

Mikrotipp Regeneration

Nach einem Rauchstopp regeneriert sich Ihr Körper mit der Zeit – jeden Tag ein bisschen mehr.

So regeneriert sich ihr Körper

- > Nach 20 Minuten: Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte.
- > Nach 12 Stunden: Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt, der Sauerstoff-Spiegel steigt auf normale Höhe. Alle Organe werden wieder besser mit Sauerstoff versorgt und die körperliche Leistungsfähigkeit steigt.
- > Nach 2 Wochen bis 3 Monaten: Der Kreislauf stabilisiert sich. Die Lungenfunktion verbessert sich.
- > Nach 1 bis 9 Monaten: Hustenanfälle, Verstopfung der Nasennebenhöhlen und Kurzatmigkeit gehen zurück. Die Lunge wird allmählich gereinigt, indem Schleim abgebaut wird. Die Infektionsgefahr verringert sich.
- > Nach einem Jahr: Das Risiko für eine koronare Herzkrankheit sinkt auf die Hälfte des Risikos eines Rauchenden.
- > Nach 5 Jahren: Das Risiko für eine Krebserkrankung in der Mundhöhle, Rachen, Speiseröhre und Harnblase sinkt auf die Hälfte; das Gebärmutterhalskrebsrisiko ist nicht mehr höher als bei Nichtrauchenden. Auch das Schlaganfallrisiko kann bereits nach zwei bis fünf Jahren auf das eines Nichtrauchers sinken.
- > Nach 10 Jahren: Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, verringert sich etwa um die Hälfte. Auch die Risiken für Krebserkrankungen an Kehlkopf und Bauchspeicheldrüse gehen zurück.
- > Nach 15 Jahren: Das Risiko für eine koronare Herzkrankheit ist nicht mehr höher als bei einem lebenslangen Nichtrauchenden.

rauch ~~frei!~~