

## Rauch aus dritter Hand

Die rauchige Handlung verdichtet sich Einige neue Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass Sie sich durch das Rauchen nicht mehr nur selbst schaden – es hat sich gezeigt, dass auch Kinder dadurch geschädigt werden. Auch wenn Sie außerhalb Ihres Hauses rauchen. Es heißt Rauch aus dritter Hand und die Nachrichten sind nicht gut. Haare und Kleidung tragen die Giftstoffe Forscher haben herausgefunden, dass die Kontamination/Toxine aus dem Tabakrauch noch lange nach dem Ausmachen der Zigarette bestehen bleiben. Die Toxine gelangen in das Haar und die Kleidung eines Rauchers (oder jeder Person, die in der Nähe von Zigarettenrauch ist), und wenn diese Person &hellip;



### Die rauchige Handlung verdichtet sich

Einige neue Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass Sie sich durch das Rauchen nicht mehr nur selbst schaden – es hat sich gezeigt, dass auch Kinder dadurch geschädigt werden. Auch wenn Sie außerhalb Ihres Hauses rauchen.

Es heißt *Rauch aus dritter Hand* und die Nachrichten sind nicht gut.

## **Haare und Kleidung tragen die Giftstoffe**

Forscher haben herausgefunden, dass die Kontamination/Toxine aus dem Tabakrauch noch lange nach dem Ausmachen der Zigarette bestehen bleiben. Die Toxine gelangen in das Haar und die Kleidung eines Rauchers (oder jeder Person, die in der Nähe von Zigarettenrauch ist), und wenn diese Person mit jemandem in Kontakt kommt, ist diese Person diesen Toxinen ausgesetzt.

## **Zweihundertfünfzig stark**

Diese Toxine (zusammenfassend als *Feinstaub*) haben sich als giftig erwiesen und es gibt 250 davon. 250 Toxine! Schlimmer noch ist, dass 11 von ihnen nachweislich Karzinogene der Klasse I sind – die gefährlichste Stufe krebserregender Chemikalien.

## **Mach es für die Kinder!**

Rauchen aus dritter Hand wurde mit kognitiven Defiziten (Definition: der Prozess des Wissens und genauer der Prozess des Bewusstseins, des Wissens, des Denkens, des Lernens und des Urteilens) und niedrigeren Leseergebnissen bei Kindern in Verbindung gebracht.

## **Tun Sie es für Ihre Lieben!**

Auch wenn Sie nicht in der Nähe von Kindern sind, ist jeder, mit dem Sie in Kontakt kommen, diesen gefährlichen Toxinen ausgesetzt.

## **Mach es für dich selbst!**

Etwas anders: Rauchen und Zigaretten sind nicht deine Freunde. So wie viele Menschen, die zu viel essen, das Essen als ihren

Freund empfinden, fühlen viele Raucher, dass Zigaretten ihr Freund sind. Aber das sind sie nicht.

## **Mehr Möglichkeiten, mit dem Rauchen aufzuhören, als eine Katze zu häuten**

Wenn Sie feststellen, dass Sie nicht alleine aufhören können, ist es keine Schande, sich Hilfe zu holen. Es gibt verschreibungspflichtige Medikamente von Ihrem Arzt zur Raucherentwöhnung, Akupunktur, Hypnose.

## **Stigmatisierung, Schmigmatisierung**

Und vielleicht ist auch eine Psychotherapie angebracht. Obwohl es immer noch ein gesellschaftliches Stigma gibt, dass nur „Verrückte“ zur Psychotherapie gehen, gibt es hier eigentlich einen großen Witz: Einige der ausgeglichensten und versiertesten Menschen der Gesellschaft gehen zur Psychotherapie – sie erzählen nur nicht jedem davon es. Wenn Sie also an diesen veralteten Ansichten über Therapie festhalten, verpassen Sie wirklich etwas.

TC

## **Heilpraktiker Psychotherapie**

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte hier.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**