

# Rauchstopp

## Warum es sich lohnt



Zeit nach Rauchstopp	Gesundheitliche Verbesserung
20 Minuten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Blutdruck &amp; Herzfrequenz normalisiert</li><li>• Körpertemperatur Hände &amp; Füße steigt</li></ul>
8 Stunden	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sauerstoffgehalt im Blut normal</li><li>• Herzinfarktrisiko sinkt</li></ul>
24 Stunden	<ul style="list-style-type: none"><li>• Das Kohlenmonoxid im Körper sinkt auf 0</li><li>• Der Schleim &amp; Teer in der Lunge nimmt ab</li><li>• Risiko für Atemwegserkrankung nimmt ab</li></ul>
48 Stunden	<ul style="list-style-type: none"><li>• Blut ist nikotinfrei</li></ul>
1 Woche	<ul style="list-style-type: none"><li>• Geschmacks- und Geruchssinn verbessert</li></ul>
3-9 Monate	<ul style="list-style-type: none"><li>• Husten verringert</li><li>• Kurzatmigkeit und Müdigkeit verringert</li><li>• Lungenfunktion erhöht</li></ul>
1 Jahr	<ul style="list-style-type: none"><li>• Risiko eines Herzinfarkts halbiert</li></ul>
5 Jahre	<ul style="list-style-type: none"><li>• Risiko für Mund-, Speiseröhren- und Blasenkrebs halbiert</li></ul>
10 Jahre	<ul style="list-style-type: none"><li>• Risiko eines Hirnschlages wie beim Nichtraucher</li><li>• Risiko von Lungenkrebs halbiert</li></ul>
15 Jahre	<ul style="list-style-type: none"><li>• Allgemeines Sterberisiko wie beim Nichtraucher</li></ul>

→ Diese Übersicht finden Sie auch im Kursflyer „Rauchstoppberatung“ zur Abgabe an Ihre Patienten.

