



Tag 15 Anhang

RAUCHSTOPP SUPPORT

Herzlichen Dank an den Blutkreislauf

Die positiven Auswirkungen auf die körperliche Erholung sind bereits zwei Wochen nach dem Rauchstopp oft deutlich spürbar: Der Organismus atmet im wahrsten Sinne des Wortes richtig auf, weil sich die Lungenfunktion möglicherweise schon spürbar verbessert hat. Wer das selbst überprüfen möchte, mag als Ersatz für ein medizinisches Messgerät mit dem Aufblasen eines Luftballons testen, was sich verändert hat.

Auch das Treppensteigen fällt vielen ehemaligen Rauchern bereits nach dieser kurzen Zeit viel leichter. Das Gefäßsystem erholt sich rasant schnell davon, dass es nicht mehr ständig unnötig strapaziert wird. Denn: Bereits ein Zug an der Zigarette sorgt dafür, dass sich die Herzfrequenz für einige Minuten erhöht, weil sich die winzigen Muskelfasern der Blutgefäße zusammenziehen und die Gefäße verengen. Eine schlechtere Durchblutung ist die Folge. Der Blutdruck steigt.

Zudem beeinflusst Rauchen die Blutfettwerte. Die Konsequenz: An den Gefäßwänden bilden sich Ablagerungen und die Gefäße altern schneller.

Die Stabilisierung des Blutkreislaufs zeigt sich nicht so unmittelbar wie die Stärkung der Lunge. Aber unser Herz, ein sehr leistungsstarker Muskel, profitiert besonders von der besseren Sauerstoffversorgung. Je nach körperlicher Betätigung schickt er unsere 5 bis 6 Liter Blut in nur einer Minute einmal komplett durch die kilometerlangen Blutgefäße und transportiert dabei täglich rund 500 Liter Sauerstoff und Vitalstoffe in die Zellen.

Diesen beeindruckenden Vorgang kannst du ganz bewusst unterstützen. Zum Beispiel mit einer nur 2 Minuten dauernden

Minimum-Gymnastik

Fünf kleine Körperübungen mit großer Wirkung:

Bei regelmäßiger Ausübung aller 5 Elemente profitiert der Körper durch höhere Muskelspannung, bessere Sauerstoffversorgung und damit insgesamt mehr Wachheit.

Auch zum Abbauen von Stresshormonen, z. B. nach einer belastenden, aber überstandenen Situation hilfst du deinem Organismus schneller wieder in den Gesundheitsmodus zu kommen.

Hierzu ein Video: einfach anklicken: [Minimum-Gymnastik](#) 5:36