämpfe auch schon inzwischen seit Jahren gegen diese Selbstversklavung, leider ohne Erfolg.

Was ich für mich gelernt habe, ist, ein kalter Entzug kommt für mich nicht mehr in Frage weil äußerst brutal...

Je öfter ich versucht habe aufzuhören, desto schlimmer wurden die Entzugserscheinungen.

Daher fahre ich die Schiene des systematisch weniger Rauchens nach strengem Zeitplan. So komme ich schnell, innerhalb von zwei Wochen, von zwanzig auf maximal drei Zigaretten am Tag, mit vergleichsweise milden Suchterscheinungen, die trotzdem noch hart sind.

Die ersten zwei Tage alle zwei Stunden eine, die nächsten zwei Tage alle drei Stunden eine, die nächsten zwei Tage alle vier Stunden eine, die nächsten zwei Tage alle fünf Stunden eine, danach alle sechs Stunden eine Zigarette.

Und dann weiter Reduzieren nach eigenem Ermessen bis zum großen Tag, an dem man aufhört.

Dabei muß man sich seiner Mündigkeit bewußt sein, und bei einem Ausrutscher trotzdem konsequent weiter machen.

Auch nach zB. zwei Tagen Abstinenz, wenn man sich schon geschworen hat, nie mehr zu rauchen, kann es dem weichen Entzug dienlich sein, noch einmal eine Entwöhnungszigarette sich anzustecken, ohne daß der große Plan damit gescheitert ist, im Gegenteil.

Der Körper entwöhnt sich trotzdem in diesem Fall und die Entzugserscheinungen werden immer geringer je länger man immer weniger raucht, irgendwie logisch!

Bis der Tote Punkt überwunden ist, und die Entzugserscheinungen einem Wohlgefühl langsam weichen.

Ich weiß, was ihr jetzt denkt, was redet der Klugscheißer und hat selber noch nicht geschafft, aufzuhören

ist wahr, aber sollte nur meine Erfahrungswerte widerspiegeln, wie es möglicherweise anderen leichter fallen könnte!

Kaugummis und andere Ersatzmittel enthalten leider nicht die schönen Zusätze, die dem Tabak beigemischt worden sind, um bewußt die Sucht zu verstärken!

Wer vom einen auf den anderen Tag anfängt, Nikotinkaugummis zu kauen, und zwar egal wie viele, wird nämlich merken, daß er trotzdem auf turkey kommt.

Z.B. Ammonium ist einer von vielen Zusätzen, nach denen der Körper laut brüllen wird! Ist so...

Ich jedenfalls werde keinen kalten Entzug mehr machen, ich kann die Sucht auch sanfter austriksen...beim nächsten mal

by egg

Subject: Re: Rauchen aufhören - Wie mit Entzugserscheinungen umgehen?

Posted by [Ka\\$h](#) on Thu, 18 Sep 2008 11:38:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bei mir hat ein Schicksalsschlag in der Familie dazu geführt, das ich mir mal vor Augen geführt hab, was 50 Jahre rauchen mit einem macht wenn man "am Ende" ist..

und dafür das man sich nur son Dreckszeug inhaliert für 5 euro die Schachtel.. ist einfach unnützl!

Ich fühle mich ohne viel besser, viel fitter, hab mehr ausdauer, meine Klamotten stinken nicht mehr, meine Fingernägel sind nicht mehr gelb, ich muss nicht mehr husten, bin weniger verschleimt, bin weniger anfällig auf Krankheiten.. es sind zu viele Vorteile um sie aufzuzählen.. wenn einem das bewusst ist, und das man dadurch qualvoll stirbt im Endeffekt - ist es das einfach nicht Wert!

Subject: Re: Rauchen aufhören - Wie mit Entzugserscheinungen umgehen?

Posted by [Minox-user](#) on Thu, 18 Sep 2008 12:44:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Darkhunter: Ich kann dir einen Tipp geben. Ich hab zwar sowas noch nicht durchgehabt aber

etwas ähnliches und zwar den Kampf gegen mein Übergewicht und habe ihn auch gewonnen.

Fang erstmal klein an und reduzier deine Zigarreten und steiger dich immer mehr rein von woche zu woche.

Das hab ich so gemacht von woche zu woche weniger süßigkeiten und fettiges und ungesundes essen. Glaub mir das geht viel besser.

Aber der Wille muss trotzdem mitspielen.

Subject: Re: Rauchen aufhören - Wie mit Entzugserscheinungen umgehen?

Posted by [bananas](#) on Thu, 18 Sep 2008 13:14:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Und wie schmecken die Dinger? Hast du letztendlich ganz aufhören können?

Eine Zigarette schmeckt nunmal nicht gerade gut. Ist dem Gehirn egal. Die Depots gibt es auch von anderen Marken. Die von der genannten Seite empfinde ich als gut. Geht in Richtung Pfeifentabak und schmeckt / duftet eigentlich sogar noch gut.

Am Geschmack wird es definitiv nicht liegen!

Ich gehöre nicht zu den Trallalla Rauchern, die mal eben aufhören können. Daher habe ich mir die Elektrische Zigarre als Unterstützung geholt, um mal die richtigen Kippen einzuschränken. Die Elektrische spielt eine psychologische Rolle, da man im Gegensatz zu allen anderen Mitteln (wie Plaster usw.) eigentlich weiterraucht..... ähh dampft .

Daher ist das Vermissen wesentlich geringer als bei den anderen Mitteln. Ich würde sagen, dass man damit innerhalb von 2 Tagen seinen Konsum halbiert. Wie gesagt, ich bin kein Schönwetterraucher. Ob man damit ganz aufhören kann, weiss ich nicht (habe ich auch nie probiert).

Ich denke mal, mit der Elektrischen hat man keine grosse Enttäuschung, da man ja selbst bestimmt, wieviel normale Kippen man noch zusätzlich rauchen will. Der "Kick" in der Lunge fällt leider weg - den kann man aber ein wenig herstellen, indem man es erstmal ein wenig qualmen lässt und zügig zieht. Ist aber nicht wirklich schlimm.

Zitat:Hast du letztendlich ganz aufhören können?

Wie gesagt, aufhören heisst aufhören. Da braucht man keine Mittel für, wenn man aufhören WILL.

Das hatte ich damit nicht vor, ich wollte einschränken.

Subject: Re: Rauchen aufhören - Wie mit Entzugerscheinungen umgehen?

Posted by [bananas](#) on Thu, 18 Sep 2008 13:53:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Achhh noch was.

Falls du dir eine holst, nimm unbedingt die HIGH Depots.

Dann musst du seltener ziehen.

Subject: Re: Rauchen aufhören - Wie mit Entzugerscheinungen umgehen?

Posted by [Darkthunder](#) on Thu, 18 Sep 2008 14:03:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hätt eigentlich daran gedacht, dass ich wenn dann garkeine dazu nehme, denn gerade das ists nämlich bei mir. Wenn ich mich dazu zwingen, keine Rauchen, dann brauche ich tatsächlich fast keine, denn das einzige, was mich rauchen lässt, ist nicht das Nikotin, sondern einfach nur das Rauchen und sonst nichts, einfach das Festhalten an einer Stange die qualmt und die ich reinziehen kann.

Als ich damals aufgehört habe, wurde nach einem halben Jahr der Drang nach Zigaretten, nicht nach Nikotin, sondern einfach nach dem Akt des Rauchens, so stark, dass ich unbedingt irgendwas rauchen musste. Da es mit der Minze ausm Garten nicht funktioniert hat, hab ich mir damals dieses komische Knaster Zeugs da bestellt, diese seltsamen Kräutermischungen. Dann hab ich geraucht wie ein Schlot noch und nöcher und das den ganzen Tag lang und die Welt war wieder in Ordnung. Der Nachteil ist, dass die Dinger alles andere als gesund sind und ausserdem stinken die Teile dermassen schlimm, dass Geschmack und Geruch von normalen Zigaretten echt purer Himmel sind dagegen

Aber geraucht hab ich das Zeug trotzdem und da sieht man echt mal, wie hoch eigentlich die Gewohnheitskomponente bei der ganzen Scheisse ist

Subject: Re: Rauchen aufhören - Wie mit Entzugerscheinungen umgehen?

Posted by [bananas](#) on Thu, 18 Sep 2008 15:47:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ich hätt eigentlich daran gedacht, dass ich wenn dann garkeine dazu nehme, denn gerade das ists nämlich bei mir. Wenn ich mich dazu zwingen, keine Rauchen, dann brauche ich tatsächlich fast keine, denn das einzige, was mich rauchen lässt, ist nicht das Nikotin, sondern einfach nur das Rauchen und sonst nichts, einfach das Festhalten an einer Stange die qualmt und die ich reinziehen kann.

Das schreit ja dann schon nach einer Elektrischen.

Subject: Re: Rauchen aufhören - Wie mit Entzugerscheinungen umgehen?

Posted by [Hammerhaar](#) on Fri, 19 Sep 2008 07:24:50 GMT

Also ich fand die Entzugserscheinungen nicht sehr stark...eine Woche lang ein bisschen an Zigaretten gedacht, das wars.
Ich glaube, die Entwöhnung ist vor allem eine psychische Sache und nicht deshalb unangenehm, weil der Körper nicht mitspielt.
