

Raucherzone

Ihre Vorteile als Nichtraucher:

Um sich zu motivieren, sollten Sie nicht nur darüber nachdenken, wie ungesund das Rauchen ist, wie peinlich die eigene Sucht ist usw. Machen Sie sich vor allem klar, welche **Vorteile das Nichtrauchen für Sie hat**. Sicher haben Sie Ihre ganz persönlichen Gründe, um mit dem Rauchen aufzuhören. Vielleicht finden Sie in unseren Beispielen noch weitere, die Sie in Ihrem Entschluss bestärken können.

Durchblutung:

Bereits wenige Stunden nach der letzten Zigarette normalisiert sich auch der Puls und die feinen Äderchen werden **wieder besser durchblutet**. Dadurch steigt die Temperatur von Händen und Füßen wieder - ständig kalte Hände und Füße gehören der Vergangenheit an.

Sauerstoffversorgung:

Durch das Kohlenmonoxid im Zigarettenrauch sinkt die Sauerstoffsättigung des Blutes. Der Körper bekommt zu wenig davon. 8 Stunden nach der letzten Zigarette pendelt sich der **Sauerstoffgehalt im Blut auf normale Höhe** ein. Die Zellen im ganzen Körper werden wieder besser mit diesem Lebenselixier versorgt. Der ganze Körper „atmet“ auf.

Geschmacks- und Geruchssinn:

Beides bessert sich nach zwei Tagen. Tabakrauch hat die Empfindlichkeit dieser Sinne gedämpft. Jetzt kann man wieder feine Geschmacksnuancen wahrnehmen und Parfums unterscheiden. Beim Essen und Trinken können Nichtraucher **besser genießen** als Raucher.

Haut und Zähne:

Durch die bessere Durchblutung erscheint die Haut vitaler. Kleine Fältchen, die durch Elastizitätsverlust entstanden sind, können verschwinden. Auch die Zähne werden allmählich heller, der Atem wird frischer. Der Rauchstopp kann wie eine regelrechte **„Verjüngungskur“** wirken.

Atmung und Blutkreislauf:

Innerhalb von zwei bis zwölf Wochen stabilisiert sich der Blutkreislauf. Die Lungenfunktion verbessert sich um bis zu 30 Prozent. Dies macht sich beim Sport schnell bemerkbar. Aber auch im Alltag kommt man **nicht mehr so schnell aus der Puste**.

Hustenanfälle und Auswurf:

Nach einigen Monaten verschwinden morgendlicher Auswurf und Hustenanfälle, Verstopfung der Nasennebenhöhlen, Abgespanntheit und Kurzatmigkeit. **Die Lunge reinigt sich selbst** von abgelagerten Schadstoffen und zähem Schleim. Die Infektionsgefahr nimmt ab, Erkältungen werden seltener.

Doch nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch Ihr Geldbeutel profitiert vom Nichtrauchen.