



Aufhören – lohnt sich...

nach 20 Minuten...

sinkt der Blutdruck nahezu auf den Ausgangswert vor der Zigarette.
Die Körpertemperatur in Händen und Füßen normalisiert sich.

nach 8 Stunden...

sinkt der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut auf normale Werte.
Im Gegenzug steigt der Sauerstoff-Spiegel. Man fühlt sich leistungsfähiger.

nach 24 Stunden...

sinkt bereits das Herzinfarkt-Risiko. Die Geruchs- und Geschmacksorgane
verfeinern sich. Man kann wieder besser schmecken und riechen.

nach 3 Tagen...

wird die Atmung bereits deutlich verbessert.

nach 2 Wochen bis 3 Monaten...

verbessern sich die Kreislauftsituation sowie die Lungenfunktion.

nach 1 bis 9 Monaten...

geht der Raucherhusten merklich zurück. Der Kreislauf stabilisiert sich und
das Immunsystem wird gestärkt.

nach 1 bis 2 Jahren...

reduziert sich das Herzinfarkt- und Lungenkrebsrisiko um die Hälfte.

nach 5 Jahren...

ist das Risiko von Mundhöhlenkrebs um 50% gesunken.

nach 10 bis 15 Jahren

entspricht das Herzinfarkt- und Lungenkrebsrisiko dem eines Nichtraucherers.

Letzte Aktualisierung am 25.02.2010 durch [webmaster](#)