

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



nach 20 Minuten...

...der Blutdruck und der 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 und der Schleim abgebaut. Die Infektionsgefahr verringert sich und körperliche Energiereserven werden vermehrt mobilisiert.

nach 1 Jahr...

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

nach 2 Jahren...

...das Risiko für Herzinfarkt und Lungenkrebs deutlich zurückgeht.

nach 5 Jahren...

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

nach 10 Jahren...

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

nach 15 Jahren...

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