

WAS IM KÖRPER NACH DER LETZTEN ZIGARETTE GESCHIEHT

15 JAHRE Das Herzinfarktrisiko ist mit dem von Nichtrauchern identisch. Das Lungenkrebsrisiko ist minimiert

10 JAHRE Das Risiko für Lungen-, Mund- und Speiseröhrenkrebs ist nur noch halb so hoch

1 JAHR Das Risiko für Herzinfarkt und Reinfarkt sinkt auf die Hälfte

1-9 MONATE Hustenanfälle sind seltener, die Verstopfung von Nasennebenhöhlen geht zurück, Infektionsgefahr und Kurzatmigkeit nehmen ab



10 MINUTEN Der Puls und der Blutdruck normalisieren sich

8 STUNDEN Der Kohlenmonoxid- und der Sauerstoffspiegel sind wieder normal

24 STUNDEN Das Herzinfarktrisiko geht zurück

1-2 TAGE Der Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich

2-12 WOCHEN Der Kreislauf wird stabiler, die Lungen arbeiten besser