



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Montag, 30. März 2020

JETZT AUFHÖREN ZU RAUCHEN

Warum? Es gibt viele gute Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören, doch im Zusammenhang mit der aktuellen Corona-Situation kommt noch ein Grund mehr dazu, denn Raucher gehören automatisch zur Risikogruppe. Nicht nur sind sie anfälliger für eine Erkrankung durch das Coronavirus, sondern mit hoher Wahrscheinlichkeit wäre auch der Krankheitsverlauf schwerer, und zwar unabhängig vom Alter.

Es ist unbestritten, dass das Rauchen Atemwegserkrankungen im Allgemeinen begünstigt und außerdem das Immunsystem schwächt. Eine im Jahr 2019 veröffentlichte Studie¹ zeigte, dass Raucher, die an einer saisonalen Grippe erkranken, häufiger als Nichtraucher hospitalisiert werden müssen und auch mit größerer Wahrscheinlichkeit auf die Intensivstation verlegt werden müssen.

Beim Coronavirus weiß man mittlerweile, dass der Krankheitsverlauf in den meisten Fällen mild ist. Bei Risikogruppen – ältere Menschen, Menschen mit Vorerkrankungen, Raucher – kann die Krankheit aber zur tödlichen Bedrohung werden, wenn sie die Lungen angreift und eine intensive medizinische Behandlung mit Beatmung notwendig macht. Erste Untersuchungen aus China vom Februar 2020 belegen, dass sich unter den Corona-Patienten mit schwerem Krankheitsverlauf mehr Raucher befanden, als unter den Patienten, denen die Krankheit nur schwach zusetzte.² Das Rauchen schädigt unter anderem die Flimmerhärchen in den Lungen, welche für die Reinigung der Lungen zuständig sind. Zudem sind bei vielen Rauchern die Atemwege chronisch entzündet. Es ist klar, dass unter solchen Voraussetzungen auch das Coronavirus leichtes Spiel hat.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat überdies darauf hingewiesen, dass der Akt des Rauchens an sich schon ein Risikofaktor ist, um am Coronavirus zu erkranken³, weil die Finger (und möglicherweise auch bereits kontaminierte

Zigaretten) in Kontakt mit den Lippen kommen und eine Übertragung des Virus von der Hand in den Mund erleichtern. Dies gilt umso mehr für das Rauchen von Wasserpfeifen (Shishas), wo sich oft mehrere Personen ein Mundstück teilen.

Übrigens ist das Rauchen von E-Zigaretten keine Alternative. Abgesehen davon, dass auch hier eine Viren-Übertragung über das Mundstück der E-Zigarette möglich ist, gibt es unterdessen mehr als genug Beweise dafür, dass das Rauchen von E-Zigaretten die Lungen schädigt. Vielleicht erinnern Sie sich an die epidemieartig auftretenden Fälle von starken Lungenerkrankungen in den USA vom letzten Jahr? Bis Februar dieses Jahres mussten dort mehr als 2'800 Personen hospitalisiert werden, 68 (meist junge) Menschen sind bislang gestorben.⁴ Allen gemeinsam war der Konsum von E-Zigaretten.

Die einzige Alternative zum Rauchen – zu jeder Art von Rauchen – ist es, nicht zu rauchen. Unser Körper erholt sich sehr schnell. Schon 24 Stunden nach dem Rauchstopp beginnt das Herzinfarkttrisiko zu sinken, nach zwei Wochen erhöht sich auch die Lungenfunktion wieder. Die beste Zeit, um mit dem Rauchen aufzuhören, ist deshalb genau jetzt. Vielleicht empfinden Sie den Zeitpunkt als ungünstig, weil Sie die gegenwärtige Situation als belastend empfinden und den Eindruck haben, das Rauchen verschaffe Ihnen eine gewisse Entspannung? Andererseits fallen ganz viele Faktoren weg, die sonst den Rauchstopp schwieriger gestalten. Der Besuch von Restaurants, Bars oder Partys ist für die meisten im Moment nicht möglich. Die Sozialkontakte sind stark eingeschränkt, ein Essen mit Freunden oder Bekannten, das Kaffeekränzchen, das Feierabendbier in der Kneipe – alles Gelegenheiten, die oft zum Rauchen verleiten – fallen derzeit weg. Da Sie das Haus oder die Wohnung nicht verlassen dürfen oder sollten, ist es schwieriger, Zigaretten zu kaufen. Falls Sie zu Hause arbeiten, sind Sie jetzt viel weniger Reizen und Werbung ausgesetzt, die Sie sonst zum Rauchen animieren. Und Sie können, sollte Sie die Gier nach dem Nikotin heimsuchen, in den eigenen vier Wänden dafür sorgen, dass Sie sich etwas Gutes tun.

Kochen Sie sich etwas Gesundes (vermeiden Sie eine Weile lang Nachtschattengewächse wie Kartoffeln, Tomaten, Auberginen oder Paprika, da diese mit der Tabakpflanze verwandt sind), meiden Sie Alkohol, trinken Sie viel Wasser mit etwas gutem Stein- oder Meersalz darin. Hören Sie gute Musik, lüften Sie Ihr Zuhause gründlich durch, waschen Sie die Vorhänge. Wenn Sie können, bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft, und machen Sie Atemübungen, um Ihre Lunge zu stärken.

Wenn mehrere Personen in Ihrem Haushalt rauchen, helfen Sie sich jetzt gegenseitig dabei, mit dem Rauchen ein für alle Mal aufzuhören. Seien Sie stark, wenn der andere einen Moment der Schwäche hat, und helfen Sie ihm oder ihr darüber hinweg. Der oder die andere wird Ihnen diesen Liebesdienst sicher gerne erwidern, wenn Sie eine Baisse erleiden sollten.



Wir wünschen Ihnen viel Erfolg, bleiben Sie gesund!

Quellen:

1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30789425>

2 <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2762130>

3 <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-smoking-and-covid-19>

4 https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html#latest-information

Veröffentlicht am Montag, 30. März 2020 in den Kategorien Coronavirus, Gesundheit, Rauchen

<https://www.naturalscience.org/de/news/2020/03/jetzt-aufhoeren-zu-rauchen/>