

Nichtraucher werden

Das lohnt wirklich

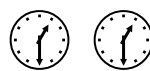
Dass Rauchen schädlich ist, weiß heute jeder. Es erhöht das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen – vom Herzinfarkt bis zum Raucherbein –, von Lungenerkrankungen – von Bronchitis bis Lungenkrebs –, auch von Kehlkopf- oder Blasenkrebs und vielen anderen Tumoren. Rauchen verursacht zudem Schäden an Zähnen, Wundheilungsstörungen u.a. Etwa 100.000 bis 140.000 Menschen sterben in Deutschland jedes Jahr vorzeitig als Folge ihrer Tabaksucht.

Am besten ist es für Raucher und Raucherinnen, sofort aufzuhören. Dafür benötigen sie – den festen Willen vorausgesetzt – oft noch nicht einmal Nikotinersatzpräparate. Entzugssymptome und die viel beklagte Gewichtszunahme sind allerdings oft eine schwer überwindbare Hürde. Wer sie nimmt, wird reich belohnt.¹

In nebenstehender Aufstellung finden Sie ungefähre Durchschnittswerte, die von persönlichen gesundheitlichen Faktoren und von Dauer und Ausmaß des Zigarettenkonsums beeinflusst werden.

¹ Deutsche Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin: Raucherentwöhnung, Informationen für Patienten, April 2008. <http://leitlinien.degam.de/uploads/media/Rauchen1.pdf>

Nicht mehr Rauchen – ein Gewinn¹



Nach 48 Stunden

Geruchs- und Geschmackssinn verfeinern sich wieder.



Nach 1 Monat

Hustenanfälle lassen nach, Infektionsgefahr verringert sich.



Nach 1 Jahr

Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt um die Hälfte.



Nach 5 Jahren

Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, sinkt um die Hälfte.



Nach 10 Jahren

Das Lungenkrebsrisiko entspricht dem eines Nichtrauchers.



Nach 15 Jahren

Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen entspricht dem eines Nichtrauchers.