

Ein Tabak- und Nikotinstopp bringt viele Vorteile.



Geschärfte Sinne
(Geschmack, Geruch)



Erhöhtes Wohlbefinden



Mehr Geld



Höhere
Lebenserwartung



Strahlende Haut
und Haare



Aktiveres Liebesleben



Frische Kleidung



Erleichtertes Atmen



Gesündere
Schwangerschaft



Ein Plus an Energie



Zufriedenheit und
Gelassenheit



Weissere Zähne,
frischer Atem



Für mehr Infos einfach
QR-Code scannen.

Ein Tabak- und Nikotinstopp lohnt sich. Je früher, desto besser!

Rauchfrei seit	Vorteil für Ihre Gesundheit
20 Minuten	Blutdruck, Herzschlag und Körpertemperatur normalisieren sich.
8 Stunden	Der Sauerstoffgehalt im Blut ist wieder normal.
24 Stunden	Das Risiko für einen Herzinfarkt sinkt. Der Kohlenmonoxidanteil im Körper sinkt wieder auf 0.
48 Stunden	Es befindet sich kein Nikotin mehr im Blut.
1 Woche	Geruchs- und Geschmackssinn sind deutlich besser.
3 – 9 Monate	Husten und Müdigkeit verringern sich. Das Atmen fällt leichter, die Lunge arbeitet besser.
1 Jahr	Das Risiko für einen Herzinfarkt halbiert sich.
5 Jahre	Das Risiko, an Mund-, Speiseröhren- oder Blasenkrebs zu erkranken, ist halbiert.
10 Jahre	Das Risiko eines Hirnschlages hat sich normalisiert, dasjenige für Lungenkrebs ist halbiert.
15 Jahre	Die Gefahr, einen Herzinfarkt zu erleiden, ist gleich tief wie bei Personen, die nicht rauchen.

5003-604



Für mehr Infos einfach
QR-Code scannen.

LUNGENLIGA OST
SG / AR / AI / GL

