

## Rauchfreiheit – Vorteile

**Herzfrequenz**  
Schon 20-30 Minuten nach der letzten Zigarette beginnt Ihre Herzfrequenz sich zu normalisieren.

20-30 min

**Blutdruck**  
Nach circa zwei Stunden normalisiert sich Ihr Blutdruck.

2 Stunden

**Kohlenmonoxid**  
Bereits nach 24 Stunden sinkt der Kohlenmonoxid-Wert in Ihrem Blut und damit das Risiko eines Herzinfarkts.


1 Tag

**Geschmacks- und Riechnerven**  
Nach zwei Tagen beginnen die Nervenenden Ihrer Geschmacks- und Riechorgane sich zu regenerieren – Sie können besser riechen und schmecken.

2 Tage

**Nikotinfrei**  
Nach drei Tagen ist Ihr Körper komplett nikotinfrei.

3 Tage

**Lungenfunktion**  
Nach drei Wochen beginnen Ihre Lungen sich zu regenerieren. Sie können besser atmen und tägliche Anstrengungen fallen Ihnen leichter.

3 Wochen

**Herzinfarktrisiko**  
Nach einem Jahr hat sich das Risiko eines Herzinfarkts halbiert.

1 Jahr

**Schlaganfall-Risiko**  
Nach fünf Jahren hat sich das Risiko eines Schlaganfalls auf das Niveau eines Nichtraucherers reduziert.

5 Jahre

**Lungenkrebs-Risiko**  
Nach zehn Jahren ist das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, nur noch halb so hoch wie das eines Rauchers.

10 Jahre

**Herzerkrankungen**  
Nach 15 Jahren als Nichtraucher hat sich das Risiko, eine Herzerkrankung zu entwickeln, auf das Niveau eines Nichtraucherers reduziert.

15 Jahre

Quellen:

1 [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/2004/posters/20mins/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2004/posters/20mins/index.htm)  
(Letzter Zugriff: 02.10.2017).