



## Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis

# Im Körper nach der letzten Zigarette

- **20 Minuten** nach der letzten Zigarette:

Der Druck des Blutes in den Blutgefässen und der Herzschlag haben sich normalisiert.

- **8 Stunden** nach der letzten Zigarette:

Die Menge an Kohlenmonoxid im Blut verringert sich um 50 %, die Zellen werden wieder normal mit Sauerstoff versorgt.

- **24 Stunden** nach der letzten Zigarette:

Das Infarktrisiko ist bereits gesunken, die Lungen beginnen, den Schleim und die Zigarettenrückstände auszuscheiden, der Körper enthält kein Nikotin mehr.

- **48 Stunden** nach der letzten Zigarette:

Der Geschmacks- und Geruchssinn werden stärker, da sich die Geschmacksnerven erneuern.

- **72 Stunden** nach der letzten Zigarette:

Das Atmen wird einfacher, die Bronchien entspannen sich, man hat mehr Energie.

- **2 Wochen bis 3 Monate** nach der letzten Zigarette:

Husten und Müdigkeit lassen nach, man ist nicht mehr kurzatmig, das Gehen ist einfacher.

Manchmal verstärkt sich der Husten unmittelbar nach dem Rauchstopp, da die Zilien der Bronchien wieder zu schlagen beginnen und somit die Entfernung der Sekrete

bewirken.

- **1 bis 9 Monate** nach der letzten Zigarette:

Die Bronchialzilien wachsen nach, man ist weniger schnell ausser Atem.

- **1 Jahr** nach der letzten Zigarette:

Das Risiko eines Myokardinfarkts ist um die Hälfte gesunken, das Schlaganfallrisiko entspricht dem eines Nichtraucherers.

- **5 Jahre** nach der letzten Zigarette:

Das Lungenkrebsrisiko ist fast um die Hälfte gesunken.

- **10 bis 15 Jahre** nach der letzten Zigarette:

Die Lebenserwartung entspricht jener eines Menschen, der noch nie geraucht hat.