



Rauchertext

Rauchen und Sport - Nichtraucher sind fitter

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, macht Sport einfach mehr Spaß: Schon kurze Zeit nach dem Aufhören haben Sie mehr Ausdauer und Puste. Während Rauchen die Atemwege und den Kreislauf belastet, steigt die Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge ab dem ersten Tag des Rauchverzichts wieder an. Und schon innerhalb von zwei bis zwölf Wochen stabilisiert sich der Blutkreislauf und die Lungenfunktion verbessert sich um bis zu 30 Prozent. Ein Plus an Fitness, das sich in Freizeit und Alltag erfreulich bemerkbar macht.

Geld sparen durch Raucherentwöhnung

Schon erstaunlich, wie viel Geld Sie sparen können, indem Sie mit dem Rauchen aufhören. Ein Beispiel: Wer als Raucher täglich 5 Euro für Zigaretten ausgibt, hat als Nichtraucher pro Monat etwa 150 Euro mehr in der Tasche. In einem Jahr kommen Sie auf gut 1.800 Euro Ersparnis! Machen Sie sich schon einmal Gedanken, was Sie mit dem zusätzlichen Geld am liebsten tun möchten: Einen tollen Urlaub, mal ganz groß shoppen, die Wohnung aufpeppen - jetzt ist was drin! Sie müssen dafür lediglich mit dem Rauchen aufhören.

Besser aussehen als Nichtraucher

Wow, Sie sehen gut aus! Ist es nicht toll, so ein Kompliment zu bekommen? Als Nichtraucher können Sie sich daran schon einmal gewöhnen. Sie werden staunen, wie positiv sich das Nichtrauchen auf Ihre äußere Erscheinung auswirkt. Vor allem in Verbindung mit gesunder Ernährung und mehr Bewegung im Freien verbessern Sie ihr Aussehen, sobald Sie mit dem Rauchen aufhören. Ihr Gesicht wirkt frischer, das Hautbild verbessert sich - und der Raucheratem verschwindet auch.

Nichtrauchen erhöht die Lebenserwartung

Eine traurige Wahrheit: Langjähriges Rauchen kann die Lebenserwartung deutlich verkürzen. Die gute Nachricht: Dauerhafter Rauchverzicht hebt die Lebenserwartung wieder an. Denn das Risiko von Herzinfarkten, Krebserkrankungen (insb. Lungenkrebs) und Durchblutungsstörungen verringert sich mit jedem Tag ohne Zigarette.

Sofort gesünder leben als Nichtraucher

Jede Stunde als Nichtraucher bringt Ihnen mehr Gesundheit. Sehen Sie selbst, wie schnell Ihr Körper den Verzicht auf Zigaretten belohnt - und wie Sie jahrzehntelang davon profitieren, wenn Sie gesünder rauchfrei leben. Während Rauchen der Gesundheit von der ersten Zigarette an schadet, tun Sie Ihrer Gesundheit bereits ab der ersten Minute etwas Gutes, in der Sie mit dem Rauchen aufhören. Probieren Sie es aus: Fahren Sie mit der Maus über die Raucheruhr!