

So überwinden Sie den Suchtdruck: 10 Tipps für die Raucherentwöhnung!

Entdecken Sie in München effektive Strategien zur Bekämpfung von Suchtdruck und Tipps für Raucherentwöhnung.



München, Deutschland - München sieht sich mit einem Anstieg des Verlangens nach Zigaretten konfrontiert, was viele Raucher vor eine immense Herausforderung stellt. Der Suchtmediziner Tobias Rüther von der Tabakambulanz am LMU Klinikum gibt Ratschläge, wie Betroffene mit abruptem Suchtdruck umgehen können. Seine Empfehlung: Warten Sie mindestens fünf Minuten. Oft flaut der Drang in dieser kurzen Zeit ab, was die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass man nicht zum Glimmstängel greift. Ablenkungen sind dabei entscheidend – sei es ein kurzer Anruf oder das Unterbrechen der aktuellen Tätigkeit. Solche kurzfristigen Bewältigungsstrategien sollten schriftlich festgehalten werden, um sie in kritischen Momenten griffbereit zu haben, wie **Radio Hochstift** berichtet.

Kurzfristige Tipps gegen Suchtdruck

Ein weiterer Blick auf die Problematik der Sucht zeigt, dass zahlreiche einfache Methoden zur kurzfristigen Linderung von Suchtdruck existieren. Laut dem Suchtblog hilfebeisucht.de können Betroffene ihre Suchtaffinitäten besser kontrollieren, indem sie sich mit den typischen Auslösern ihrer Sucht auseinandersetzen. Ein effektiver Trick hierbei ist die Technik, den Drang aufzuschieben: „Ich gehe meiner Sucht in fünf Minuten nach.“ Oftmals verschwindet das Verlangen schon nach einem kurzen Moment der Ablenkung. Weitere einfache Maßnahmen umfassen das bewusste Atmen und gezieltes Lächeln, um Glückshormone freizusetzen und die Laune zu heben.

Zusätzlich wird empfohlen, sich selbst kleine Freuden zu gönnen, unabhängig von der Sucht. Die kreative Umsetzung dieser Tipps kann für viele einen ersten Schritt darstellen, um den eigenen Konsum zu reduzieren und das Verlangen langfristig zu überwinden. Die Zeit des Rheinlands fordert Mut und Ausdauer, aber mit klaren Strategien könnte es gelingen, die Kontrolle über die Sucht zurückzugewinnen.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	München, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.radiohochstift.de• hilfebeisucht.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at