

Ein Rauchstopp lohnt sich!

Zeit nach Rauchstopp	Gesundheitliche Verbesserung
20 Minuten	Blutdruck und Herzfrequenz normalisiert, Körpertemperatur Hände und Füße steigt
8 Stunden	Sauerstoff im Blut normal
24 Stunden	Herzinfarktrisiko sinkt
48 Stunden	Geschmacks- und Geruchssinn verbessert
3 Monate	Kreislauf verbessert, Lungenfunktion erhöht
6 Monate	Husten verringert, Kurzatmigkeit und Müdigkeit verringert
9 Monate	Haut bleibt länger straff und hat frische Farbe
5 Jahre	Risiko eines Hirnschlages wie beim Nichtraucher, Risiko von Lungenkrebs halbiert
10 Jahre	Risiko eines Magengeschwürs verringert
15 Jahre	Allgemeines Sterberisiko wie bei Nichtrauchern