
Subject: Nach Rauchstopp Schlaflosigkeit
Posted by [Heidelberg98](#) on Wed, 31 Jan 2024 11:21:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Leute,

ich bin momentan dabei aufhören zu rauchen. Angefangen habe ich damit es zu reduzieren also, ne ganze Zeit lang 1 Zigarette am Tag geraucht, das hat auch gut geklappt und bis dahin gab es keine Beschwerden. Anfangs war alles gut, ca eine Woche nachdem ich komplett aufgehört habe, ist es mittlerweile so dass ich wirklich ernsthafte Schwierigkeiten habe einzuschlafen und auszuschlafen. Ich kann kaum noch richtig schlafen, das ist das einzige Problem bei der Sache. Ich weiß, dass sowas vorkommen kann, aber warum erst nach einer Woche und immer heftiger. Ich habe ohnehin schon psychische Probleme. Soll ich wieder jeden Tag eine Rauchen?

Subject: Aw: Nach Rauchstopp Schlaflosigkeit
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 31 Jan 2024 11:32:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kämpf' dich halt mal eine Woche durch und mach' Sport um die abendliche Erschöpfung zu fördern.

Subject: Aw: Nach Rauchstopp Schlaflosigkeit
Posted by [Heidelberg98](#) on Wed, 31 Jan 2024 11:35:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Wed, 31 January 2024 12:32 Kämpf' dich halt mal eine Woche durch und mach' Sport um die abendliche Erschöpfung zu fördern. Ich mach jede Woche 2-3 Mal Sport

Subject: Aw: Nach Rauchstopp Schlaflosigkeit
Posted by [lctea](#) on Wed, 31 Jan 2024 18:37:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Entzugserscheinungen...

Jetzt musst du durchhalten

Subject: Aw: Nach Rauchstopp Schlaflosigkeit
Posted by [Roko](#) on Wed, 31 Jan 2024 22:59:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe vor 6 Monaten aufgehört zu rauchen. Mein Körper spinnt immer noch. Aktuell habe

ich noch Probleme mit dem Blutdruck. Das mit der Schlaflosigkeit war bei mir in den ersten 4 bis 6 Wochen ähnlich. Hat sich danach aber gelegt. Aktuell habe ich verstärkten Haarausfall aber dafür eine schönere Haut. Hoffentlich legt sich das mit dem Haarausfall wieder. Halte mit dem Nichtrauchen durch. Ist echt trotz anfänglicher Probleme ein ganz anderes Lebensgefühl.

Subject: Aw: Nach Rauchstopp Schlaflosigkeit
Posted by [HaartzIV](#) on Thu, 01 Feb 2024 09:00:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Roko schrieb am Wed, 31 January 2024 23:59Ich habe vor 6 Monaten aufgehört zu rauchen. Mein Körper spinnt immer noch. Aktuell habe ich noch Probleme mit dem Blutdruck. Das mit der Schlaflosigkeit war bei mir in den ersten 4 bis 6 Wochen ähnlich. Hat sich danach aber gelegt. Aktuell habe ich verstärkten Haarausfall aber dafür eine schönere Haut. Hoffentlich legt sich das mit dem Haarausfall wieder. Halte mit dem Nichtrauchen durch. Ist echt trotz anfänglicher Probleme ein ganz anderes Lebensgefühl.

Der Haarausfall ist sicherlich nicht auf den Rauchstopp zurück zu führen, sondern wohl einfach ein starker Schub oder Fellwechsel.

Subject: Aw: Nach Rauchstopp Schlaflosigkeit
Posted by [Nomadd](#) on Sat, 03 Feb 2024 15:23:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist normal. Nikotinischen Rezeptoren regulieren sich neu...
