

Schon mal über einen Rauchstopp nachgedacht?

Möchten Sie	körperlich fitter sein? gesünder aussehen? eine schönere Haut haben? besser riechen? weiße Zähne haben? was für die Gesundheit nahestehender Personen tun? mehr Geld haben? (Ersparnis/Jahr bei 1 Schachtel/Tag: 2.555 €)
--------------------	---

Nach einem Rauchstopp regeneriert sich Ihr Körper:

Nach 20 Minuten: Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte.

Nach 12 Stunden: Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt, der Sauerstoff-Spiegel steigt auf normale Höhe. Alle Organe werden wieder besser mit Sauerstoff versorgt und die körperliche Leistungsfähigkeit steigt.

Nach wenigen Tagen: Geschmacks- und Geruchssinn verbessern sich, das Essen schmeckt wieder intensiver

Nach 2 Wochen bis 3 Monaten: Der Kreislauf stabilisiert sich. Lungenfunktion und Durchblutung verbessern sich.

Nach 1 bis 9 Monaten: Hustenanfälle, Verstopfung der Nasennebenhöhlen und Kurzatmigkeit gehen zurück. Die Lunge wird allmählich gereinigt, indem Schleim abgebaut wird. Die Infektionsgefahr verringert sich.

Nach 1 Jahr: Das Risiko für eine koronare Herzkrankheit sinkt auf die Hälfte des Risikos eines Rauchenden. Damit sinkt auch Ihr persönliches Risiko einen Herzinfarkt zu erleiden.

Nach 5 Jahren: Das Risiko für eine Krebserkrankung in der Mundhöhle, Rachen, Speiseröhre und Harnblase sinkt auf die Hälfte; das Gebärmutterhalskrebs-Risiko ist nicht mehr höher als bei Nichtrauchenden. Auch das Schlaganfallrisiko kann bereits nach zwei bis fünf Jahren auf das eines Nichtrauchers sinken.

Nach 10 Jahren: Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, verringert sich etwa um die Hälfte. Auch die Risiken für Krebserkrankungen an Kehlkopf und Bauchspeicheldrüse gehen zurück.

Nach 15 Jahren: Das Risiko für eine koronare Herzkrankheit ist nicht mehr höher als bei einem lebenslangen Nichtrauchenden.



Bereits versucht aufzuhören?/Keine Idee wie das klappen könnte?

Hier einige Anregungen:

Kostenfrei:

- rauchfrei Ausstiegsprogramm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).
- <https://www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/das-rauchfrei-ausstiegsprogramm/>
- Nichtraucher-Coachings der Krankenkassen: viele Krankenkassen bieten ihren Mitgliedern online Coachings an; diese finden Sie auf der entsprechenden Internetseite

Von Ihrer Krankenkasse finanziell unterstützt:

Hier finden Sie entsprechende Kurse:

<https://17355.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse/>

- wenn Sie online-basierte Kurse bevorzugen klicken Sie in der Suchmaske „nur IKT_basierte Selbstlernprogramme“ an; möchten Sie lieber zu einem Kurs gehen und Gleichgesinnte treffen, klicken Sie „keine IKT-basierten Selbstlernprogramme“ an.