

- Instrucciones:**
- a) Duración: 1 hora
 - b) Puntuación: Hasta 10 puntos
 - c) Se deberá realizar una traducción sin diccionario del texto propuesto, que no tendrá que ser necesariamente una traducción literal del mismo. El texto en castellano deberá respetar las normas formales de este idioma.

Das passiert mit Ihrem Körper, wenn Sie aufhören zu rauchen

Raucher leben weniger Zeit als Nichtraucher. Kettenraucher verlieren im Durchschnitt etwa elf Jahre Lebenszeit. Wissenschaftlichen Studien zufolge sterben jedes Jahr ungefähr 120.000 Deutsche durch Tabakkonsum.

Aber fast niemand weiß, dass auch der Körper sich in wenig Zeit wieder erholt, wenn man mit dem Rauchen aufhört. Und das sogar, wenn jemand jahrzehntelang geraucht hat. Bereits drei Stunden nach der letzten Zigarette beginnt der Regenerationsprozess des Körpers und schon zirka eine halbe Stunde nach der letzten Zigarette sinkt der Blutdruck auf ein normales Niveau. Nach vierzehn Stunden verschwinden fast alle giftigen Substanzen aus dem Körper, mit dem Resultat, dass die Organe mehr Energie und Sauerstoff bekommen. Nach zwei Tagen schmeckt das Essen besser und subtile Gerüche wie, zum Beispiel, von Gras oder Blumen werden intensiver. Zwei Wochen später bekommt der Körper wieder mehr Luft, da sich der Schleim in den Atemwegen löst. Der ehemalige Raucher wird außerdem merken, dass sich seine Kondition beim Gehen oder Laufen wesentlich verbessert hat und dass er in besserer Kondition ist.

Neun Monate, nachdem man mit dem Rauchen aufgehört hat, hat sich die Lunge wieder gereinigt und die schmutzigen Partikel sind fast ganz aus dem Körper verschwunden. Auf diese Weise wird auch das Immunsystem wieder stärker und der Körper ist resistenter gegen Infektionen und Krankheiten. Zum Glück gibt es Methoden, die helfen, mit dem Rauchen aufzuhören. Die effektivsten Methoden sind Hypnose, Akkupunktur, Nikotinpflaster, Kaugummi, Atemtechniken, Sport treiben und, vor allem, ein starker Wille mit dem Rauchen aufzuhören.