

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, dann verändert sich nach...

- 20 Minuten **Puls + Blutdruck** normal, Hände + Füße normale **Temperatur**
- 8 Stunden **Sauerstoff- und Kohlenmonoxid-Spiegel** wieder normal
- 24 Stunden Rückgang des **Herzinfarktrisikos**
- 48 Stunden Nervenenden beginnen sich zu regenerieren, Verbesserung der **Geruchs- und Geschmacksorgane**
- 2-3 Monaten Kreislauf stabilisiert sich, **Lungenfunktion** verbessert sich
- 1-9 Monaten Rückgang von **Hustenanfällen, Verstopfung der Nasennebenhöhlen, Infektionsgefahr, Kurzatmigkeit, Abgespanntheit**
- 1 Jahr **Herzinfarktrisiko** sinkt auf die Hälfte
- 5 Jahren Risiko für **Lungen-, Mund- und Speiseröhrenkrebs** halbiert.
- 10 Jahren **Lungenkrebsrisiko** gleich hoch wie bei Nichtrauchern
- 15 Jahren **Herzinfarktrisiko** wie bei Nichtrauchern

