



# 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!*

World Headquarters ♦ PO Drawer 16900 ♦ Washington, DC 20041, USA ☎Tel: +1(703)681-1408 ✉E-mail: WFNSHQ@NWC.global ♦ www.NATURALSCIENCE.org  
Headquarters for Europe ♦ PO Box ♦ CH-6000 Lucerne 7, Switzerland ☎Tel: +41(41)798-0398 ✉E-mail: EU-HQ@NATURALSCIENCE.org



Montag, 27. Mai 2024

## ***Rauchstopp – Der Körper reagiert sofort***

Rauchen ist dämlich! Das weiß auch jede Raucherin und jeder Raucher ganz genau, denn wer gibt schon freiwillig jedes Jahr Tausende von Euros oder Dollars aus, nur um krank zu werden und frühzeitig zu sterben? Die überwältigende Mehrheit der Nikotinabhängigen, 80 bis 90 Prozent, möchten deshalb auch von ihrer schädlichen Gewohnheit wegkommen, doch nur rund ein Drittel von ihnen setzt dieses Vorhaben dann auch in die Praxis um.

Wie das Aufhören gelingt, ob durch sofortigen Rauchstopp oder ein langsames, stufenweises Vorgehen, ist sehr individuell. Dass es sich aber in jedem Fall lohnt, es zu versuchen – und wenn nötig immer wieder und stets aufs Neue zu probieren –, möchten wir Ihnen anlässlich des diesjährigen Weltnichtrauchertags in Erinnerung rufen. Denn der geplagte Körper reagiert beim Rauchstopp sofort und aktiviert unmittelbar seine Selbstheilungskräfte.

Sehen Sie im Folgenden selbst, wie sich der Verzicht auf das Rauchen für Ihren Körper lohnt:

nach 20 Minuten	bessere Durchblutung von Händen und Füßen, Herzfrequenz und Blutdruck sinken
nach 8 Stunden	Normalisierung des Sauerstoffgehalts im Blut
nach 24 Stunden	verringertes Herzinfarktrisiko
nach 48 Stunden	Verbesserung des Geschmacks- und Geruchssinns

nach 2-12 Wochen	Kreislauf und Lunge stabilisieren sich, Lungenfunktion steigt um 30 %
nach 1-9 Monaten	Atemwege werden freier, Kondition ist verbessert, die Haut wird straffer, weniger Hustenanfälle
nach 6 Monaten	das Herzinfarkttrisiko ist halbiert
nach 1 Jahr	das Risiko für eine Herzkranzverengung sinkt
nach 5 Jahren	das Herzinfarkttrisiko nähert sich dem eines Nichtraucherers
nach 10 Jahren	das Lungenkrebsrisiko entspricht dem eines Nichtraucherers

Die Selbstheilungskräfte des Körpers sind enorm. Doch betreiben wir keine Augenwischerei: Je länger die Nikotinabhängigkeit schon gedauert hat, desto länger dauert wahrscheinlich auch die Wiederherstellung der Gesundheit.

E-Zigaretten sind übrigens keine „gesunde“ Alternative zu Tabakzigaretten und helfen in der Regel nicht, der Nikotinabhängigkeit zu entkommen. Tatsächlich werden die meisten Raucher einfach zu Dual-Konsumenten, wenn sie mit dem Vapen anfangen. Mittlerweile weiß man, dass E-Zigaretten die Lungen stark schädigen sowie den Körper mit einer Vielzahl an chemischen Schadstoffen fluten, die beispielsweise Entzündungen hervorrufen, und dass Vaper ähnlich wie Raucher ein erhöhtes Risiko für Herzversagen, Herzinfarkt und weitere Herzkrankheiten aufweisen.

Diese Tatsache bleibt: Aufhören klappt nur, wenn man auch aufhören will. Dabei genügt es, auf die nächste Zigarette oder Vape zu verzichten. Und dann wieder auf die nächste. Suchen Sie nach anderen Wegen, damit Ihr Körper Glückshormone – Dopamine – ausschüttet. Dazu gehören etwa Sport, Musik, Meditation, Sonnenlicht, das Zusammensein mit Freunden und Familie und eine vitaminreiche Ernährung.



Alles, was Sie brauchen, ist ein Plan und den Willen, respektive das Versprechen an sich selbst, diesen Plan auch strikte einzuhalten.

<https://www.naturalscience.org/de/news/2024/05/rauchstopp-der-koerper-reagiert-sofort/>

©2024 The World Foundation for Natural Science