

Ihr Nutzen

Das bringt Ihnen der Rauchstopp

So lange rauchen Sie nicht

Das passiert in Ihrem Körper

20 Minuten

- Blutdruck & Herzschlag sind wieder normal
 - Hände & Füße werden wieder wärmer
-

8 Stunden

- Der Sauerstoff im Blut ist wieder normal
 - Das Risiko für einen Herzinfarkt sinkt
-

24 Stunden

- Der Schadstoff Kohlenmonoxid im Körper ist wieder auf 0
 - Es hat weniger Schleim & Teer in Ihrer Lunge
 - Das Risiko für eine Lungenkrankheit sinkt
-

48 Stunden

- Sie haben kein Nikotin mehr im Blut
-

1 Woche

- Sie können besser schmecken und riechen
-

3-9 Monate

- Sie husten weniger
 - Sie können besser atmen
 - Ihre Lunge arbeitet besser
 - Sie sind weniger müde
-

1 Jahr

- Das Risiko für einen Herzinfarkt ist halbiert
-

5 Jahre

- Das Risiko für diese Arten von Krebs ist halbiert: Mund, Speiseröhre, Blase
-

10 Jahre

- Das Risiko für einen Hirnschlag ist normal
 - Das Risiko für Lungenkrebs ist halbiert
-

15 Jahre

- Sie haben das gleiche Risiko für eine koronare Herzerkrankung wie Nichtraucher
-