

Gewohnheiten, die süchtig machen

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier: Habt Ihr schon mal panisch nach Eurem Lippenbalsam gesucht oder geht es Euch erst nach einer Tasse Kaffee besser? Für viele der ganz normale Alltag. Warum uns manche Gewohnheiten süchtig machen und wie wir wieder davon loskommen.

Koffein

Wie die Abhängigkeit entsteht:

Fit sein, nicht müde wirken - dafür greifen viele zu Kaffeetasse oder Colaflasche. Viele Liter Kaffee und Cola werden getrunken, weil's aufputscht - und schmeckt.

Was im Körper passiert:

Koffein stimuliert das zentrale Nervensystem. Puls und Blutdruck steigen an, verbessern die Durchblutung im Gehirn und die Konzentrationsfähigkeit, sogar die Stimmung hellt sich auf. Je nach Dosierung und Sensibilität treten allerdings auch Symptome wie Herzrasen, Übelkeit und Schlaflosigkeit auf. Experten streiten noch, ob man tatsächlich von einer Abhängigkeit sprechen kann, da suchttypische Merkmale wie ständige Dosissteigerung oder ein Rauschzustand fehlen. Doch viele Menschen verspüren ein körperliches Verlangen nach den Aufputsch-Drinks. Einige meinen sogar, bei Entzug unter Kopfschmerzen und schlechter Laune zu leiden. Und für andere hat der permanente Griff zum Kaffeebecher oder zur Colaflasche schlicht eine Menge mit Gewohnheit zu tun.

Wie man davon loskommt:

Wer sich an seiner Kaffeesucht stört, sucht ein anderes Ritual gegen Müdigkeit, etwa fünf tiefe Atemzüge am offenen Fenster oder ein paar Kniebeugen. Auch gut: grüner, schwarzer oder Mate-Tee - das enthaltene Koffein wirkt zwar weniger stark, wird dafür aber auch langsamer vom Organismus abgebaut. Cola-light-Fans, die die süße Brause als Wasserersatz trinken, könnten z.B. auf Wasser mit Zitrone, Ingwer oder Kräutern "umtrainieren".

Nasenspray

Wie die Abhängigkeit entsteht:

Ein Schnupfen genügt. Um trotz verstopfter Nase ruhig schlafen zu können, greifen wir zum erlösenden Spray. Auf der Packungsbeilage steht aber deutlich: "Nicht länger als fünf Tage anwenden. Dauergebrauch kann zu chronischer Schwellung der Nasenschleimhaut führen."

Was im Körper passiert:

Wirkstoffe im Spray verengen die Blutgefäße in der Nasenschleimhaut. Man kann endlich wieder frei durchatmen. Doch bei Dauergebrauch folgt bereits nach wenigen Tagen eine unerwünschte Gegenreaktion. Sobald der Wirkstoff vom Organismus abgebaut ist, werden die Schleimhäute umso stärker durchblutet, schwellen an - und die Atemwege sind bald vollends verstopft.

Wie man davon loskommt:

Auf Meersalz-Nasenspray, homöopathische Nasenspray oder sanfte Präparate für Kinder umsteigen. Auch die "Ein-Loch-Methode" kann helfen: eine Zeit lang nur noch in ein Nasenloch sprühen, dann kann das andere sich erholen, bis man vom Wirkstoff entwöhnt ist.

Kaugummi

Wie die Abhängigkeit entsteht:

Oft startet die ungezügelte Kaulust als Ersatzhandlung, etwa während einer Diät oder nach dem Rauchstopp. Oder man kaut einfach aus Stress oder Langeweile.

Was im Körper passiert:

Kauen beruhigt. Zum einen, weil es normalerweise signalisiert, dass gleich wichtige Nährstoffe im Körper landen, zum anderen, weil sich durch die mahlende Kieferbewegung Aggressionen regelrecht "wegbeißen" lassen. Eine Studie der Universität Erlangen belegt: Wer Kaugummi kaut, liefert bei geistigen Leistungstests ein um bis zu 30 Prozent besseres Ergebnis ab, weil das Gehirn besser durchblutet wird. Nachteile der Kaulust: Zuckerhaltiger Kaugummi ist schlecht für die Zähne, und Zuckerersatzstoffe können in großer Menge abführend wirken bzw. sind die meisten von ihnen sehr gesundheitsschädigend. Ansonsten ist diese "Abhängigkeit" aber völlig harmlos.

Wie man davon loskommt:

Entspannungsmethoden erlernen und diese bei Stress anwenden. Oder nur noch pantomimisch kauen, um den Kiefer zu lockern. Ansonsten auf regelmäßige Mahlzeiten achten, um ständige Beißlust zu vermeiden

Lippenbalsam

Wie die Abhängigkeit entsteht:

Frauen sind deutlich anfälliger als Männer. Sie starten ihre Lippenpflege-Karriere oft schon als Teenie, damit der Kussmund immer zart und verführerisch wirkt. Da die Lippenhaut selbst keine schützende Talgschicht produzieren kann, neigt sie zum Austrocknen, etwa durch Kälte, Hitze, Wind und Sonne oder wenn man die Lippen häufig mit der Zunge befeuchtet. Hat man sich das dauernde Nachfetten erst mal angewöhnt, wird man richtig nervös, wenn man gerade keinen Stift zur Hand hat.

Was im Körper passiert:

Lippenbalsam legt eine Fettschicht auf die Lippenhaut und verhindert, dass Feuchtigkeit entweicht. Dieses geschmeidige Gefühl wird laut Experten als so angenehm empfunden, dass man die natürliche Trockenheit auf den Lippen irgendwann kaum noch aushalten kann. Manche Substanzen wie Duft-, Geschmacks- und Konservierungsstoffe in den Pflegeprodukten können die Lippen noch zusätzlich austrocknen. Laut Öko-Test sollte man bei Bedarf deshalb einen Balsam ohne Erdölprodukte und chemische UV-Filter wählen. Besser: natürliche Inhaltsstoffe und physikalischer UV-Schutz etwa auf Basis von Zinkoxid.

Wie man davon loskommt:

Es ist zwar völlig unbedenklich, wenn man sich ständig die Lippen balsamiert. Aber wenn man davon weg will, muss man das Gefühl normal trockener Lippen wieder aushalten lernen und darf auch nicht dauernd mit der Zunge darüberlecken. Nach drei Wochen Abstinenz ist es geschafft. Bei wirklich rissigen, spröden Lippen eine natürliche Pflege ohne Zusätze verwenden. Auch gelegentlich dünn aufgetragener Honig oder Quark macht die Lippen glatt.

Quelle: www.brigitte.de