

Hoffnung für Exraucher

Wenn man das Rauchen aufgibt, normalisieren sich Blutdruck, Herzfrequenz und Körpertemperatur innerhalb von 20 Minuten nach der letzten Zigarette. Nach 48 Stunden wird der **Geruchssinn** wieder feiner. Nach 2-3 Monaten wird die **Blutzirkulation** besser, die **Lungenkapazität** ist rund 30% gestiegen. Im Verlauf weiterer Monate regenerieren sich die **Zilien** in den Bronchien, der Raucherhusten verschwindet. Schon nach einem halben Jahr ist das **KHK-Risiko** nur noch halb so hoch wie das eines Rauchers, das **Herzinfarktrisiko** ist nach 2 Jahren, das **Lungenkrebsrisiko** nach 10 Jahren fast normal. Nach 5 Jahren nimmt auch das **Schlaganfallrisiko** ab. Nach 15 Jahren ist das **Herz-Kreislauf-Risiko** nicht mehr höher als das eines lebenslangen Nichtraucherers.

Nach 20 Minuten

- Normalisierung Blutdruck, Herzfrequenz und Körpertemperatur

Nach 2 Tagen

- Verbesserung des Geruchssinns

Nach 2-3 Monaten

- Verbesserung der Blutzirkulation
- Lungenkapazität steigt um 30 % an

In den nächsten Monaten

- Bronchien können sich wieder selbst reinigen
- Raucherhusten verschwindet

Nach ca. ½ Jahr

- Risiko für Durchblutungsstörung am Herzen um ca. 50 % reduziert

Nach 2 Jahren

- Kein zusätzliches Herzinfarktrisiko mehr

Nach 5 Jahren

- Abnahme des Schlaganfallrisikos

Nach 10 Jahren

- Keine zusätzliches Lungenkrebsrisiko mehr

Nach 15 Jahren

- Herz-Kreislauf-Risiko nicht mehr höher als das eines lebenslangen Nichtraucherers