

## Rauchen aufgeben? Das geschieht im Körper

Nach 20 Minuten	Blutdruck, Körpertemperatur und Herzschlagfrequenz sinken auf die gleichen Werte wie beim Nichtraucher
Nach 8 Stunden	Der Raucheratem ist weg. Das giftige Kohlenmonoxyd in den roten Blutkörperchen ist durch Sauerstoff ersetzt worden.
Nach 24 Stunden	Das Risiko, einen plötzlichen Herztod zu erleiden ist gesunken.
Nach 48 Stunden	Veränderungen in den Nervenendungen verfeinern den Geruchs- und Geschmackssinn wieder.
Nach 3 Tagen	Die Atmung geht merklich besser.
Nach 3 Monaten	Die Blutzirkulation hat sich verbessert. Die Lungenkapazität ist um 30 Prozent gestiegen.
Nach 9 Monaten	Die chronische Reizung der Nasennebenhöhlen ist verebbt. Der Raucherhusten ist weitestgehend weg, weil die feinen Härchen der Lungen nachgewachsen sind.
Nach 1 Jahr	Das Risiko einer Erkrankung der Herzkranzgefäße ist nur noch halb so groß wie die eines Rauchers.
Nach 2 Jahren	Das Herzinfarktrisiko nimmt weiter ab. Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben ist wesentlich geringer. Das Risiko für Krebserkrankungen der Mundhöhle ist nur halb so groß wie das eines Rauchers.
Nach 10 Jahren	Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben ist so gering wie das jedes Nichtrauchers. (Quelle: American Cancer Society/NZZ)



Informationsblatt zur Raucherentwöhnung  
Gemeinschaftspraxis Dr. Rinneberg und Dr. Rinneberg  
Dr. med. Anna-Luise Rinneberg - Dr. med. Sylvia Rinneberg  
Saarlandplatz 8  
66693 Mettlach-Orscholz  
Telefon 06865 – 711  
[www.arztpraxis-rinneberg.de](http://www.arztpraxis-rinneberg.de)