



Informationsblatt für unsere Patienten

Endlich Nichtraucher!

Es lohnt sich!

Nach 20 Minuten

Der Blutdruck sinkt auf den Wert vor der letzten Zigarette. Hände und Füße werden fühlbar besser durchblutet: Finger und Zehen sind nicht mehr kälter als normal.

Nach acht Stunden

Die Konzentration an giftigem Kohlenmonoxid im Blut sinkt auf Normalwerte. Dadurch nimmt der Körper Sauerstoff wieder besser auf.

Nach zwei Tagen

Das Geruchs- und Geschmacksempfinden verbessert sich.

Nach einem bis neun Monaten

Der Raucherhusten hat endlich ein Ende. Auch Kurzatmigkeit und andere Atembeschwerden lassen nach.

Nach einem Jahr

Ihr Herzinfarkt-Risiko ist nur noch halb so hoch wie vor der letzten Zigarette.

Nach fünf Jahren

Das Schlaganfallrisiko ist 5 bis 15 Jahre nach dem Rauchstopp nur noch so hoch wie bei einem Nichtraucher.

Nach zehn Jahren

Ein Großteil der raucherbedingten Schäden an Lunge und Gefäßen sind repariert. Die Gefahr, an Lungen-, Mund- oder Speiseröhrenkrebs zu erkranken, hat sich im Vergleich zu Rauchern halbiert und sinkt in den nächsten Jahren weiter.

Nach 15 Jahren

Herzkrankheiten, auch der Herzinfarkt, kommen nicht mehr häufiger vor als bei Menschen, die nie geraucht haben.

Ihr Körper hat sich nahezu vollständig erholt!