



!ENDLICH NICHTRAUCHER!

Nach 20 Minuten:

Der Blutdruck sinkt auf den Wert von der letzten Zigarette. Hände und Füße werden fühlbar besser durchblutet, d.h. Finger und Zehen sind nicht mehr so kalt wie zuvor.

Nach 8 Stunden:

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

Nach 2 Tagen:

Das Geruchs- und Geschmacksempfinden verbessert sich.

Nach 1 bis 9 Monaten:

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

Nach 1 Jahr:

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

Nach 5 Jahren:

Das Schlaganfallrisiko ist 5-15 Jahre nach der Rauchentwöhnung nur noch so hoch wie bei einem Nichtraucher.

Nach 10 Jahren:

Ein Großteil der raucherbedingten Schäden an Lunge & 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 !