

Peter Stickeler  
Christiane Kottig-Hilber  
Heinrich Steibert



Hundemstr. 95a  
57368 Lennestadt-Altenhundem  
Tel. 02723 686 110  
Fax 02723 686 1123  
[www.hausaerzte-lennestadt.de](http://www.hausaerzte-lennestadt.de)

Gemeinschaftspraxis für Allgemeinmedizin

Nach Ihrer letzten Zigarette passiert in Ihrem Körper Folgendes:

- 20 Minuten: Die Temperatur von Händen und Füßen steigt auf Normalwerte. Der Blutdruck fällt auf den Wert vor der Zigarette.
- 8 Stunden: Der Kohlenmonoxidgehalt des Blutes sinkt auf den Normalwert.
- 24 Stunden: Das Herzinfarkttrisiko nimmt signifikant ab!!!
- 0,5 bis 3 Monate: Die Durchblutung verbessert sich deutlich. Die Lungenkapazität erhöht sich um bis zu 30%
- 1 bis 9 Monate: Husten, Müdigkeit und Kurzatmigkeit verringert sich. Noch vorhandene intakte Lungenschleimhaut gewinnt seine Funktionsfähigkeit zurück.
- 1 Jahr: Das Risiko von Erkrankungen der Herzkranzgefäße ist nur noch halb so groß wie bei Rauchern.
- 5 Jahre: Das Schlaganfallrisiko sinkt innerhalb von 5 bis 15 Jahren auf das Niveau eines Nichtrauchers.
- 10 Jahre: Die Todesfallrate an Lungenkrebs ist nur noch halb so groß wie unter weiterhin Rauchenden.
- 15 Jahre: Das Herzinfarkttrisiko entspricht dem eines Nichtrauchers.