



LUNGENPRAXIS
Dr. A. Kunz

Wirkungen/Vorteile eines Rauchstopps

Nach 20 Minuten

Blutdruck und Herzfrequenz normalisiert
Körpertemperatur Hände und Füsse steigt

Nach 8 Stunden

Sauerstoffgehalt im Blut normal

Nach 24 Stunden

Gefahr eines Herzinfarktes sinkt

Nach 48 Stunden

Geschmacks- und Geruchssinn verbessert

Nach 3 Monaten

Kreislauf verbessert, Gehen vereinfacht
Lungenfunktion erhöht

Nach 6 Monaten

Husten verringert
Müdigkeit und Kurzatmigkeit verringert

Nach 1 Jahr

Risiko einer koronaren Herzkrankheit um 50 % reduziert

Nach 5 Jahren

Risiko eines Hirnschlages wie beim Nichtraucher
Risiko von Lungenkrebs halbiert

Nach 10 Jahren

Risiko eines Magengeschwürs verringert

Nach 15 Jahren

Risiko einer koronaren Herzkrankheit wie beim Nichtraucher
Allgemeines Sterberisiko wie beim Nichtraucher