Artikel vom 11.09.2024 · Ausgedruckt am 15.11.2026, 18:17 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/rauchstopp-freiheit-fuer-koerper-und-geist

Rauchstopp – Freiheit für Körper und Geist



Foto: pixabay

Bei den meisten Rauchern sind Gewohnheit und Sucht so stark, dass gar kein Platz bleibt, darüber nachzudenken, welche positiven Auswirkungen ein Rauchstopp für die organische und seelische Gesundheit bedeuten könnte. Dabei ist der Körper ein kleines Wunderwerk, das sich erstaunlich schnell zu erholen vermag. Ein- und Ausblicke in Teil 2 unserer Serie.

„Ich habe ewig gebraucht, um mit dem Rauchen aufzuhören beziehungsweise um überhaupt den Mut zu finden, mich ehrlich mit den Folgen des Rauchens auseinanderzusetzen und dann tatsächlich erste Schritte zu gehen.“ Andrea* ist heute heilfroh … im wahrsten Sinne des Wortes, denn „heilen“ konnte seit dem Rauchstopp so einiges bei ihr, nicht nur seelisch. Der menschliche Körper ist eine Regenerations-Power-Maschine, die es eilig hat.

Mehr in LZ 37-2024 ab S. 68