

Rauchen macht süchtig

Das menschliche Gehirn verfügt über ein natürliches Belohnungssystem. Der Botenstoff Dopamin sorgt für Glücks- und Lustgefühle.

Ohne Nikotin

Die Senderzelle schüttet wenig Dopamin aus, die Empfängerzelle nimmt wenig Dopamin auf.

Mit Nikotin

Die Senderzelle schüttet mehr Dopamin aus. Das erzeugt am Anfang mehr Lustgefühle. Das Gehirn gewöhnt sich an die Überdosis Dopamin und verlangt bald mehr davon, um sich nur einigermassen gut zu fühlen. Neue Empfängerzellen werden gebildet.

Der Weg in die Sucht

Das Gehirn gewöhnt sich an Nikotin und verlangt immer grössere Mengen Dopamin, um sich gut zu fühlen. Um sich besser zu fühlen, muss die Menge Nikotin laufend gesteigert werden. Nikotin entfaltet seine Wirkung im Gehirn innerhalb von 7 bis 8 Sekunden und gilt heute als eine der am schnellsten süchtig machenden Substanzen. Mindestens 75% aller Raucher erfüllen die Suchtkriterien (<https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Wann-bin-ich-tabaks-chtig-->).

Mehr zu diesem Thema:

Merkmale von Abhängigkeit ([https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/
Merkmale-von-Abh-ngigkeit](https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Merkmale-von-Abh-ngigkeit))

Tipps zum Aufhören mit Tabakkonsum ([https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/
Tipps-zum-Aufh-ren-mit-Tabakkonsum](https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Tipps-zum-Aufh-ren-mit-Tabakkonsum))

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>