

# Rauchschäden exklusiv bei Frauen

## Rauchschäden exklusiv bei Frauen

Rauchen ist massiv gesundheitsschädlich – wir alle wissen, dass man vom Rauchen **Krebs** bekommen und sterben kann. Aber dass die Auswirkungen noch viel weitreichender sind, das wissen leider nur die wenigsten. Zwar ist **Lungenkrebs** durchaus eine häufige Folgeerkrankung von starkem Rauchen, es gibt aber noch viel mehr Schäden, die du vom Rauchen davontragen kannst. Teilweise würde man diese auf den ersten Blick sogar gar nicht mit dem Rauchen in Verbindung bringen – genauer betrachtet jedoch ist Rauchen an ziemlich vielen gesundheitlichen Problemen „schuld“.

Das gilt zwar für Männlein und Weiblein gleichermaßen, dennoch gibt es einige **Rauchschäden exklusiv bei Frauen**, genauso wie es auf der andere Seite **auch exklusive Rauchschäden bei Männern gibt**. Zu den Rauchschäden exklusiv bei Frauen gehört sicher nicht der Klassiker Lungenkrebs, denn der betrifft schließlich beide Geschlechter gleichermaßen. es gibt aber durchaus Effekte, die beim weiblichen und männlichen Geschlecht tatsächlich etwas anders ausfallen.

## Rauchschäden exklusiv bei Frauen: **Unfruchtbarkeit**

Tatsächlich hat die Zigarette auf quasi alle Bereiche des Körpers einen negativen Einfluss. Auch wer gerne **Nachwuchs** haben will, sollte sich gut überlegen, ob er nicht lieber gleich mit dem Rauchen aufhört. So nimmt die Zigarette schlechten Einfluss auf den Zyklus der Frau. Raucherinnen leiden häufiger unter Zyklusunregelmäßigkeiten und Schmerzen. Sogar die Wechseljahre treten früher ein.

Die Auswirkungen liegen auf der Hand. **Die Unfruchtbarkeit sinkt**, wenn der Zyklus unregelmäßig ist. Sogar bei einer künstlichen Befruchtung ist die Chance, dass es „klappt“, geringer als bei Nichtraucherinnen.

## Rauchschäden exklusiv bei Frauen in jungen Jahren: Probleme mit der Lunge

Gerade wenn junge Mädchen anfangen zu rauchen, sind die Folgeschäden gravierend. Fatalerweise verlangsamt sich nämlich durch das frühe Rauchen die **Entwicklung der Lunge**. Generell aber kann Rauchen im Teenageralter dazu führen, dass **Entwicklungsverzögerungen** eintreten.

## Rauchschäden exklusiv bei Frauen: Die Libido leidet

Beim Mann ist es die **Impotenz** – das kann einer Frau zwar nicht passieren, dennoch tritt auch hier ein ähnlicher Effekt auf: der Blutfluss in die Genitalien wird verringert. Dass dies einen negativen Einfluss auf das Sexualleben hat, steht außer Frage. Bei den Männern bedeutet das, dass die Potenz abnimmt, **zu den Rauchschäden exklusiv bei Frauen zählen eine verringerte Libido und eine schlechtere Fähigkeit, zum Orgasmus zu gelangen.**

## Rauchschäden exklusiv bei Frauen: Missbildungen und Totgeburten

Leider ist auch das eine traurige Tatsache: zu den Rauchschäden, die exklusiv bei Frauen auftreten, kommt eine massive Gefahr fürs Ungeborene. **Raucherinnen haben häufiger Babys, die mit Missbildungen geboren werden** und **erleiden prozentual sogar häufiger Fehl- und Totgeburten**. Der Fötus wird nicht richtig versorgt, bei Raucherinnen ist das Blut oftmals mit zu wenig Sauerstoff angereichert, was sich verständlicherweise auch auf das Baby nicht positiv auswirkt. Wenn man sich vor Augen hält, dass das Ungeborene zu 100% von der Mutter versorgt wird und alle Schadstoffe, die dies zu sich nimmt, auch ungefiltert über die Nabelschnur weitergeleitet bekommt, ist das eigentlich auch kein Wunder.

## Rauchschäden exklusiv bei Frauen – Die Gefahren für das Baby

Selbst wenn es nicht gleich zu extremen Missbildungen oder zu einer Totgeburt kommt: Es gibt auch andere gesundheitliche Probleme, die das Baby davontragen kann, wenn die Mutter während der Schwangerschaft raucht. Zum Beispiel haben Babys von Raucherinnen im Durchschnitt ein geringes Geburtsgewicht und sind

auch schlechter entwickelt. **Außerdem leiden diese Kinder später häufiger an Asthma** und – auch das ist nicht wirklich beruhigend – es gibt offensichtlich auch **einen Zusammenhang zwischen Rauchen und dem plötzlichen Säuglingstod**. Dieser gefürchtete, plötzlich eintretende Tod während das Baby schläft, tritt deutlich öfter auf, wenn die Mutter in der Schwangerschaft zum Glimmstängel greift. **Man geht mittlerweile sogar davon aus, dass 2/3 aller Fälle des Plötzlichen Säuglingstods vermieden werden könnten**, würden die Mütter mit dem Rauchen rechtzeitig – also schon vor der Schwangerschaft – aufhören.

**Gerade die Schädigung des Ungeborenen gehört zu den gravierendsten Rauchschäden exklusiv bei Frauen.**

**Rauchschäden exklusiv bei Frauen: Brustkrebs**

Wie bereits oben erwähnt, wissen wir wohl alle, dass Rauchen **Lungenkrebs** verursacht. Da ist aber bei weitem nicht die einzige Form von Krebs, die durch Zigaretten begünstigt wird: **Einer der wichtigsten Rauchschäden exklusiv bei Frauen ist nämlich tatsächlich – wer hätte das gedacht – Brustkrebs**. Mittlerweile gibt es einige Studien, die eindeutig belegen, dass Raucherinnen deutlich öfter an Brustkrebs erkranken als Nichtraucherinnen. Je länger ein Frau raucht, desto größer wird das Brustkrebsrisiko. Außerdem fand man heraus, dass gerade bei jüngeren Frauen das Brustgewebe vor allem bei Raucherinnen anfälliger ist gegen die krebserregenden Stoffe, die sich in der Zigarette befinden.

**Rauchschäden exklusiv bei Frauen: Die Pille**

Pille und Rauchen, das sind zwei Dinge, die sich leider überhaupt nicht vertragen. Du denkst, du solltest dann besser die Pille absetzen? Bitte nicht – der sinnvollere Weg wäre es, auf die Zigarette zu verzichten. **Wenn du rauchst und zugleich die Pille nimmst, gibt es zahlreiche Rauchschäden exklusiv bei Frauen:** z.B. steigt die **Thrombosegefahr** immens an.

## Rauchschäden exklusiv bei Frauen – besondere Risiken für das weibliche Geschlecht

Noch etwas ist sehr interessant in diesem Zusammenhang: **generell scheinen Frauen anfälliger zu sein für die gesundheitlichen Auswirkungen des Rauchens als Männer**. Frauen reagieren offensichtlich **empfindlicher** auf die **Giftstoffe**, die sich in Zigaretten befinden und **erkranken demzufolge auch häufiger** an einer Krankheit, die vom Rauchen verursacht wird – seien dies nun **Krebs**, **Herz-Kreislaufkrankungen**, **Atemwegserkrankungen**, **Osteoporose** oder **Schlaganfall**.

Es mag sich ungerecht anhören, ist aber leider nicht zu ändern: **auch das Hautbild verschlechtert sich bei Frauen durch das Rauchen gravierender als beim Mann**. Die Haut wird fahl, ist zu wenig durchblutet und Raucherinnen bekommen **schneller Falten** als Raucher und natürlich auch schneller als Nichtraucherinnen. Kurz gesagt: Die Hautalterung schreitet schneller voran, weil die Haut mit zu wenig Feuchtigkeit und Sauerstoff versorgt wird.

Auch leiden Frauen häufiger an typischen Rauchersymptomen wie **Asthma** oder **Raucherhusten**. Weil die Lungen kleiner sind als beim Mann, ist eine Gefahr der **Lungenschädigung** ebenfalls höher.

Rauchschäden exklusiv bei Frauen gibt es also mehr als genug. Dennoch ist es eigentlich grundsätzlich „egal“, ob du nun männlichen oder weiblichen Geschlechts bist – das Rauchen hat diverse negative Auswirkungen auf dich, über dessen Ausmaß du dir womöglich noch gar nicht im Klaren bist. **Die einzige Möglichkeit, all diese gesundheitlichen Probleme zu umgehen, ist ein sofortiger Rauchstopp** – auch wenn es dir im Moment noch gut geht! Rauchschäden kommen nämlich oft von jetzt auf nachher. Zu lange warten mit einem Rauchstopp solltest du alle auf gar keinen Fall.

## **Für Neugierige: eBook Frauengesundheit aus Sicht der TCM - Anna Reschreiter**

Frauen! Nutzt das Jahrtausende alte Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin für euch!

Dieses eBook unterstützt dich dabei auf gesunde und nachhaltige Art und Weise nach dem Ernährungskonzept der Traditionellen Chinesischen Medizin Frauenkrankheiten vorzubeugen und deine Selbstheilungskräfte zu stärken.

Nutze die Kraft der richtigen LEBENSmittel, westlichen Kräuter und Gewürze und lerne die Ursachen zu bekämpfen und nicht nur Symptome zu lindern.

Die Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist auch als 5 Elemente Ernährung bekannt und baut auf ein Jahrtausende alte Wissen auf. Neben der Akupunktur, der Kräuterlehre und manuellen Behandlungsformen ist die Ernährung die wichtigste Säule der TCM, weil sie die Basis für Gesundheit im Körper schafft.

### **Inhalt:**

- Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Die Frau aus Sicht der TCM
- Der weibliche Zyklus und Störungen im weiblichen Zyklus
- Die Menstruationsblutung und Störungen im Blutfluss
- PMS und Menstruationsschmerzen
- Zysten, Myome und Endometriose
- Ausfluss
- Auswirkung von Verhütungsmitteln aus Sicht der TCM
- LEBENSmittel, Kräuter und Gewürze die
  - Qi tonisieren
  - Yang wärmen
  - Blut aufbauen
  - Yin nähren
  - Qi-Stagnation auflösen
  - Nässe ausleiten
  - Hitze klären

**Bei Interesse >>[HIER](#)<< klicken!**

[www.raucher-frei.de](http://www.raucher-frei.de)



