

Anzeichen der Erholung nach Rauchstopp

20 Minuten

20 Minuten nach der letzten Zigarette sinkt der durch das Nikotin erhöhte Blutdruck, der Puls 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 noch doppelt so gross wie bei Nichtrauchern. Bei Rauchern ist es zwanzig Mal höher

15 Jahre

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