



Die negativen Auswirkungen des Rauchens

Weshalb Raucher riskant leben

Raucher haben ein schwieriges Leben, weil sie sich mehr oder weniger freiwillig vielen Risiken aussetzen, teils gesundheitlicher und teils finanzieller Hinsicht. Dabei wissen die meisten Raucher gar nicht, welche gesundheitlichen negativen Auswirkungen sie wirklich erwarten, da sie sich nicht ordentlich informiert haben und erkennen sie ein Mal, was sie sich selbst antun, heißt es noch lange nicht, dass sie mit dem Rauchen aufhören, da die Nikotinsucht sehr stark ist. Auch mit Hilfe von Hilfsmitteln wie die elektrische Zigarette oder Nikotinkaugummi kommen sie oft nicht weiter. Wie sich das Rauchen auf den Konsumenten auswirkt, kann nachfolgend herausgefunden werden.

Der schleichende Suchtprozess

Fängt jemand mit dem Rauchen an, kann noch von keiner Sucht die Rede sein. Das Gefährliche ist jedoch, dass man sich lange nicht süchtig fühlt. Der Prozess, in dem sich der Körper als auch das Nervensystem an das Nikotin gewöhnt, dauert seine Zeit und ehe man sich versieht, kommt man nicht mehr von der Zigarette los. Der Zigarettenkonsum wird dabei im Laufe der Zeit gesteigert, weil durch die immer größer werdende Immunität des Körpers gegenüber dem Nikotin viel mehr Nikotin zugeführt werden muss, damit die Sucht gestillt werden kann und der gleiche beruhigende Effekt zu vermerken ist.

Der ganze Körper ist betroffen

Viele Raucher leben im Glauben, dass sie ihren Atemwegen durch das Rauchen schädigen und sie aufhören können, wenn sie merken, dass negative gesundheitliche Indikatoren für die Verschlechterung des Zustandes wahrgenommen werden. Tatsächlich aber gelangt der Rauch und seine Nebenprodukte aber in den ganzen Körper und richten überall Schäden an, wo sie können. Durch das Blut, das durch das Herz gepumpt wird, gelangen die Stoffe auch in die entlegendsten Winkel und können dort für eine Verengung von Gefäßen sorgen, auch wenn natürlich die Atemwege am ehesten gefährdet sind und man gesundheitliche Folgen dort zuerst spürt.

Die finanziellen Nachteile beim Rauchen

Neben den gesundheitlichen Nachteilen, mit denen Raucher leben müssen, haben sie auch welche von finanzieller Art. Die Preise für Zigaretten steigen stetig und schafft es ein Raucher nicht aufzuhören, wird die finanzielle Belastung irgendwann dazu führen, dass er Geld, das er eigentlich zum Leben benötigt, lieber in Zigaretten investieren wird, die seiner Gesundheit schädigen. Sehr stark betroffen sind Kettenraucher, die schon sehr lange rauchen und der Zigarettenkonsum oft 2 - 3 Packungen am Tag beträgt. Diese sind oft schon, bei einem Durchschnittsgehalt, inmitten eines laufenden Monats pleite und können ihren Lebensunterhalt aufgrund der Tabaksucht nicht mehr bestreiten.

Aufhören ist die einzige Lösung

Eine gesundheitliche und finanzielle Belastung wird das Rauchen immer sein, auch wenn man auf Alternativen wie Tabak oder die elektrische Zigarette umsteigt. Bestenfalls hört man mit dem Rauchen auf, wenn man seinem Geldbeutel und seiner Gesundheit langfristig und nachhaltig etwas Gutes tun möchte. Anstatt zu Rauchen, wird empfohlen, sich mit Sport den Ausgleich zu verschaffen, den man mit dem Rauchen erzielen kann, mit dem Unterschied, dass Sport natürlich viel gesünder ist als das Rauchen. Sport hilft auch dagegen, wenn man bei dem Versuch mit dem Rauchen aufzuhören viel mehr isst, an Gewicht zu zu nehmen.

Pressekontakt

Boris Schneider

Herr Boris Schneider
Brunnenpfad 10
60489 Frankfurt am Main

esmokeking.de/
boris@ultimode.com

Firmenkontakt

Boris Schneider

Herr Boris Schneider
Brunnenpfad 10
60489 Frankfurt am Main

esmokeking.de/
boris@ultimode.com

Seit 2008 professioneller Schreiber und Redakteur. Tätig für viele bekannte und kleinere Unternehmen und Nachrichtenblätter. Meine Themengebiete sind vielfältig.