

## Nach der letzten Zigarette...

### 20 Minuten

Blutdruck auf Werte vor der letzten Zigarette; Temperatur von Haut und Händen auf Normalwert.

### 8 Stunden

Giftiges Kohlenmonoxid aus dem Blut und Rauchertem verschwunden.

### 24 Stunden

Herzinfarkttrisiko sinkt.

### 2 Tage

Geruchs- und Geschmacksinn verfeinern sich wieder.

### 3 Tage

Atmung wird deutlich besser.

### 3 Monate

Lungenkapazität um 30% gestiegen.

### 9 Monate

Weniger Infektionen, Raucherhusten u. Kurzatmigkeit verschwunden. Leistungsfähigkeit steigt.

### 12 Monate

Risiko von Herzgefäßerkrankungen halbiert.

### 5 Jahre

Schlaganfallrisiko sinkt.

### 10 Jahre

Lungenkrebsrisiko wie ein Nichtraucher

### 15 Jahre

**Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko auf Nichtraucherniveau.**