

Smoking I

Health Hazards

to be completely oblivious [ə'blɪviəs] to the enormous health risks

to block unpleasant facts from one's mind

clear statistics that prove that smoking cripples your health

a fast addictive drug

The nicotine ['nɪkəti:n] of one cigarette, if injected into a vein [veɪn], is lethal ['li:θl].

to die in one's prime because of a poisonous weed

to fill one's lungs with cancerous tar [tɑ:]

to contract [kən'trækt] lung cancer

to clutter up the blood vessels

a lack of oxygen ['ɒksɪdʒən] in the muscles

to replace nutrients ['nju:triənts] with carbon monoxide

permanent headache ['hedeɪk]

constant coughing [kɒf] and wheezing

to become short of breath

a sore [sɔ:] throat and painful bronchitis [brɒŋ'kɑ:tɪs]

a gradual deterioration of the immune system

to have a weird [wiəd] sensation in one's legs because of varicose ['vɛrɪkɔ:s] veins

bad breath and stained teeth

adverse ['ædvɜ:s] effects on sexual performance

Smoking can lead to impotence [ɪ-].

to suffer a stroke/heart attack

violent pains in one's chest

Other Disadvantages

a filthy, disgusting habit

to be unable to concentrate and cope with stress without a cigarette

Smoking drags you down.

Gesundheitsrisiken

sich die enormen Gesundheitsrisiken überhaupt nicht bewusst machen

unangenehme Tatsachen verdrängen

eindeutige Statistiken, die beweisen, dass Rauchen die Gesundheit beeinträchtigt

eine schnell süchtig machende Droge

Das Nikotin einer Zigarette ist, in eine Ader gespritzt, tödlich.

im besten Alter wegen eines giftigen Krauts sterben

die Lungen mit krebserregendem Teer füllen

an Lungenkrebs erkranken

die Blutgefäße verstopfen

Sauerstoffmangel in den Muskeln

Nährstoffe durch Kohlenmonoxid ersetzen

ständige Kopfschmerzen

ständiges Husten und pfeifendes Atmen

kurzatmig werden

ein entzündeter Hals und schmerzhafte Bronchitis

eine schrittweise Verschlechterung des Immunsystems

wegen Krampfadern ein merkwürdiges Gefühl in den Beinen haben

schlechter Atem und fleckige Zähne

nachteilige Auswirkungen auf die sexuelle Leistungskraft

Rauchen kann zu Impotenz führen.

einen Schlaganfall/Herzinfarkt erleiden

starke Schmerzen in der Brust

Andere Nachteile

eine ekelhafte, widerliche Gewohnheit

unfähig sein sich ohne Zigarette zu konzentrieren und mit Stress umzugehen

Rauchen zieht einen runter.

Smoking II

an imperceptible development
a depressing loss of energy
to become lethargic [lə'θɑ:dʒɪk]
to despise oneself for smoking
to loathe [ləʊð] oneself for being dependent
to feel wretched [ˈretʃɪd] and distressed
to spend/waste a small fortune
the illusion of enjoyment and relaxation
inconsiderate smokers
Smoking causes offence (to non-smokers).
the foul smell of stale tobacco
to feel like a leper ['lepə]
to suffer from self-imposed slavery
to forfeit [ˈfɔːfɪt] self-respect and freedom

The Problems of Quitting

the difficulty of kicking a habit
The mere [mɪə] thought of stopping fills you with panic.
to fail on numerous attempts
fear of misery and deprivation
the fear of feeling deprived
to pine for/crave for a cigarette desperately
to be irritable and bad-tempered
to need a lot of willpower to stop
to have the strength to go through an ordeal [ɔːˈdi:l]
to be afraid of withdrawal pangs/a void
to cut down on smoking
patronizing non-smokers
to extinguish the final cigarette
to use nicotine substitutes

The Benefits of Quitting

to refrain/abstain from smoking (without effort)
to achieve a desirable goal
the return of self-confidence

eine unmerkliche Entwicklung
ein deprimierender Verlust an Energie
lethargisch werden
sich selbst wegen des Rauchens verachten
sich hassen weil man abhängig ist
sich elend und niedergeschlagen fühlen
ein kleines Vermögen ausgeben/vergeuden
die Illusion von Genuss und Entspannung
rücksichtslose Raucher
Rauchen erregt Anstoß (bei Nichtrauchern).
der ekelhafte Geruch abgestandenen Tabaks
sich wie ein Aussätziger fühlen
unter einer selbst auferlegten Sklaverei leiden
Selbstachtung und Freiheit einbüßen

Die Probleme des Aufhörens

die Schwierigkeit eine Gewohnheit aufzugeben
Bereits der Gedanke aufzuhören erfüllt einen mit Panik.
bei mehreren Versuchen versagen
Furcht vor Elend und Verlust/Entzug
die Furcht sich benachteiligt zu fühlen
sich verzweifelt nach einer Zigarette sehnen
leicht reizbar und schlecht gelaunt sein
große Willensstärke brauchen um aufzuhören
die Kraft haben eine Tortur/Qual durchzustehen
Angst haben vor Entzugserscheinungen/Leere
das Rauchen einschränken
herablassende Nichtraucher
die letzte Zigarette auslöschen
Nikotinersatz benutzen

Die Vorteile des Aufhörens

sich (mühe)los des Rauchens enthalten
ein wünschenswertes Ziel erreichen
die Rückkehr des Selbstvertrauens

Smoking III

to lead an infinitely more enjoyable life

to get rid of apprehension and fear

relief and exhilaration

to respect oneself again

to enjoy every precious [ˈpreʃəs] moment

to resist a temptation

to awaken from a nightmare

The Harmful Impact of Advertising

the obvious effects of adverts

Our subconscious mind is bombarded daily with adverts.

to fall into a subtle [ˈsʌtl] trap

to want to appear cool/tough/sophisticated

to build resistance to the brainwashing of advertising

Miscellaneous

to light the first experimental cigarette

to find something repulsive/distasteful

to detest the taste and smell

to inhale (deeply) and feel dizzy/sick

to be/become hooked

to face up to one's addiction

Stop kidding yourself!

a heavy/casual/chain smoker

to desperately look for rational explanations

vain attempts to justify/excuse one's sheer stupidity

phony arguments

to pity pathetic creatures

to dispel several myths about smoking

Smoking doesn't relieve stress nor does it improve a meal.

It is absurd to regard e.g. heroin as a great evil but ignore the No. 1 killer.

ein unendlich genussreicheres Leben führen

Befürchtungen und Angst loswerden

Erleichterung und Hochstimmung

sich selber wieder respektieren/achten

jeden kostbaren Augenblick genießen

einer Versuchung widerstehen

aus einem Alptraum erwachen

Der schädliche Einfluss der Werbung

die offensichtlichen Auswirkungen von Anzeigen

Unser Unterbewusstsein wird täglich mit Anzeigen bombardiert.

in eine raffinierte Falle gehen

cool/„hart“/kultiviert erscheinen wollen

Widerstand gegenüber der Gehirnwäsche der Werbung aufbauen

Verschiedenes

versuchsweise die erste Zigarette anzünden

etwas widerlich/unangenehm finden

den Geschmack und Gestank verabscheuen

(tief) inhalieren und sich schwindlig/übel fühlen

süchtig sein/werden

sich seiner Sucht stellen

Hör auf dir etwas vorzumachen!

ein starker/Gelegenheits-/Kettenraucher

verzweifelt nach rationalen Erklärungen suchen

vergebliche Versuche seine schiere Dummheit zu rechtfertigen/zu entschuldigen

an den Haaren herbeigezogene Argumente

Mitleid empfinden mit erbärmlichen Gestalten

verschiedene Mythen über das Rauchen zerstreuen

Rauchen mildert keinen Stress und verbessert auch keine Mahlzeit

Es ist absurd z.B. Heroin als großes Übel zu betrachten aber den Nr. 1 Killer zu ignorieren.