



Mit dem Rauchen aufhören

– was Sie gewinnen können



Jeder Rauchstopp ist ein Gewinn für Körper, Seele und Alltag – egal, ob Sie erst 5 Jahre oder 40 Jahre geraucht haben. Wissenschaftliche Daten zeigen: Bereits wenige Stunden nach der letzten Zigarette beginnen sich Gesundheit, Lebenslust und Zukunft deutlich zu verbessern. Nutzen Sie den Rauchstopp als Chance, **mehr Freiheit, mehr Energie und mehr Lebenszeit zu gewinnen.**



Mehr Lebenszeit und Sicherheit

- Wer mit dem Rauchen aufhört, lebt im Durchschnitt deutlich länger. Bereits ab einem Alter von etwa 50 Jahren kann eine vollständige Abstinenz mehrere zusätzliche Lebensjahre bringen.
- Nach 10 Jahren Rauchstopp sinkt das Sterberisiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Atemwegserkrankungen deutlich, nach etwa 30 Jahren liegt es praktisch auf dem Niveau von Menschen, die nie geraucht haben.

Gewinn für Sie:

Sie investieren nicht in Verzicht, sondern in eine längere, gesündere Lebenszeit – mit weniger Angst vor Herzinfarkt, Schlaganfall und schweren Erkrankungen.



Herz und Kreislauf – spürbar sicherer

- Nach etwa einem Jahr rauchfrei ist das Risiko für Herzkrankungen nur noch etwa halb so hoch wie bei Menschen, die weiterhin rauchen.
- Ein vollständiger Rauchstopp senkt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall um rund ein Viertel im Vergleich zum Weiterrauchen.

Gewinn für Sie:

Sie schaffen sich ein deutlich ruhigeres Gefühl im Alltag: weniger Pulsrasen, weniger Unruhe, mehr Vertrauen in die eigene Gesundheit und körperliche Belastbarkeit.



Lunge, Atmung und Krebsrisiko deutlich besser

- Bereits innerhalb weniger Wochen verbessert sich die Lungenfunktion spürbar, Husten nimmt ab und viele Menschen merken, dass sie wieder freier atmen und weniger „atemnotig“ durchs Leben gehen.
- Das Risiko für Lungenkrebs halbiert sich nach etwa 10 Jahren ohne Zigaretten; für viele andere Krebs (z.B. im Bereich Mund, Kehlkopf, Blase) sinkt das Risiko bereits nach 5 Jahren deutlich.

Gewinn für Sie:

Sie kehren der chronischen Reizung der Lunge den Rücken und gewinnen wieder den Atem – fürs Treppensteigen, für Sport, für die Freiheit, tief einzuatmen, ohne Hustenattacke.



Bereits nach wenigen Stunden positive Effekte

- Bereits nach wenigen Minuten sinken Herzfrequenz und Blutdruck, bereits nach 24 Stunden sinkt das Risiko für einen Herzinfarkt.
- Die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessern sich – viele Menschen berichten innerhalb kurz davor, dass sie sich körperlich leichter und leistungsfähiger fühlen.

Gewinn für Sie:

Der Rauchstopp wirkt schnell – er steht in Jahren, sondern schon nach Stunden. Sie spüren die positive Wirkung in Ihrem Alltag, auf der Arbeit, im Sport, beim Spielen mit Kindern oder Enkelkindern.



Geld, Geruch und äußeres Erscheinungsbild

- Raucher geben in Deutschland monatlich deutlich zweistellige Beträge für Zigaretten aus – über Jahre summiert sich das auf mehrere Tausend Euro.
- Typische Begleitscheinungen wie Raucherhusten, „Raucherhaut“, verfärbte Zähne und Kleidung sowie Rauchergeruch in Wohnung und Auto bessern oder verschwinden in der Regel nach einem Rauchstopp deutlich.

Gewinn für Sie:

Sie schaffen sich finanzielle Spielräume und gewinnen an attraktiverem Aussehen, frischem Geruch und größerem Wohlbefinden im eigenen Körper und Zuhause.



Freiheit von Nikotin und Stress

- Nikotin ist stark süchtig machend und führt dazu, dass der Körper Rauchpausen als „Pflicht“ erlebt – nicht nur in bestimmten Momenten, sondern immer öfter im Alltag.
- Ein vollständiger Rauchstopp (nicht nur Reduzieren) schützt die Gesundheit deutlich mehr als das halbherzige Reduzieren von Zigaretten pro Tag.

Gewinn für Sie:

Sie lösen sich von der Rauchpuppe im Kopf, haben mehr Freiheit bei Entscheidungen und sparen mentalen Energieaufwand, der früher für Rauchtätigkeiten, Suchtdruck und Stressbewältigung verbraucht wurde.

Ihr persönlicher Gewinn im Überblick



Mehr Lebenszeit und weniger Risiko für schwere Erkrankungen



Stabilere Herz-Kreislauf-Gesundheit und spürbar bessere Durchblutung



Bessere Lungenfunktion, weniger Husten, mehr Freiheit beim Atmen



Schnelle, spürbare körperliche Verbesserungen – oft schon innerhalb von Tagen



Finanzieller Gewinn, frischer Geruch und attraktiveres Aussehen



Mehr Autonomie, weniger Abhängigkeit, weniger Rauch-Stress



Wenn Sie den Rauchstopp als Gewinn, nicht als Verzicht sehen, steigt die Motivation, den ersten Schritt zu gehen.



In unserer Praxis begleiten wir Sie, mit Information, Beratung, gezielten Strategien und, wenn gewünscht, App- oder medizinischer Unterstützung, damit Sie Ihre Chancen zur erfolgreichen Veränderung und mehr Gesundheit signifikant erhöhen.