

Der Rauchfrei - Kalender



nach	Wirkung
20 Minuten	Blutdruck, Körpertemperatur und Herzfrequenz normalisieren sich.
8 Stunden	Der Raucheratem verschwindet. Das Giftgas Kohlenmonoxid blockiert bei einem Raucher etwa 10% der roten Blutkörperchen. Diese Blutkörperchen sind jetzt wieder verfügbar für Sauerstoff.
1 Tag	Das Risiko für einen plötzlichen Herztod sinkt.
2 Tagen	Der Geruchssinn und die Geschmacksnerven werden wieder sensibler; das Riechen und Schmecken verfeinert sich.
3 Tagen	Das Atmen fällt leichter.
21 Tage, max.	Der körperliche Nikotinentzug ist geschafft.
3 Monaten	Der gesamte Blutkreislauf verbessert sich. Die Lungenkapazität erhöht sich um bis zu 30%, sie kann wieder mehr Sauerstoff aufnehmen. Dadurch erhöht sich die körperliche Leistungsfähigkeit.
9 Monaten	Spätestens jetzt sind die feinen Härchen in der Lunge nachgewachsen, der Raucherhusten verschwindet. Abgespanntheit und Kurzatmigkeit verbessern sich zunehmend.
1 Jahr	Das Risiko für Erkrankungen an den Herzkranzgefäßen sinkt um die Hälfte.
2 Jahre	Das Risiko für einen Herzinfarkt sinkt deutlich.
5 Jahre	Das Risiko, einen Schlaganfall zu bekommen oder an einem Lungenkrebs zu sterben, ist wesentlich geringer als früher. Auch das Risiko für Krebserkrankungen im Mundbereich ist reduziert.
10 Jahre	Die Lungenkrebsgefahr ist so hoch wie bei einem Nichtraucher. Die Lunge hat sich fast vollständig erholt, präkanzeröse Zellen sind durch gesunde Zellen ersetzt worden.
15 Jahre	Das Herzinfarkttrisiko ist kaum höher als bei einem Nichtraucher.

Hinweis: Die Angaben in dieser Tabelle sind reine Richtwerte. Welche Auswirkungen das Rauchen bzw. das Nichtrauchen auf Ihre derzeitige und zukünftige Gesundheit haben wird, hängt von der individuellen Konstitution ab. Bitte beachten Sie, dass bei einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) nur das Fortschreiten der Erkrankung durch Nichtrauchen gestoppt werden kann

Prinzipiell gilt aber: Jede nicht gerauchte Zigarette verlängert Ihr Leben!

