Nach der letzten…

Gesundheits-Auswirkungen des Rauchstopps

LUNGENLIGA BEIDER BASEL

Körperteile	Veränderung	Zeit nach Stopp-Datum
Haare	riechen frischer, werden elastischer	1 Woche
Hirn	Kopfschmerzen treten weniger häufig auf Konzentrationsfähigkeit über längere Zeit steigt Leistungsfähigkeit steigt Risiko eines Hirnschlags sinkt	2 Monate sofort sofort 10 Jahre
Augen	Rötungen und Reizungen verschwinden Altersschwund der Sehschärfe verringert sich	48 Stunden sofort
Nase	Gerüche werden besser wahrgenommen Unterschiede werden feiner	48 Stunden 48 Stunden
Mund	Risiko des Lippen-, Mundhöhlen- und Zungenkrebs sinkt um 50 % Geschmacksnerven im Gaumen nehmen feinere Nuancen wahr Paradontose geht zurück	4 Jahre 48 Stunden 2 Jahre
Zähne	Zähne erhalten normale Farbe (nach Reinigung) zurück	sofort
Hals/Bronchien	Hustenanfälle gehen zurück (nach anfänglicher, kurzer Steigerung), die verbleibenden Flimmerhärchen funktionieren wieder einwandfrei und gewährleisten Auswurf von Schadstoffen, Staub etc.	1-6 Monate
Speiseröhre	Risiko des Speiseröhrenkrebs sinkt um 50%	5 Jahre
Lunge	Lungenkrebsrisiko sinkt auf 30 bis 50% Atemnot bei Anstrengung nimmt ab	10 Jahre 1 Monat
Herz	Herzschwäche sinkt um 50 % Risiko, dass Herzkranzgefässe erkranken, halbiert sich Risiko des Herzinfarktes geht zurück Herzinfarktrisiko auf dem Niveau Nie-Rauchender	1 Jahr 1 Jahr 24 Stunden 5-15 Jahre
Hände	Temperatur normalisiert sich gelbe Ränder verschwinden	20 Minuten 1 Jahr
Magen, Darm	Blutgefässe in Magen und Darm arbeiten wieder optimal, dadurch verbessert sich die Nahrungsaufnahme Risiko Magenkrebs sinkt	48 Stunden 10 Jahre
Andere Organe	Risiko des Bauchspeicheldrüsenkrebs sinkt Produktion von Insulin sinkt (Wunsch nach Süssem steigt) Risiko des Nieren- und des Blasenkrebs sinkt Risiko des Gebärmutterkrebs sinkt Zeugungsfähigkeit wird erhöht Erektion wieder besser möglicht Geburtsgewicht von Neugeborenen normalisiert sich (ein Zusammenhang zwischen Rauchen und Eileiterschwangerschaft oder Fehlgeburt wird vermutet)	10 Jahre 48 Stunden 10 Jahre 10 Jahre 1 Monat 1 Monat 9 Monate
Hände/Füsse	Durchblutungsstörungen (Kribbeln, Schmerzen) nehmen ab Thrombosegefahr der Venen sinkt auf 50%, Risiko einer Amputation sinkt	6-12 Monate 1-2 Jahre
Allgemeines:		
Haut	wird elastischer, bleibt länger straff, frischere Farbe	6-12 Monate
Blutdruck	sinkt	20 Minuten
Puls	sinkt, wird regelmässiger	20 Minuten
Muskeln	Leistungsfähigkeit wird durch verbesserte Sauerstoffzufuhr erhöht	8 Stunden
Schlaf	Schlafrythmusstörungen verschwinden, Schlaf wird tiefer	1-6 Monate
Seele	Ausgeglichenheit nimmt zu, Belastbarkeit nimmt zu, Selbstwertgefühl steigt	6 Monate
Beziehungen	Schuldgefühle gegenüber (PartnerIn/Kind) verschwinden zu NichtraucherInnen am Arbeitsplatz/Freizeit entspannen sich	sofort 1-2 Monate

Quelle: Leutert-Seiler, B. & Saurer, J. Nach der letzten …. Die Schweizer Hausapotheke (Nr. 10, 1994).

Rauchstopp-Trainings der Lungenliga vergrössern die Erfolgschancen eines Rauchstopps um das 6-fache:

Weitere Informationen finden Sie auf **www.lung.ch**

Informationen zu Trainings in Firmen finden Sie auf **www.unternehmenrauchfrei.ch**