

Anzeichen der Erholung nach Rauch-Stopp

20 Minuten

20 Minuten nach der letzten Zigarette sinkt der durch das Nikotin erhöhte Blutdruck, der Puls und die Körper Temperatur gleichen sich derjenigen eines Nichtrauchers an.

8 Stunden

Bereits nach acht Stunden erhöht sich der Sauerstoff Gehalt 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 Infarkt Risiko 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 Treppen Steigen und andere körperliche Anstrengungen fallen leichter.

3 Monate

Nach drei Monaten ist die Blut Zirkulation wieder besser: die Lungen Kapazität kann sich um 30 Prozent erhöhen.

1 Jahr

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

10 Jahren

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

15 Jahre

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