



Gesundes Dorf Steinberg-Dörfli

## GESUNDHEITSTIPPS

# 1. NICHT RAUCHEN

### **Tabak ist ein Dieb!**

Er beraubt uns schleichend unserer Gesundheit und damit unserer Lebensqualität.

Tabak verkürzt unsere Lebenszeit um mehrere Jahre.

Rauchen ist keine schlechte Angewohnheit, sondern eine Suchterkrankung!

Nikotin ist eines der am stärksten wirksamen Suchtgifte, es fällt daher sehr schwer mit dem Rauchen aufzuhören.

### **Einige der durch Rauchen verursachten Gesundheitsschäden**

- Beschleunigung des Alterungsprozesses
- Schwächung des Immunsystems
- Erhöhung der Risiken für Krebs, Herzinfarkt, Arteriosklerose und viele andere Krankheiten (unter anderem auch für Demenz und Alzheimer)

### **Gefahren für Mitmenschen**

Nicht ungefährlich ist Rauchen auch für nicht rauchende Mitmenschen in der Nähe von rauchenden Personen (Passivrauchen), vor allem in geschlossenen Räumen.

Während diese aber noch die Flucht ergreifen können, ist das bei Ungeborenen von Raucherinnen nicht so. Daher sind auch bei dieser Gruppe von Kindern die Gesundheitsaussichten schlechter als bei Kindern von Nichtraucherinnen:

erhöhte Frühgeburtenrate, geringeres Geburtsgewicht, erhöhte Infektionsanfälligkeit u.a.

### **Vorzüge des Nichtrauchens**

Nicht rauchen ist die am einfachsten durchführbare Gesundheitsmaßnahme, die auch in anderen Bereichen des Lebens enormen Nutzen bringt:

- Weniger Falten, frischer Teint
- Kein schlechter Mundgeruch
- Enorme finanzielle Ersparnis (bei einer Schachtel pro Tag 2.000€ pro Jahr, also meist mehr als ein Monatseinkommen)

### **Aufhören - es ist nicht zu spät!**

Es lohnt sich selbst nach langjährigem Zigarettenkonsum mit dem Rauchen aufzuhören, denn die Gesundheitsrisiken nehmen langsam wieder ab.