



Gesündere Psyche durch den Verzicht auf Zigarette & Co.

Dass das Rauchen der gesamten Gesundheit des Menschen schadet, ist allen bekannt. Viele Funktionen unseres Körpers werden dadurch stark beeinträchtigt und krankhaft verändert. Das Rauchen erhöht erwiesenermaßen das Risiko, vorzeitig an dessen gesundheitlichen Folgen zu sterben. Dass eine erfolgreiche Raucherentwöhnung sich nicht nur auf diverse Organfunktionen, sondern auch auf die Psyche der Betroffenen positiv auswirkt, zeigt eine aktuelle Studie, in der entsprechende Daten von 170.000 Personen analysiert wurden. Wissenschaftler nahmen zu diesem Zweck die Ergebnisse von über 100 Beobachtungsstudien näher unter die Lupe.

Im Ergebnis zeigte sich, dass durch einen Rauchstopp psychische Probleme wie Angstempfinden, depressive Verstimmungen und auch Stress-Symptome relativ schnell abgebaut werden können. Bisher wurde von den Nikotinsüchtigen eher angenommen, dass das Rauchen zur seelischen Beruhigung beitrage und sie fürchteten daher erhöhte Stressanfälligkeit, innere Unruhe und Reizbarkeit infolge eines Nikotinverzichts.

Doch laut Studienergebnis wendete sich das psychische Wohlbefinden bereits nach sechs Wochen ins Positive. Die Studienteilnehmer berichteten nach dieser kurzen Zeit, sich mental ausgeglichener zu fühlen als während der Zeit ihrer Nikotinsucht. Demnach besteht nun eher die Annahme, dass das Rauchen zur Verstärkung einer psychischen Belastung führt.

Die Wissenschaftler betonen vor diesem Hintergrund, dass allein der Suchtstatus der Betroffenen zu zwanghaftem psychischen Stress führe. Nach einer kurzen Zeit mit Entzugserscheinungen, in der das psychische Wohlbefinden vorübergehend stark auf die Probe gestellt wird, zeigen sich die Entwöhnten mit einer eindeutig besseren Psyche und Stressanfälligkeit als während ihrer Sucht. Auch vor dem aktuellen Hintergrund, dass Raucher eher einen schlimmen Verlauf einer Covid-19-Erkrankung zeigen, sollten Betroffene nicht länger warten, um sich ihrer Sucht mit professioneller Unterstützung abzuwenden.

Taylor, G. et al.

Smoking cessation for improving mental health

Cochrane library 3/2021

[Zurück zur Übersicht](#)