5 GRÜNDE, WARUM SIE JETZT MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN SOLLTEN!

Versuchen Sie gerade, mit dem Rauchen aufzuhören? Dann sind Sie definitiv nicht alleine. Es gibt wahrscheinlich Zehntausende jedes Jahr, die versuchen, Nichtraucher zu werden und einige davon vielleicht sogar in Ihrer Familie oder im Bekanntenkreis. Während manche Leute rauchen und nie darüber nachdenken, damit aufzuhören, so gibt es doch einige Menschen, die sich ernsthafte Gedanken darüber machen und die es auch mehrfach in ihrem Leben versuchen.

Wenn Sie auch so jemand sind, dann werden Sie Ihre Gründe dafür haben. Trotzdem gibt es auch noch viele, die das Rauchen wirklich mögen und die finden, dass es sie entspannt oder dass es sie cool aussehen lässt. Diese Angewohnheit aufzugeben, ist kein leichtes Unterfangen. Deswegen hat jeder, der es doch versucht, verschiedene gute Gründe, warum es Zeit wird, die Sucht zu beenden.

Was sind also Ihre Gründe dafür, dass Sie nicht länger rauchen wollen? Die Angst vor Lungenkrebs ist häufig an der Spitze der Liste zu finden. Eventuell haben Sie auch schon mit Gesundheitsproblemen zu kämpfen, die durch das Rauchen bedingt sind. Gerade in der Phase des Aufhörens merkt man auch, wie viel Geld man einfach in die Luft geblasen hat und wie teuer das Ganze eigentlich ist.

Was immer auch Ihre persönlichen Gründe sind, es kann hilfreich sein, eine solche Liste mit Gründen immer griffbereit zu haben, wenn die Zeiten schwieriger werden. Sie werden des Öfteren dazu geneigt sein, die Sache aufzugeben, aber wenn Sie statt zu den Zigaretten nach der Liste greifen, dann werden Sie genug

Willenskraft aufbringen können, es durchzuziehen. Sie werden dann motiviert genug sein, um alles zu tun, den Versuchungen zu widerstehen. Sie können die Situation ein wenig damit vergleichen, als wenn Sie versuchen würden, abzunehmen und Ihre Ernährung umzustellen. Es kann für eine Weile sehr hart sein, aber wenn Sie genau wissen, warum Sie es machen, dann kann dies enorm helfen. Man hält den Blutdruck niedrig, man nimmt Druck von den Gelenken, man vermeidet das zusätzliche Diabetes-Risiko usw. So kommt man nicht mehr in Versuchung, am nächsten Schnellimbiss einen Hamburger zu bestellen. Stattdessen ist man motiviert, sich auf den Stepper oder das Laufband zu stellen.

Ohne eine Liste mit Gründen, warum man etwas will, kann es sehr schwierig werden – bei jedem Vorhaben, das man umsetzen will. Wenn Sie erst einmal entmutigt oder gelangweilt sind, dann kann die Versuchung überwältigend sein. Und dann geben Sie auf, weil Sie der Meinung sind, dass es doch keinen Sinn macht und Sie fallen wieder in alte Verhaltensmuster zurück.

Warum wollen Sie aufhören, zu rauchen? Machen Sie sich Ihre eigene Liste mit Gründen, aber berücksichtigen Sie nach dem Lesen unseres Reportes auch die Gründe, die wir Ihnen noch nennen werden. Es gibt einige sehr gute Gründe, die manche Leute nicht einmal direkt mit dem Rauchen in Verbindung bringen.

Lassen Sie uns die Gründe für das Aufhören jetzt einmal im Einzelnen durchgehen.

1. DIE KOSTEN DES RAUCHENS.

Wie viel kostet das Rauchen genau in Euros und Cents? Sie haben die Kosten wahrscheinlich noch nie auf den Monat oder das Jahr hochgerechnet, aber die Kosten können enorm sein. Es ist ein teueres „Hobby“. Eine Zigarette für sich genommen, mag da nicht ins Gewicht fallen, aber über die Jahre fallen für die ganzen Zigarettenpackungen Tausende von Euros an. Diese Kosten können ein großes finanzielles Loch in Ihr Portemonnaie reißen.

Der Durchschnittspreis einer Schachtel Zigaretten mit Filter liegt bei uns in Deutschland bei rund 4 Euro (und soll seit neuesten Meldungen bald auf 5 Euro steigen – zumindest bei den Automatenzigaretten!).

Wenn ein Raucher jeden Tag eine Schachtel raucht, dann sind das rund €1440 im Jahr. Sie können diesen Betrag verdoppeln, wenn sie 2 Schachteln am Tag rauchen. Aber bleiben wir bei einer Schachtel am Tag. Das sind mindestens

€120 im Monat und ist mehr, als die meisten für Strom und Telefon zusammen bezahlen!

Was könnten Sie sonst noch mit diesen €120 extra im Monat machen? Sie bräuchten nur ein paar Monate aufhören und Sie könnten sich einen Plasmafernseher oder einen neuen Computer kaufen. Für die meisten repräsentiert der Betrag ungefähr die Hälfte der Ratenzahlungen für das Auto. Man könnte sich einen kleineren Zweitwagen davon leisten (z.B. mit Leasing). Der Jahresbetrag reicht bei den meisten Familien für einen ordentlichen Jahresurlaub oder eine Kreuzfahrt für 2 Personen aus. Genauso gut könnten Sie Ihre Hypothek damit abbezahlen, wodurch Sie große Summen sparen.

Sie könnten es auch einfach für das Fitnessstudio und gesündere Ernährung ausgeben, wodurch Sie dann etwas **FÜR** statt gegen Ihre Gesundheit täten!

2. WAS IST IN EINER ZIGARETTE DRIN?

Ist es nicht erstaunlich, wie viele Leute sich häufig über Luftverschmutzung oder Umweltverschmutzung durch chemische Fabriken beklagen, aber dann nicht mal darüber nachdenken, welche Gifte sie gerade freiwillig zu sich nehmen? Organisierte Proteste können häufig auch beobachtet werden, wenn ein Kernkraftwerk sich in der Nähe einer Wohnsiedlung breit machen will, oder wenn jemand Gift im Wasser findet, aber es gibt kaum Leute, die gegen Zigaretten oder die Tabakkonzerne protestieren.

Wenn jemand Ihnen Gift ins Getränk schüttet, dann würden Sie ihn wegschütten, egal, ob der Drink dadurch besser schmeckt oder nicht. Aber Raucher schütten ihn nicht weg, im Gegenteil, sie kippen sich das Zeug hinein! Sie vergiften sich selbst mit dem, was sie in ihren Mund stecken – ohne mit der Wimper zu zucken. Und oft bestehen Raucher dann noch auf Ihr Recht, rauchen zu dürfen!

Dies ist sehr erstaunlich, wenn man bedenkt, was alles in Zigaretten drin ist. Zum Beispiel folgende Stoffe:

- Ammoniak, der gleiche, mit dem Sie Fußböden und andere Dinge reinigen!
- Azeton, die Zutat, die in Nagellackentfernern drin ist und die dafür sorgt, dass sich der Nagellack auflöst.
- Teer, ungefähr wie der, den man benutzt, um Straßen und Dächer zu reparieren.

- Das Gift Arsen.
- Cadmium, wie das von Batterien.
- Ammonium-Bicarbonat, Hydroxide und Sulfide, alle giftig und toxisch für Menschen.
- Kohlendioxid, welches eine Person erst würgt und dann dafür sorgt, dass sich die Lungen schließen und in sich zusammenfallen.
- Guarkernmehl.
- Phenol.
- Sodium-Chlorid, ein Gift, das Herzanfälle verursachen kann sowie Atemnot.

Es gibt ungefähr 600 Inhaltsstoffe in Zigaretten, nicht nur Tabak und Nikotin! Diese Substanzen nicht nur toxisch und giftig, sondern wenn sie verbrannt werden, machen sie einen chemischen Prozess durch, bei dem nochmals weitere Giftstoffe produziert werden. Alles in alle 4000 verschiedenen, giftigen Substanzen! Diese Gifte sind nicht nur in dem Rauch enthalten, den Sie inhalieren, sondern auch in dem, den sie wieder ausblasen.

Jetzt denken Sie nur einmal an jemanden, der Ihnen Rattengift ins Essen hineintut, oder der Sie zwingt, eine Batterie zu schlucken. Sie würden wahrscheinlich wollen, dass diese Person für versuchten Mord ins Gefängnis gehen sollte – und zwar aus gutem Grund. Aber genau diesen Stoffen (Arsen und Kadmium) setzen Sie sich jeden Tag aus, wenn Sie rauchen. Interessant, dass Raucher so etwas nicht sehen, aber wütend werden würden, wenn jemand anders ihnen das antäte!

Denken Sie immer daran, dass es in Zigaretten keinerlei Inhaltsstoffe gibt, die irgendeinen POSITIVEN Effekt für Sie haben und das nichts darin enthalten ist, was ihre Gesundheit NICHT schädigen kann!

Ja, natürlich – die Standard-Ausrede: Alles ist gefährlich… aber meistens handelt es sich dabei um kalkulierbare Risiken und um Dinge, die man tun MUSS. Ja, es ist gefährlich in einem Auto, aber Sie brauchen es, um von A nach B zu kommen. Und Dinge wie ein Sicherheitsgurt, ABS und Air Bugs minimieren das Risiko. Es stimmt, sogar das Duschen kann gefährlich sein, weil man darin ausrutschen kann. Aber das Duschen macht ja auch noch einen Sinn, finden Sie nicht (wenn nicht, dann stellen Sie sich doch mal neben eine Person, die 4 Wochen nicht geduscht hat und Sie werden es verstehen!)? Aber beim Rauchen gibt es wirklich nun gar nichts, warum es notwendig sein könnte.

3. KREBSARTEN, DIE DURCH DAS RAUCHEN ENTSTEHEN.

Wenn Sie an Krebs denken, der durch das Rauchen verursacht wird, was kommt einem da sofort in den Sinn? Richtig, Lungenkrebs. Die meisten denken nur an diesen Krebs und an nichts sonst.

Aber in Wirklichkeit gibt es fast keine Krebsart, die nicht in irgendeiner Form mit dem Rauchen zusammenhängt. Das liegt daran, dass das Nikotin sehr schnell vom Körper absolviert werden kann und es gelangt dann in die Blutbahn, wodurch es jede einzelne Zelle Ihres Körpers erreichen kann! Das Nikotin ist Teil des Giftes und attackiert gesunde Zellen, während die anderen Tabakzusatzstoffe, die ebenfalls das Blut als Transportmittel nutzen, Krebszellen entstehen lassen.

Ärzte assoziieren das Rauchen mit den folgenden Krebsarten:

- Nierenkrebs
- Kehlkopfkrebs
- Krebs am Kopf und Hals
- Brustkrebs
- Leberkrebs
- Gebärmutterhalskrebs
- Mund- und Rachenkrebs

Um es genau zu sagen: Kein Bereich des Körpers ist sicher vor Krebs, wenn jemand raucht. Es wird vermutet, dass 1/3 der Krebsarten mit dem Rauchen zu tun haben und 80% aller Lungenkrebsfälle.

Das Blut gelangt in jede Zelle und in jedes Organ und deswegen kann Krebs auch fast überall im Körper entstehen. Wie gesagt, viele denken nur an Lungenkrebs, aber das ist stark untertrieben. Das Rauchen beinhaltet weitaus mehr Risiken.

Manche leugnen die Verbindung zwischen Krebs und Rauchen und versuchen einem zu versichern, dass es Lungenkrebs schon immer gegeben hat. Aber das Rauchen ist ja auch keine Angewohnheit, die erst in unserer Zeit entstanden ist. Die Leute rauchen schon seit Jahrhunderten und deswegen ist es auch nicht

weiter verwunderlich, dass es auch Lungenkrebs schon seit Ewigkeiten gibt. Und ist wahr, dass auch jemand Lungenkrebs bekommen kann, der nie geraucht hat, aber wenn Sie rauchen, erhöhen Sie die Chancen darauf und auf weitere Krebsarten um ein Vielfaches!

4. ANDERE GESUNDHEITSPROBLEME, DIE DURCH DAS RAUCHEN VERURSACHT WERDEN.

Weil Nikotin und die anderen Gifte vom Körper absorbiert werden und in die Blutbahn gelangen, gibt es für den Raucher auch noch einige andere Gesundheitsprobleme, als nur Krebs.

Hier ist eine kurze Liste:

- Herzkrankheiten
- Schlaganfälle
- Herzinfarkte
- Gefäßerkrankungen
- Aneurysmen
- Bluthochdruck

Diese Probleme stehen in direktem Zusammenhang mit dem Blutkreislauf. Das Nikotin und die andere Gifte greifen alles an, was mit Blut versorgt werden kann.

Und die kurze Liste kann noch beliebig um weitere Krankheiten ergänzt werden:

- Asthma
- Emphyseme
- Bronchitis
- Lungenentzündung
- Vorzeitige Hautalterung
- Herzinfarkt

- Katarakte
- Schildrüsenerkrankungen
- Zahnfleischentzündungen
- Osteoporose
- Unfruchtbarkeit und Impotenz
- Geschwächtes Immunsystem
- Risiken für schwangere Frauen: Frühgeburten, geringes Gewicht des Babys bei der Geburt, größeres Risiko für Geburtsdefekte.

Gibt es noch irgendeinen Teil des Körpers, der nicht durch Rauchen geschädigt wird. Wahrscheinlich nicht. Von der Haut bis zu den inneren Organen und jeder einzelnen Zelle des Körpers wird alles in Mitleidenschaft gezogen, wenn jemand raucht.

5. ANDERE LEIDEN AUCH DARUNTER.

Jemand der raucht und der sein Recht darauf verteidigt, wird die Gefährlichkeit des Passivrauchens leugnen. Aber auch das Passivrauchen ist sehr gefährlich – fast so gefährlich wie das Aktivrauchen.

Gewiss sind Sie sich der Tatsache bewusst, dass die Substanzen des Rauches in der Luft, den Körper schädigen und dass sie von der Haut absorbiert werden. Sie werden vielleicht schon mal gemerkt haben, dass wenn Sie in einer dreckigen Umgebung arbeiten oder gar leben, dass Sie dann auch eine dreckige Haut bekommen und das Atmen dann schwer fällt. Der Körper ist ja nicht aus Stahl gemacht, sondern ist ein super absorbierender, schwammähnlicher Organismus der einatmet und Elemente aus der Umgebung aufnimmt.

Das bedeutet, dass wenn Sie rauchen, dass auch die Leute um Sie herum den Zigarettenqualm aufnehmen, als wenn diese nahe einem Schornstein oder eines Abgasrohres von einem Auto stehen würden. Auch die Passivraucher können wie die Aktivraucher an allen Krankheiten leiden.

Das Passivrauchen ist insbesondere für Kinder gefährlich, da sich deren Lungen und andere Systeme des Körpers erst noch entwickeln. Wenn sich ein Körper noch in der Entwicklung befindet, dann kann er sehr schnell anfällig für alle Arten

von Komplikationen und Krankheiten werden. Die Immunsysteme der Kinder sind noch nicht vollständig entwickelt, deswegen können die Krankheiten, die durch das Rauchen entstehen, nicht gut abgewehrt werden.

Kinder, die ständig Zigarettenqualm ausgesetzt werden, sind anfälliger für die folgenden Krankheiten:

- Asthma
- Atembeschwerden
- Innenohrinfektionen
- Bronchitis
- Lungenentzündung
- Schlechtere Lungenfunktionalität
- Augen- und Naseninfestionen – zurückzuführen auf den austrocknenden Effekt des Zigarettenrauches

Mal wieder weg von den Kindern: Sie werden vielleicht schon festgestellt haben, dass Sie nicht länger in öffentlichen Gebäuden rauchen dürfen, außer in speziell gekennzeichneten Bereichen. Solche Gesetze zum Schutz der Nichtraucher werden nicht leichtfertig erlassen, deswegen muss es schon einen guten Grund dafür geben.

Viele Leute wisse genau, was für Gefahren auch das Passivrauchen birgt und deshalb versuchen die Städte und Gemeinden ihre Mitarbeiter zu schützen.

Selber mit dem Rauchen aufzuhören, ist sicherlich eine gute Idee, aber wenn Sie realisieren, dass Sie auch anderen etwas Gutes damit tun, dann ist es wohl noch motivierender. Wenn Sie die Effekte verstehen, die der Zigarettenqualm auf andere, Unschuldige, hat, insbesondere bei Kindern, dann müssen Sie hoffentlich nicht mehr lange überlegen, ob Sie wirklich aufhören sollten.

BONUS-GRUND UM MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN: DIE GROßEN, FETTEN UND GIERIGEN TABAKKONZERNE PROFITIEREN NUR VON IHNEN UND SCHEFFELN MILLIARDEN UND DENEN SIND SIE VÖLLIG EGAL!

Sind je schon einmal ausgenutzt worden, damit jemand anderes einen Vorteil erlangen konnte und danach wurde Sie weggeworfen wie ein gebrauchtes Tempo-Taschentuch? Auch bei Freundschaften und romantischen Affären kommt dies häufiger vor, als man denkt. Jemanden einfach auszunutzen ist eine schreckliche Sache, aber es kommt nicht selten vor.

Wenn Sie herausgefunden haben, dass jemand Sie benutzt hat, was für ein Gefühl kommt da in Ihnen auf? Wahrscheinlich Wut, Frust, Enttäuschung und Groll. Und was denken Sie, macht die Tabakindustrie? Denken Sie, dass denen etwas an Ihnen oder Ihrer Familie liegt?

Natürlich nicht! Die Tabakindustrie will nichts weiter als Geld – und viel davon. Die wollen nicht wissen, was mit denen passiert, die deren Produkte benutzen. Im Prinzip verkaufen diese etwas, was tötet und besorgt ist da trotzdem keiner!

Wenn Sie denken, dass die Tabakindustrie doch gar nicht so viel an Ihnen verdient, dann schauen Sie sich doch bitte einmal die folgenden Fakten an:

- Es gibt über 124.000 Tabakfarmen in 23 Staaten der USA – was Tabak zur Anbaupflanze mit dem siebtgrößten Einkommensertrag macht.
- Jährlich hat der geerntete Tabak einen Wert von 2.5 Milliarden USD, was ungefähr 3% des Einkommens aus allen Feldfrüchten in den USA ausmacht.
- Es sind ungefähr 43.000 Leute in der Tabakindustrie beschäftigt und das alleine in den USA.
- Die jährlichen Steuereinnahmen durch Tabak liegen bei rund 15 Milliarden.
- Der Export von Tabak bringt weitere 51.5 Milliarden USD ein – es haben ca. 650.000 Menschen jährlich mit dem Export von Tabak zu tun.

Die Tabakindustrie ist nur um Eines besorgt und wirklich nur Eines: Die eigenen Profite. Die Firmen sorgen sich nicht darum, was die Zigaretten mit Ihren Lungen, Ihrem Herzen oder Ihrem Blutkreislauf anrichten oder wie sich Ihr Gesundheitszustand immer weiter verschlechtert!

Mit anderen Worten: Sie werden nur benutzt!

Wenn Sie mal genau über die Tabakindustrie nachdenken und was für diese zählt und wie deren Geschäfte Sie schädigen, dann sollten Sie wirklich wütend werden. Ihr Geld könnte für viel sinnvollere Dinge ausgegeben werden, die Ihnen und Ihrer Familie helfen, statt Ihnen zu schaden. Ihre Gesundheit sollte IHNEN aber durchaus wichtig sein und die Ihrer Familie natürlich auch.

IHRE EIGENEN GRÜNDE

Wir haben Ihnen schon einige sehr gute Gründe gegeben, warum Sie mit dem Rauchen aufhören sollten, aber was sind Ihre persönlichen Gründe?

Viele Leute sind in einem Raucherhaushalt groß geworden und haben mitbekommen, wie Angehörige und Freunde krank davon geworden sind. Wenn jemand in Ihrem Verwandten- oder Bekanntenkreis daran gestorben ist, dann haben Sie noch einen viel besseren Grund, mit dem Rauchen aufzuhören, bevor Ihnen das Gleiche passiert. Sie könnten aber auch an Ihre Finanzen denken und daran, dass Ihr Geld buchstäblich in Rauch aufgeht. Es kann auch sein, dass Sie schon anfangen zu jappsen, wenn Sie eine Treppe steigen müssen, oder aber Sie hassen inzwischen, dass all Ihre Sachen nach Tabak und Rauch stinken. Was immer Ihre persönlichen Gründe sind, denken Sie gut darüber nach, denn es wird zu Ihrer Motivationshilfe werden, damit Sie auch durchhalten.

Bedenken Sie, dass es keinen vernünftigen Grund gibt, warum ein Mensch Rauchen sollte. Zigaretten tun nichts weiter, als einen zu schädigen und diejenigen, die gerade in der Nähe sind. Das Rauchen kostet viel Geld, das Sie bestimmt anderweitig viel besser einsetzen könnten. Sie haben tausend Gründe zum Aufhören, aber keinen einzigen, damit weiter zu machen. Warum machen Sie dieses Mal dann nicht wirklich ernst und geben das Rauchen auf? Wir helfen Ihnen dabei!

Gehen Sie auf http://www.website.de/ und investieren Sie in Ihre Gesundheit!