

Was mit dem Körper geschieht, wenn man die letzte Zigarette ausdrückt:

Es beginnt bereits mit dem Ausdrücken der letzten Zigarette. Im Körper beginnen 20 Minuten nach der letzten Zigarette organische Veränderungen abzulaufen, die sich über Jahre fortsetzen. Eine Zigarette vermag diese positive Entwicklung bereits wieder zu unterbrechen.

Als Belohnungstabelle für solche die das Rauchen aufgegeben haben oder noch aufgeben wollen: Hängt sie auf und schaut sie euch jeden Tag an.

- 20 min Nach der letzten Zigarette gleicht sich die Herzschlagfrequenz und die Körpertemperatur derjenigen des Nichtraucher an.
- 8 h Schon 8 Stunden nach der letzten Zigarette hat sich das Kohlenmonoxid in den Blutbahnen verflüchtigt und dem Sauerstoff Platz gemacht. Bessere Sauerstoffzufuhr.
- 24 h Schon einen Tag nach dem Rauchstop wird das Herzinfarkttrisiko kleiner.
- 48 h Der Geruch- und Geschmacksinn verfeinert sich wieder. Blutgefäße in Magen und Darm arbeiten wieder optimal. Die Nahrungsaufnahme verbessert sich. Die Nervenenden beginnen sich zu regenerieren. Bei den Augen schwinden Reizungen und Rötungen.
- 3 d Nach drei Tagen bessert sich die Atmung merklich.
- 1 W Haare riechen frischer und werden elastischer.
- 1 M Atemnot bei grossen Anstrengungen nimmt ab. Hustenanfälle gehen zurück (nach anfänglicher, kurzer Steigerung), die verbleibenden Flimmerhärchen funktionieren wieder einwandfrei und gewährleisten Auswurf von Schadstoffen, Staub etc.
- 3 M Die Lungenkapazität hat sich jetzt bis zu 30% erhöht. Die Lunge reinigt sich selbst von abgelagerten Teerstoffen und zähem Schleim. Die Infektionsgefahr nimmt ab. Erkältungen werden daher seltener.
- 6 M Haut wird elastischer, bleibt länger straff, frischere Farbe
- 9 M Die Zellen, die Ihre Atemwege auskleiden, haben sich vollständig erholt, so dass sie Schleim besser abtransportieren können, Sie weniger husten, weniger verstopfte Nebenhöhlen haben und Ihre Kurzatmigkeit verschwunden ist.
- 1 Jahr Das Risiko von Herzkrankheitskrankheiten ist um 50% kleiner geworden. Thrombosegefahr der Venen sinkt auf 50 %
- 2 Jahre Das Herzinfarkttrisiko ist jetzt auf fast normale Werte abgesunken. Parodontose geht zurück.
- 4 Jahre Risiko des Lippen-, Mundhöhlen- und Zungenkrebses sinkt um 50 %
- 10 Jahre Das Lungenkrebsrisiko ist quasi gleich gross wie bei echten Nichtrauchern.
- 15 Jahre 15 Jahre nach dem Rauchstop ist das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen gleich gross wie bei „echten“ Nichtrauchern.