

Nikotinsucht



Vornamen, Namen

**John Kaicer Eleuterio Pantoni
Mehdi Yazdani**

Beruf:
Automobile-fachmann

Lehrjahr:
2.Lehrjahr

Berufsschule:
IDM THUN

Betrieb:
Autohaus Zweisimmen AG
Garage Wenger AG

Abgabedatum:
17.03.2025

Zusammenfassung:

- Rauchen 2 woche aufhoren
- Rauchen aufhoren (wenn möglich)
- Was mit korper passieren wenn es kein nikotine mehr bekomme
- Ein profi fragen wie das prozess geht
- Befolgen Sie die Empfehlungen des Profi
- Gesunders leben

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
1 Umsetzung.....	3
1.1 Beschreibung des Projekts	3
2 Interview	6
2.1 Vorstellung der/des Interview-Partners/in	6
3 Fazit	7
3.1 Resultate.....	7
3.2 Resultate in Zahlen	7
4 Reflexion	8
5 Literatur.....	9
6 Anhang	10

Einleitung

Wusstest du, dass 6 % der 13-Jährigen in der Schweiz täglich etwa eine Zigarette rauchen und 17 % der 16-Jährigen mindestens eine ganze Packung pro Tag konsumieren? Diese Zahlen sind bereits alarmierend, doch die Situation wird noch schlimmer, wenn man bedenkt, dass viele Jugendliche inzwischen keine Zigaretten mehr kaufen, sondern auf Einweg-Vapes umgestiegen sind. Diese Entwicklung hat die Nikotinsucht unter jungen Menschen noch weiter verschärft, da Vapes einfacher erhältlich und unauffälliger zu konsumieren sind.

Für unser Mini-VA haben Mehdi und ich beschlossen, zu testen, ob wir unsere Nikotinsucht überwinden können. Ein wichtiger Schritt dabei ist, Gesundheit Bern zu kontaktieren und einen Termin zu vereinbaren, um professionelle Unterstützung beim Aufhören zu erhalten. Gleichzeitig wollen wir versuchen, für zwei Wochen komplett auf das Rauchen zu verzichten, um herauszufinden, ob wir die Entzugserscheinungen bewältigen können.

Um vorbereitet zu sein, haben wir einen detaillierten Plan erstellt. Falls das Verlangen nach Nikotin aufkommt, werden wir verschiedene Methoden ausprobieren, um uns abzulenken. Dazu gehören Nikotinpflaster, Kaugummi, ein Fidget-Tool oder einfach eine andere Aktivität, die uns beschäftigt hält. Außerdem haben wir vor, uns gegenseitig zu motivieren und zu unterstützen, indem wir regelmäßig unsere Fortschritte dokumentieren.

Unser Ziel ist es, herauszufinden, ob es möglich ist, ohne professionelle Therapie von der Sucht loszukommen, und ob kleine Veränderungen im Alltag einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben können.

1 Umsetzung

1.1 Beschreibung des Projekts

Tag 1 – Schwerer Start

Am 24. Februar 2025 fing unser Projekt an: 2 Wochen nicht rauchen. Ich wusste schon, dass es ein schlimmer Tag wird, weil wir Ski-Sporttag hatten. Eine Zigarette hätte das Ganze viel besser gemacht. Ich will ehrlich sein – ich habe nicht ganz aufgehört, aber viel weniger geraucht als gestern. Gegen Mittag hatte ich richtig Lust auf eine Zigarette, aber weil ich dieses Projekt machen wollte, musste ich mich zusammenreißen.

Also habe ich mir Kaugummi gekauft und auf Instagram gescrollt, um mich abzulenken. So ging der Tag vorbei, bis ich endlich schlafen konnte.

Tag 2 – Es wird schlimmer

Heute war es noch schlimmer. Normalerweise rauche ich morgens, wenn mein Auto warmläuft. Jetzt musste ich nur warten – es war so langweilig!

Ich war auch viel müder als sonst und hatte richtig schlechte Laune. Bei der Arbeit konnte ich nur an Zigaretten denken.

In der 9-Uhr-Pause war mein Körper total unruhig. Ich wollte unbedingt rauchen. Stattdessen habe ich drei Tassen Kaffee getrunken.

Mittagspause: Ich rauche normalerweise immer vor dem Essen. Also wieder kein Rauchen – stattdessen holte ich mir vier Tassen Kaffee, dann mein Essen, dann nochmal drei Tassen Kaffee.

Jetzt hatte ich so viel Koffein, dass ich in der Pause nicht schlafen konnte. Nach der Arbeit ging ich ins Gym, um mich müde zu machen. Aber als ich später im Bett lag, konnte ich wieder nicht schlafen. Ich dachte nur: „Eine Zigarette wäre jetzt sooo gut.“

Tag 3 – Noch schwerer

Ich änderte meine Taktik: Ich ließ mein Auto warmlaufen, während ich mich fertig machte, damit ich nicht einfach nur dastehe und ans Rauchen denke.

Aber heute war ein richtiger Kampf.

- Der Kaugummi half nicht mehr.
- Auf Instagram sah ich überall Leute, die rauchten.
- Ich konnte nicht noch mehr Kaffee trinken, sonst kriege ich einen Herzinfarkt.

Ein Kollege fragte mich, ob ich mit ihm eine rauchen will. Ich wollte „Ja“ sagen – aber ich blieb stark. Nach der Arbeit war ich so müde. Ich hatte keine Lust aufs Gym, keine Energie für irgendwas. Aber ich ging trotzdem trainieren, auch wenn ich mich richtig schlecht fühlte.

Nachts konnte ich wieder nicht schlafen. Ich dachte nur: „Eine Zigarette wäre jetzt sooo gut.“ Aber irgendwann bin ich eingeschlafen.



Tag 4 – Ein kleines bisschen besser

Ich machte weiter mit meinem Plan: Auto aufwärmen, während ich mich fertig mache und nur zwei Tassen Kaffee pro Pause.

Die Lust auf Zigaretten war immer noch da, vor allem, weil mein Kollege mich ständig fragte, ob ich mit ihm rauchen will. Aber ich merkte erste kleine Veränderungen:

- Der Geruch von Rauch fing an, mich zu stören.
- Meine Haut fühlte sich besser an.
- Ich konnte ein bisschen besser schlafen.

Es war immer noch schwer, aber ich merkte kleine Fortschritte.

Ein paar Tage später...

Tag 8 – Ich merke einen Unterschied

Ich merkte, dass mein Plan hilft. Ich dachte kaum noch ans Rauchen! Das Beste? Ich hatte den ganzen Tag keine Lust auf eine Zigarette. Rauch roch plötzlich richtig eklig, und ich merkte:

- Ich kann besser atmen.
- Ich habe mehr Energie.
- Meine Haut sieht besser aus.
- Sport ist einfacher.
- Ich habe mehr Hunger und esse mehr.

Zum ersten Mal dachte ich: „Vielleicht lohnt sich das wirklich!“

Tag 10 – Keine Lust mehr auf Zigaretten

Mir fiel auf: Ich brauche keine Zigaretten mehr.

Ich wollte nicht mehr rauchen und hatte auch keine Lust, eine neue Packung zu kaufen. Das fühlte sich komisch an. So lange war ich süchtig – und jetzt vermisse ich es nicht mal?

Aber jetzt hatte ich ein neues Problem – ich trank viel zu viel Kaffee. Aber hey, besser als Zigaretten, oder?

Tag 12 – Fast ein Rückfall

Heute hatte ich viel Stress auf der Arbeit. Zum ersten Mal seit Tagen wollte ich wieder eine rauchen. Ich konnte es nicht mehr aushalten – also kaufte ich mir eine Vape. Natürlich ohne Nikotin. Es fühlte sich gut an, aber nicht so, wie ich es erwartet hatte. Also rauchte ich sie einfach leer, um den Stress loszuwerden.

Tag 14 – 2 Wochen ohne Rauchen

Ich fühle mich wie ein neuer Mensch!

- Meine Lunge fühlt sich stark an.
- Mein Körper tut nicht mehr weh.
- Meine Haut sieht viel besser aus.
- Ich habe kaum noch Kopfschmerzen.

Diese 2 Wochen ohne Rauchen haben mir echt gutgetan. Ich weiß nicht, ob ich für immer aufhören werde, aber ich bin froh, dass ich es ausprobiert habe.



Mehdi Yazdani :

Heute ist der erste Tag unseres Projekts „Mit dem Rauchen aufhören“. Ich weiß, dass dieser Prozess mir helfen wird, auch wenn es schwer ist. Ich werde versuchen, in den nächsten zwei Wochen mit dem Rauchen aufzuhören.

Die ersten Tage:

1. Der erste Tag war sehr schwer für mich. Ich habe wirklich versucht, nicht zu rauchen, aber ich bekam Kopfschmerzen. Am ersten Tag habe ich trotzdem fünf oder sechs Zigaretten geraucht. Aber ich habe den Tag überstanden.
2. Am zweiten Tag habe ich es wieder versucht. Es hat nicht ganz geklappt, aber ich habe weniger geraucht als am ersten Tag. Das war ein guter Anfang.
3. Der dritte Tag war etwas leichter. Ich habe wieder eine Zigarette weniger geraucht und versucht, mich mit Essen oder Getränken abzulenken.
4. Am vierten Tag hat es noch besser geklappt. Mit Snacks und Getränken konnte ich meine Zigaretten auf drei pro Tag reduzieren. Das hat mich sehr gefreut, weil ich merkte, dass ich die Kontrolle über das Rauchen bekam.

Ein paar Tage später...

8. Am achten Tag habe ich nur noch eine Zigarette geraucht. Die letzten Tage waren manchmal schwierig, aber ich habe mich mit Arbeit, Snacks und Getränken abgelenkt. So konnte ich es auf eine Zigarette pro Tag reduzieren.
 10. Am zehnten Tag habe ich ganz aufgehört. Ich habe mich an meine neue Routine gehalten. Mein Körper fühlte sich schon besser an, und das hat mich glücklich gemacht.
 12. Am zwölften Tag konnte ich länger laufen, ohne außer Atem zu kommen. Vorher konnte ich nur kurz rennen, jetzt ging es viel besser.
 14. Am vierzehnten Tag fühle ich mich wie ein normaler Mensch. Mein Körper gewöhnt sich noch daran, aber ich bin zufrieden. Ich werde weiter durchhalten, damit ich bald komplett gesund und frei atmen kann. Dieses Projekt hat mein Leben verbessert
- Bild:

2 Interview

2.1 Vorstellung der/des Interview-Partners/in



Bettina Adlerhof

Bettina Adlerhof ist 62 Jahre alt und kommt aus Bern, Schweiz. Sie arbeitet bei Bernergesundheit in Bern und hilft Menschen, die mit Nikotinabhängigkeit oder anderen Suchtproblemen zu kämpfen haben. Mit ihrer Erfahrung im Bereich Suchtberatung unterstützt Bettina die Menschen dabei, ihre Sucht zu überwinden. Sie hilft ihnen, Strategien zu entwickeln und gibt ihnen die Werkzeuge an die Hand, um ein gesünderes und rauchfreies Leben zu führen.

Nikotin spielt mit deinem Gehirn und sorgt dafür, dass es Dopamin ausschüttet. Das macht dich entspannter, besonders wenn du gestresst bist. Aber je öfter du rauchst, desto mehr gewöhnt sich dein Gehirn daran – und plötzlich brauchst du Nikotin, um dich normal zu fühlen. Genau so entsteht die Sucht.

Wenn du wirklich aufhören willst, setzt du dir am besten ein festes Datum. Und wenn der Tag kommt, ziehst du es durch – am besten direkt aufhören (cold turkey). Natürlich ist das nicht leicht, deshalb hilft es, deine Hände und deinen Mund zu beschäftigen. Kaugummi kauen, heißen Kaffee trinken oder durch Social Media scrollen kann Ablenkung bieten. Der Trick ist, die alten Gewohnheiten durch neue zu ersetzen.

Das Beste am Aufhören? Dein Körper beginnt sofort mit der Heilung. Schon nach 20 Minuten beruhigt sich dein Puls. Nach einem Tag ist das schädliche Kohlenmonoxid aus deinem Körper. Nach ein paar Wochen atmest du leichter, nach ein paar Monaten regeneriert sich deine Lunge. Und je länger du rauchfrei bleibst, desto weiter sinkt dein Risiko für Herzinfarkte und Lungenkrebs.

Wenn du aber weitermachst – selbst mit wenigen Zigaretten – steigt dein Risiko für einen Herzinfarkt auf 30 %. Lungenkrebs? Bis zu 60 % höheres Risiko. Dein Immunsystem wird schwächer, du wirst öfter krank. Und wenn das nicht reicht – deine Haut altert schneller, egal ob du viel oder wenig rauchst. Aufhören ist eine Herausforderung, aber absolut machbar. Die Entzugsserscheinungen sind hart, vor allem wenn du Rauchen benutzt, um deine Laune zu verbessern. Aber mit der richtigen Einstellung und etwas Ablenkung ist es möglich.

Die Chance, rauchfrei zu werden, ist vielleicht klein – aber sie ist da.

3 Fazit

3.1 Resultate

Warum ich dieses Thema gewählt habe

Ich habe dieses Thema gewählt, weil ich schon länger mit dem Rauchen aufhören wollte. Rauchen ist teuer, und im Fitnessstudio habe ich gemerkt, dass es mir nicht mehr so gut geht. Ich kenne mich selbst – einfach sofort aufhören (cold turkey) geht nicht. Deshalb habe ich dieses Projekt als Grund genommen, um mir selbst zu sagen, dass ich aufhören oder zumindest weniger rauchen sollte.

Die ersten Veränderungen

Das Erste, was mir aufgefallen ist, war meine Stimmung und mein Hunger. Meine Laune wurde besser, ich war nicht mehr so müde und lustlos. Ich habe erst jetzt gemerkt, wie stark das Rauchen mich beeinflusst hat. Auch mein Training im Fitnessstudio fühlte sich direkt nach dem Aufhören ganz anders an. Mein Hunger wurde größer, und ich habe viel mehr gegessen als in den letzten Monaten.

Warum habe ich überhaupt geraucht?

Jetzt, wo ich eine Weile nicht mehr rauche, verstehe ich, warum ich damals angefangen habe. Der Stress war einfach zu viel. Kaffee oder andere Dinge gegen Stress haben nicht wirklich geholfen. Ich sage nicht, dass Rauchen gut ist, aber jetzt verstehe ich, warum so viele Leute – besonders Jugendliche rauchen.

Viele Jugendliche fangen mit 15 oder 16 Jahren eine Ausbildung an. Es ist fast unvermeidlich, dass manche dann rauchen. Rauchen hilft, den Tag erträglicher zu machen. Stell dir vor, du bist 15 oder 16 Jahre alt und musst Arbeit, Schule, Freunde und deine eigene Zeit unter einen Hut bringen. Das ist für viele zu viel und kann echt anstrengend sein.

3.2 Resultate in Zahlen

Ich habe ChatGPT gefragt, das auszurechnen, und das ist das Ergebnis. Ich habe früher normalerweise 10 Zigaretten am Tag geraucht:

Du hast 14 Tage lang nicht geraucht und normalerweise rauchst du 10 Zigaretten pro Tag. Das bedeutet, du hast 140 Zigaretten nicht geraucht. Hier ist, was du dadurch gespart hast:

1. CO₂-Ausstoß gespart

- Eine Zigarette erzeugt etwa 14 Gramm CO₂ (von der Herstellung bis zum Rauchen).
- 140 Zigaretten × 14 g CO₂ = 1.960 g CO₂ = 1,96 kg CO₂.
- Das entspricht ungefähr dem CO₂-Ausstoß einer 10 km langen Autofahrt.

2. Energie gespart

- Die Produktion einer Zigarette verbraucht etwa 3,7 Wattstunden (Wh) Energie.
- 140 Zigaretten × 3,7 Wh = 518 Wh (0,52 kWh).
- Das reicht aus, um eine 10-Watt-LED-Lampe für ca. 52 Stunden leuchten zu lassen.

3. Materialien gespart

Tabakblätter

- Eine Zigarette enthält etwa 1 g Tabak.
- 140 Zigaretten × 1 g = 140 g Tabak gespart.

Papier & Filter

- Eine Zigarette besteht aus ca. 0,3 g Papier und 0,2 g Filtermaterial.
- 140 Zigaretten × (0,3 g + 0,2 g) = 70 g Papier und Filter gespart.

Wasserverbrauch

- Die Produktion einer Zigarette verbraucht etwa 3,7 Liter Wasser.
- 140 Zigaretten × 3,7 L = 518 Liter Wasser gespart.
- Das entspricht ungefähr zwei vollen Badewannen.

4 Reflexion

Beschreibt hier, wie es euch beim Arbeiten ergangen ist: Was hat Freude gemacht, was weniger? Wo sind Probleme aufgetaucht? Was würdet ihr bei einer nächsten solchen Arbeit wieder gleich machen, was anders?

Die ersten Tage waren wirklich die schwersten. Man merkt gar nicht, wie sehr Rauchen zur eigenen Routine wird, bis man damit aufhört. Es ist, als würde man morgens eine Sache auslassen, die man sonst immer tut – es fühlt sich einfach falsch an. Jedes Mal, wenn ich normalerweise eine Zigarette geraucht hätte, hat mein Kopf mir gesagt, dass etwas fehlt. Am Anfang war das echt nervig, fast so, als wüsste ich nicht, was ich tun soll. Rauchen war nicht nur Nikotin, sondern auch eine Pause, ein kurzer Moment zum Abschalten. Ohne das fühlt sich alles irgendwie leer an.

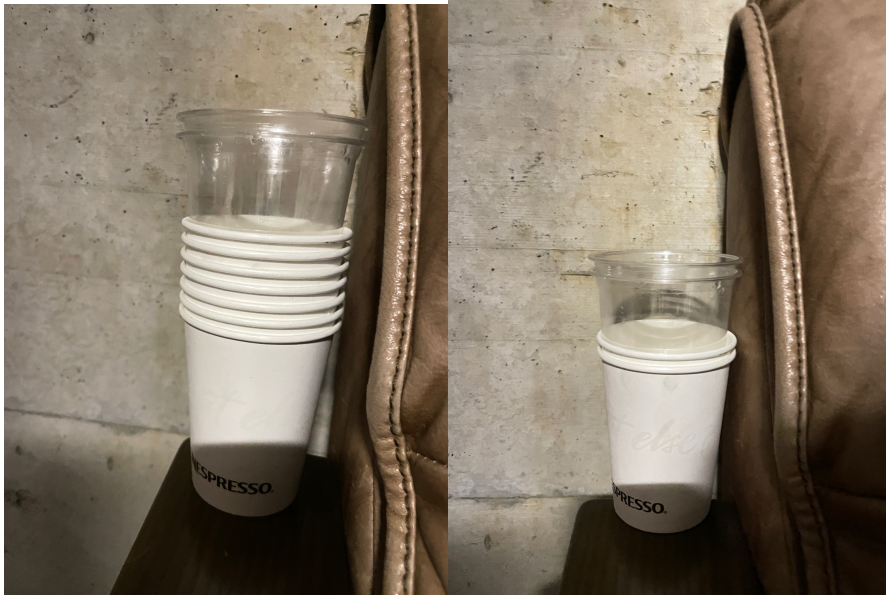
Was mir besonders auffällt: Ohne Zigaretten ist das Leben manchmal echt langweilig. Wenn man raucht, hat man immer etwas zu tun, eine kleine Belohnung zwischendurch. Ohne das muss ich einfach mit der Langeweile klarkommen – und das ist nicht leicht. Aber ich merke, dass Rauchen oft nur eine Gewohnheit war und mir eigentlich nichts gebracht hat.

Es war auch körperlich nicht einfach, mit dem Rauchen aufzuhören. Der Körper gewöhnt sich so sehr an das Nikotin, dass es sich anfühlt, als würde etwas fehlen. Aber nach ein paar Tagen kam ein Moment der Erleichterung – fast so, als könnte ich nach einem langen Lauf endlich wieder durchatmen. Es ist immer noch schwer, aber ich weiß, dass es besser wird.

Am schlimmsten ist das Verlangen nach dem Essen. Ich habe nach großen Mahlzeiten immer geraucht, besonders nach der Arbeit oder nach dem Sport, wenn ich richtig hungrig war. Sobald ich fertig gegessen hatte, sagte mein Körper: „Jetzt sofort eine rauchen!“ Um das Verlangen zu vermeiden, esse ich jetzt weniger, damit ich nicht in Versuchung komme. Es ist eine komische Art, sich umzugewöhnen, aber im Moment hilft es mir.

5 Literatur

Alle selber gemachte Bilder :



Für alle Internetquellen :

- [Quitting smoking: 10 ways to resist tobacco cravings - Mayo Clinic](#)
- [https://www.healthline.com/What Happens When You Quit Smoking: A Timeline of Health Effects](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention | CDC \(.gov\)https://www.cdc.gov/Tips For Quitting | Quit Smoking | Tips From Former Smokers](#)
- [Quit SmokingReddit · r/productivity · 160+ comments · 2y](#)

6 Anhang

- Mindmap
- Themen
- Drei ideen