

## Das Abhängigkeitspotenzial des Nikotins

Nikotin ist eine der am schnellsten süchtig machenden Substanzen. Es hat nicht nur psychostimulierende Wirkungen wie Kokain oder Amphetamin, sondern stößt im Gehirn die gesamte Breite der Neuromodulatoren an. Nikotin wirkt wie der Dirigent in einem Konzert auf viele Instrumente ein.

Es reichen wenige Zigaretten oder auch wenige Tage mit kleinem Zigarettenkonsum bis zum Eintritt der körperlichen Abhängigkeit.

Die körperliche Abhängigkeit, verursacht durch Nikotin und Giftstoffe im Tabakrauch einerseits und die psychische Abhängigkeit - verursacht durch Rituale, erlernte Gewohnheiten, Automatismen - andererseits machen Rauchentwöhnungen so kompliziert und schwierig.



Die körperliche Tabakabhängigkeit ist relativ leicht zu bewältigen, weil sie nur so lange andauert, bis das Nikotin vollständig abgebaut ist (ca. zwei Wochen). Wesentlich schwieriger ist es, die psychologische Abhängigkeit zu überwinden (mind. ½ Jahr).



**Nichtraucherbund**  
Berlin-Brandenburg e.V.  
*gegründet 1981 - gemeinnützig*

Ehrevorsitzende  
Karin Rottschky

Postanschrift: Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin

Geschäfts- und  
Beratungsstelle: Greifswalder Str. 4  
Berlin-Prenzlauer Berg  
(nahe Alexanderplatz)  
im Haus der Demokratie u. Menschenrechte  
2. Hof, 3. OG, Zi. 1306

Verkehrsverbindung: M-Tram 4, Bus 200  
ab U / S Alexanderplatz bis  
Haltestelle „Am Friedrichshain“

Bürozeiten: Dienstag 14.00 - 18.00 Uhr  
Freitag 14.00 - 18.00 Uhr

Telefon: (030) 204 45 83  
Fax: (030) 21 98 47 09  
E-Mail: [info@nichtraucherbund.de](mailto:info@nichtraucherbund.de)  
Internet: [www.nichtraucherbund.de](http://www.nichtraucherbund.de)

Spendenkonto: IBAN: DE04 1001 0010 0446 2481 07  
BIC: PBNKDEFF

(F21 - b) Bild(er): Fotolia.com

0,20 € erwünscht



# Was geschieht beim Rauchen in und mit meinem Körper?



**Nichtraucherbund**  
Berlin-Brandenburg e.V.  
*gegründet 1981 - gemeinnützig*

## Sucht - Abhängigkeit - Krankheit

Sucht ist ein alter Begriff, der eigentlich nur noch umgangssprachlich genutzt wird. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht nicht von Sucht, sondern von „Abhängigkeit“.

Im ICD-10, der Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, wird **Tabak** von der WHO als eine Abhängigkeit hervorrufende Substanz aufgeführt und die **Tabakabhängigkeit** unter „Psychische und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen“ eingeordnet. Die **toxische Wirkung** von Tabak und Nikotin wird in einer Kategorie zusammen mit Zyaniden und Strychnin aufgeführt.

**Nikotin** zählt zu den stärksten pflanzlichen Giften überhaupt und gilt für Lebewesen als hoch toxisches Nervengift. Die für den Menschen **tödliche Dosis** des Nervengiftes liegt bei weniger als 1 mg pro kg Körpergewicht, bei Erwachsenen bei etwa 60 mg. **Damit ist Nikotin giftiger als Arsen und Zyankali.** Bis zum Verbot in den siebziger Jahren wurde Nikotin auch als Insektizid eingesetzt.



Ungefähr jede dritte Person, die jemals geraucht hat, wird nikotinabhängig. Nikotin ist eine der am schnellsten süchtig machenden Substanzen.

Seit 1999 ist Nikotinabhängigkeit als eigenständige Krankheit anerkannt, jedoch wird die Behandlung nicht von den Krankenkassen bezahlt.

Nach Expertenmeinung ist das Abhängigkeitspotenzial von Nikotin vergleichbar mit dem von Heroin. Das verwundert auch nicht, können doch beim Rauchen im Gehirn die gleichen Prozesse wie bei Heroinabhängigkeit beobachtet werden.

### Das Entstehen körperlicher Abhängigkeit

Beim Glimmen des Tabaks verdampft die an sich farblose, ölige Flüssigkeit Nikotin. Eine kleine Menge (weniger als 1 mg) gelangt in die Lunge und von dort in den Blutkreislauf. Binnen sieben Sekunden erreichen Nikotin-Moleküle das Gehirn und docken dort an bestimmten Rezeptoren an.

In der Folge kommt es zur Ausschüttung verschiedener Botenstoffe (Neurotransmitter) wie **Noradrenalin** (erhöht Aufmerksamkeit und Konzentration), **Serotonin** und **Dopamin** (beide erzeugen ein wohliges Gefühl) sowie **Endorphinen**.

Außerdem ist Nikotin in der Lage, das „Belohnungszentrum“ im Gehirn positiv zu beeinflussen. Ein Raucher nimmt dies und die Ausschüttung der als „Glückshormone“ bezeichneten Botenstoffe Serotonin und Dopamin als einen Zustand entspannter positiver Stimmung wahr.

Die Gesamtwirkung des Nikotins ist jedoch uneinheitlich, weil sich erregende und lähmende Wirkungen zeitlich überschneiden.

Die Leber baut Nikotin relativ schnell ab (Umwandlung in Cotinin) und so lässt auch seine Wirkung schnell nach. Folge: Das Glücksgefühl schwindet, die Stimmung rutscht in den Keller (Entzugssymptome).

Die Nikotin-Halbwertszeit liegt bei starken Rauchern bei unter einer halben Stunde und bei Wenigrauchern bei mehr als zwei Stunden. Hierdurch bestimmt sich der **Rhythmus der Nikotinabhängigkeit**.

## Das Entstehen psychischer Abhängigkeit

Natürlich werden die Hormone auch bei anderer Gelegenheit erzeugt, doch Raucher lernen schnell, sie mit dem Tabakkonsum zu verbinden. Doch weil der Zustand nicht stabil ist und sie das Glücksgefühl nicht missen möchten, greifen sie zwangsläufig bei nächster Gelegenheit wieder zur Zigarette.

„Eine Zigarette beglückt den Raucher ähnlich wie tolle Musik, ein inniger Kuss oder leckere Schokolade. Jedes Inhalieren lässt ihn einmal mehr auskosten, was Rauchen für ein herrlicher Zeitvertreib ist.“, schrieb einmal der FOCUS.

### Raucher entwickeln ein nahezu intimes Verhältnis zur Zigarette.

Unbewusst gehören für den Raucher viele Dinge einfach mit der Zigarette zusammen: Pause, Kaffee, Warten auf den Bus, Stress, Langeweile, Geselligkeit, Sex usw.

Die Verknüpfung **Alltagsereignis - Rauchen** ist natürlich nichts anderes als ein „**Pawlowscher Reflex**“ (eine erlernte Gewohnheit). Der Kaffee schmeckt natürlich auch ohne Zigarette, der Sex macht auch ohne Qualm Spaß. Der Bus kommt zur gleichen Zeit, ob geraucht wird oder nicht.

Es sind **Rituale**. Das wird besonders deutlich, wenn man sich vor Augen hält, dass die Zigarette sowohl bei Langeweile wie bei Stress „hilft“, gleichzeitig anregt und beruhigt. **Dank tausendfacher Wiederholung graben sich die Verknüpfungen, hier Ereignis - da Rauchen, jedoch tief in das Raucherhirn hinein.**

### Rauchen mindert den Stress?

**Nein.** Die empfundene Entspannung beim Rauchen resultiert schlichtweg daraus, dass die nach der letzten Zigarette entstehenden Entzugssymptome mit der neuen Zigarette kurzzeitig wieder aufgehoben werden. Von Zigarette zu Zigarette fügt sich der Raucher somit selbst Stress zu.