**Rauchstopp verbessert die Laune deutlich**

von Dr. Martina Hahn-Hübner

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn Raucher zu Nichtrauchern werden, sind sie schnell verstimmt, haben schlechte Laune. So sagt man zumindest - aber genau das ist falsch. Auch wenn viele Raucher behaupten, dass sie die Zigaretten brauchen, um sich in bessere Laune zu versetzen, heißt das nicht, dass sie unter depressiven Verstimmungen leiden, wenn sie mit dem Rauchen aufhören. Vielmehr haben sogar depressive Menschen bessere Laune, wenn sie die Zigarette zur Seite legen.

Das haben Forscher der Brown University herausgefunden, die über 230 Teilnehmer auf ihrem Weg zum Nichtraucher begleiteten. Zudem waren alle Studienteilnehmer Gesellschaftstrinker - einige von ihnen, sollten auch dies aufhören. Darüber hinaus wurden alle zum Thema Rauchstopp beraten und bekamen Nikotinpflaster. Ebenfalls zum Studienumfang gehörten Tests, bei denen die Teilnehmer auf Depressionssymptome untersucht wurden und die nach zwei Wochen sowie zwei, vier und sieben Monaten stattfanden.

Von den Teilnehmern hielten 33 die ganze Zeit durch. Sie waren durchweg glücklich. Diejenigen, die wieder rückfällig wurden, zeigten deutlich schlechte Laune, ihnen ging es schlechter als vorher. Generell nahmen die Depressionssymptome ab, wenn die Raucher aufhörten - wurden sie rückfällig, kamen sie wieder.

Bleiben Sie gesund,