



Der Weg zum Nichtraucher

So verbessert sich die Gesundheit von ehemaligen Rauchern nach der letzten Zigarette

20 Minuten

Blutdruck sinkt auf den Wert vor der letzten Zigarette, Temperatur von Händen und Füßen steigt auf Normalwert

Acht Stunden

Kein giftiges Kohlenmonoxid mehr im Blut, Raucheratem ist weg

Ein Tag

Herzinfarkttrisiko sinkt

Zwei Tage

Geruchs- und Geschmackssinn verfeinern sich wieder

Drei Monate

Blutzirkulation hat sich verbessert, Lungenkapazität ist um 30 Prozent gesteigert, Gehen wird wieder leichter

Neun Monate

Weniger Infektionen, Raucherhusten und Kurzatmigkeit verschwinden

Ein Jahr

Herzgefäß-Erkrankungsrisiko ist halb so groß wie bei Rauchern

Zehn Jahre

Lungenkrebsrisiko wie Nichtraucher

15 Jahre

Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko wie Nichtraucher