

10 Gründe warum das Rauchen schädlich ist

1. Rauchen führt zu Krebs.

In Deutschland können ca. 50.000 Krebstode pro Jahr dadurch verhindert werden, dass auf den Tabakmissbrauch verzichtet wird. Rauchen führt nicht nur zu Lungenkrebs, sondern begünstigt auch den Blasenkrebs, den Gebärmutterhalskrebs, den Brustkrebs, wahrscheinlich auch den Darmkrebs. Ganz besonders fördert das Rauchen den Kehlkopfkrebs!

2. Rauchen macht herzkrank

Fast jeder, der einen Herzinfarkt unter 40 Jahren erleidet, raucht. Bei Frauen steigt das Risiko schon bei täglich 1 – 4 Zigaretten um das 3-fache.

3. Rauchen macht invalide

In Deutschland werden 100.000 Menschen jährlich zu Frühinvaliden durch Raucherschäden. Schon 2 – 5 Zigaretten täglich führen zu Ansammlungen von Blutplättchen – bereits nach wenigen Tagen sind Veränderungen der Blutgefäße deutlich sichtbar. Leichte Veränderungen könnten sich durch Aufgeben des Rauchens zurückbilden!

4. Rauchen macht impotent

2/3 der impotenten Männer jeder Altersgruppe raucht. Zahl und Beweglichkeit der Spermien sind beeinträchtigt.

5. Rauchen verändert das Erbgut

Jede Zigarette führt zu 10 Billionen Veränderungen an den DNA-Strängen in den Zellen. Viele davon können vom Körper repariert werden – aber nach Schätzung hinterlässt jede einzelne Zigarette trotzdem 10.000 Mutationen

6. Rauchen schädigt das Ungeborene

Nikotin wird in der Muttermilch angereichert und sammelt sich in den Mutterkuchen. Babys von Raucherinnen sind kleiner und wiegen im durchschnitt 200g weniger. Ihre geistige und körperliche Entwicklung verläuft langsamer.

7. Rauchen nimmt die Puste

Raucher haben bekanntlich eine deutlich verminderte Lungenfunktion und neigen - völlig unabhängig vom Teer- und Nikotingehalt der Zigarette – vermehrt zu Atemwegserkrankungen.

8. Rauchen verbraucht Energie

Raucher wiegen weniger – durch die Anregung des Nervensystems entsteht bei Ihnen eine Art künstlicher Stress – der Puls steigt, der Körper verbraucht mehr Energie.

9. Rauchen verkürzt die Lebenserwartung

Jede Zigarette kostet 5 ½ Minuten Leben!

Starke Raucher büßen freiwillig 12 Jahre und mehr ein.

Jährlich sterben etwa 200.000 Menschen frühzeitig an den Folgen des Rauchens

10. Auch Passiv-Rauchen schädigt

Es ist zwischenzeitlich wissenschaftlich bewiesen und juristisch anerkannt, dass das so genannte Passiv-Rauchen ebenfalls hochgradig schädigt. Dieses gilt besonders für Kinder!

Brauchen Sie noch mehr Gründe um auf das Rauchen zu verzichten?

