

Version 3. Juni 2026

# Anzeichen der Erholung nach Rauchstopp

## 20 Minuten

20 Minuten nach der letzten Zigarette sinkt der durch das Nikotin erhöhte Blutdruck. Die Herzschlagfrequenz und die Körpertemperatur gleichen sich derjenigen eines Nichtraucher an.

## 8 Stunden

Bereits nach acht Stunden erhöht sich der Sauerstoffgehalt im Blut, der überhöhte Blutdruck nimmt ab.

## 1 Tag

Nach einem Tag arbeiten die Lungen wieder besser: Der Körper reagiert mit mehr Leistungsfähigkeit und geringerer Kurzatmigkeit. Das Infarktrisiko ist bereits kleiner.

## 2 Tage

Nach zwei Tagen entfaltet sich der eingeschränkte Geruchs- und Geschmackssinn wieder.

## 3 Tage

Nach drei Tagen ist die Atmung merklich besser. Mit Husten entfernt der Körper den überflüssigen Schleim aus den Atemwegen. Das Treppensteigen und andere körperliche Anstrengungen fallen leichter.

## 3 Monate

Nach drei Monaten ist die Blutzirkulation wieder besser: Die Lungenkapazität kann sich um 30 Prozent erhöhen.

## 1 Jahr

Nach einem Jahr hat sich das Risiko eines Herzinfarktes halbiert. Die Lebenserwartung ist höher geworden.

## 10 Jahren

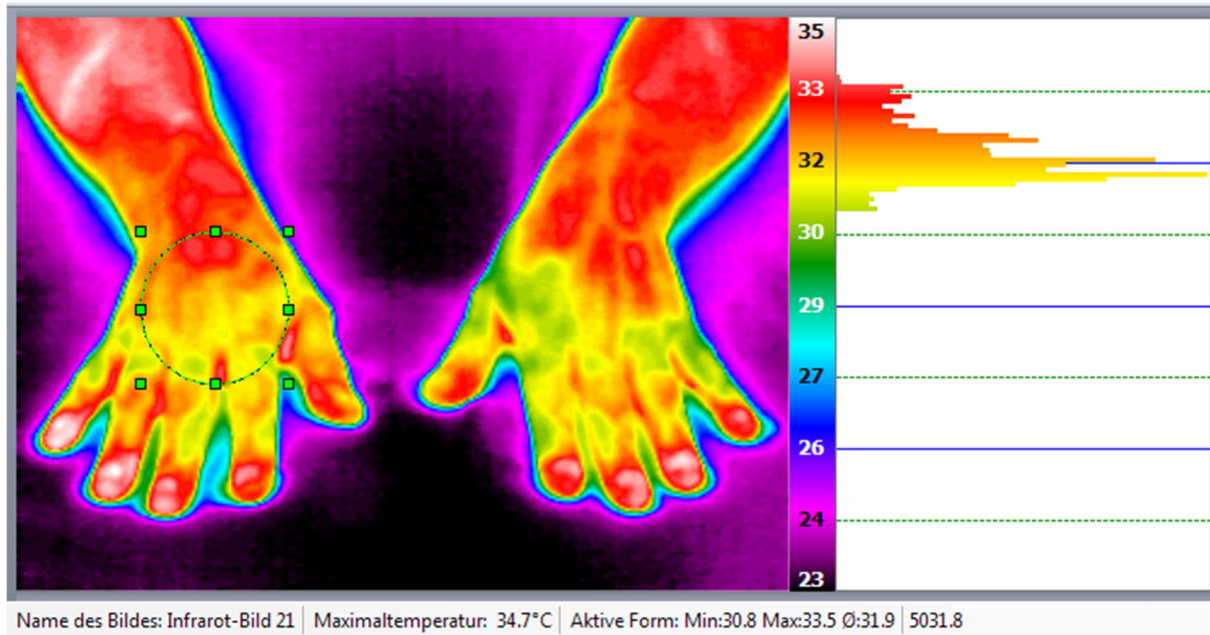
Nach zehn Jahren ist das Lungenkrebsrisiko nur doppelt so gross wie bei Nicht-Rauchern. Bei Rauchern ist es zwanzig Mal höher.

## 15 Jahre

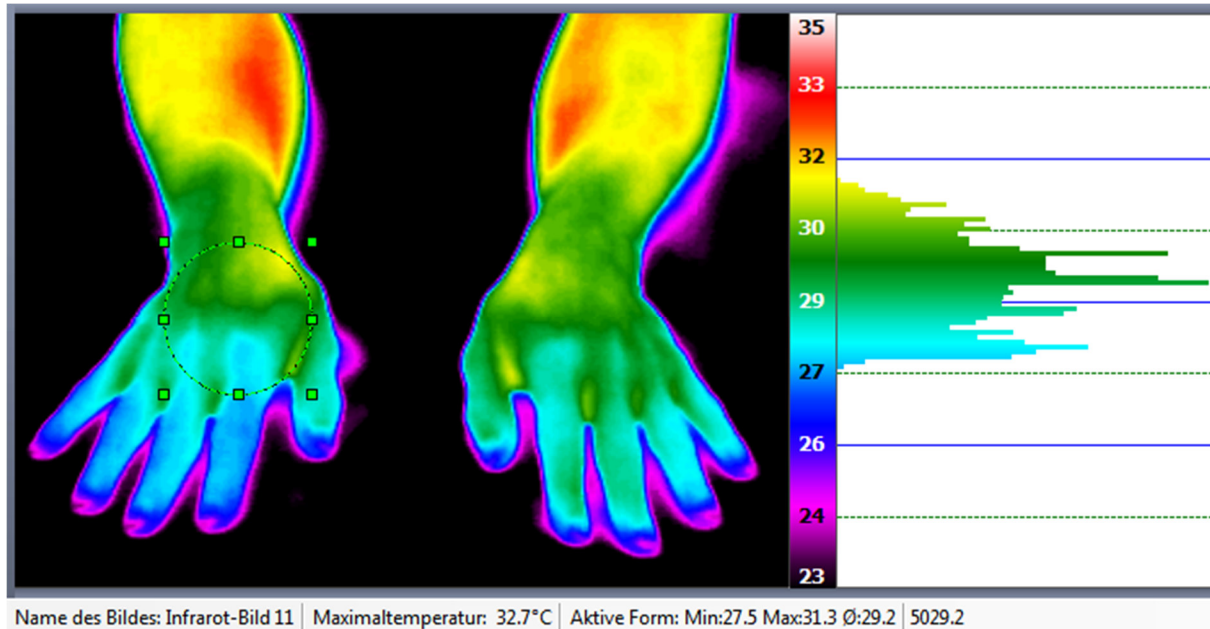
Nach 15 Jahren ist das Herzinfarktrisiko auf die normalen Werte eines Nichtrauchers abgesunken.

---

**Nichtraucherin/Sportlerin:** Darstellung „Regenbogenfarben“  
 Durchschnittstemperatur im Kreis = 31.9 Grad  
*Sehr gute Durchblutung bis in die Fingerspitzen!*





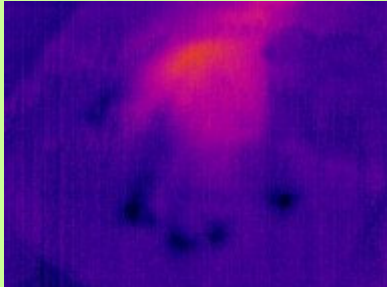


**Raucherin:** Darstellung „Regenbogenfarben“  
 Durchschnittstemperatur im Kreis = 29.2 Grad  
*Schwer eingeschränkte Durchblutung in allen Fingern!*



## Nikotin ist ein Gefäßgift

Nikotin verengt die Gefäße. In verengten Gefäßen strömt weniger Wärme. Schlechtere Durchblutung = Kalte Hände. Die Infrarotkamera misst die Wärme und erkennt das Erkalten (Gefäßverengung) während des Rauchens.

	<p>Hand einer Nichtraucherin</p> <p>Warme Farben</p> <p>Gute Durchblutung</p>
	<p>Hand eines Ex-Rauchers</p>
	<p>Gleiche Hand nach 1 Zigarette</p>
	<p>Gleiche Hand nach 2 Zigaretten</p>
	<p>Gleiche Hand nach 3 Zigaretten:</p> <p>Schwere Gefäßverengung, gut sichtbar an der Verfärbung von orange nach blau bis schwarz</p>



Eichhorn J. Thermographische Untersuchungen zum Einfluss des Nikotins (Zigarettenrauch) auf die Durchblutung der Hände bei Rauchern und Nichtrauchern. 1999. EMPA St.Gallen.

Bilder: Dr. med. Dr. scient. med. Jürg Eichhorn