

## Vorteile des Nicht-Rauchens

Zeit nach der letzten Zigarette

*Niedriges Risiko*      *Hohes Risiko*

20 Minuten	20 Minuten	Blutdruck sinkt auf normale Werte Puls erreicht normale Werte Temperatur Hände/Füße normalisiert sich
8 Stunden	8 Stunden	Carbonmonoxidspiegel im Körper normalisiert sich Sauerstoffpegel im Blut steigt auf normalen Wert
24 Stunden	24 Stunden	Herzinfarktsgefahr sinkt
48 Stunden	48 Stunden	Nervenenden wachsen nach Verbesserter Geruchs- und Geschmackssinn
2 Wochen	3 Monate	Blutzirkulation verbessert sich Sport, z.B. joggen, fällt leichter Lungenfunktion um bis zu 1/3 verbessert
1 Monat	9 Monate	Härchen in Lunge und resp. Atemwege wachsen nach, die Lungenfunktion wird verbessert Allgemeiner Energiepegel steigt Husten, Höhlenprobleme, Mattheit, Kurzatmigkeit verringern sich
1 Jahr	1-1½ Jahre	Halbierte Herzinfarktsgefahr. Erholungsquote nach Herz-/Bypassoperation fast verdoppelt.
2½ Jahre	5 Jahre	Lungenkrebsgefahr fast halbiert. Mund-/Halskrebsgefahr halbiert.
5 Jahre	10 Jahre	Schlaganfallsgefahr genau so niedrig wie bei einem Nichtraucher
10 Jahre	10 Jahre	Lungenkrebsgefahr genau so niedrig wie bei einem Nichtraucher
10 Jahre	15 Jahre	Herzerkrankungsgefahr genau so niedrig wie bei einem Nichtraucher

Indikatoren niedriges Risiko: Jünger als 35 Jahre alt; weniger als 15 Zigaretten am Tag; gute Fitness; regelmäßiger Sport; kein Dauerhusten; geringer Gesamtverbrauch seit Anfang der Sucht

Indikatoren hohes Risiko: Älter als 50 Jahre; 30 Zigaretten am Tag oder mehr; schlechte Fitness; kein regelmäßiger Sport; Dauerhusten; hoher Gesamtverbrauch seit Suchtbeginn

Die hier dargestellten Zahlen basieren auf den Forschungsergebnissen mehrerer, unabhängig arbeitender Krebsforschungszentren und geben keine klinische/physische Erfolgsgarantie. Es ist jedoch bekannt dass Nicht-Raucher, selbst wenn sie zu irgend einem Zeitpunkt ihres Lebens Raucher waren, allgemein länger und gesünder leben als Raucher.