

Wussten Sie schon, dass es vom Zeitpunkt eines Rauchstopps an...



*Stiftung in der
Deutschen
Diabetes-Stiftung*

Nach 20 Minuten...

...Blutdruck und Puls auf normale Werte sinken, die Körpertemperatur in Händen und Füßen auf normale Höhe steigt.

Nach 8 Stunden...

...das Kohlenmonoxid im Blut vollständig durch Sauerstoff ersetzt ist.

Nach 1 Tag...

...das Herzinfarkttrisiko schon abnimmt!

Nach 2 Tagen...

...sich der Geruch und der Geschmackssinn verbessern, weil sich die Nervenenden regenerieren.

Nach 3 Tagen...

...die Atmung merklich besser ist.

Nach 2 Wochen bis 3 Monaten...

...sich der Kreislauf stabilisiert. Die Lungenfunktion kann um ca. 30% ansteigen!

Nach 9 Monaten...

...der Raucherhusten aufhört. Die Lunge wurde gereinigt, der Schleim abgebaut. Die Infektionsgefahr verringert sich und körperliche Energiereserven werden vermehrt mobilisiert.

Nach 1 Jahr...

...das Risiko einer Koronarinsuffizienz (Sauerstoffmangel des Herzmuskels) auf die Hälfte des Risikos eines Rauchers sinkt.

Nach 2 Jahren...

...das Risiko für Herzinfarkt und Lungenkrebs deutlich zurück geht.

Nach 5 Jahren...

...sich das Risiko an Lungenkrebs und Magenkrebs zu erkranken halbiert hat!

Nach 10 Jahren..

...das Risiko für Lungenkrebs dem eines Nichtraucher entspricht!

Nach 15 Jahren...

...das Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden, dem eines lebenslangen Nichtrauchers entspricht!