

Rauchfrei ...

- ... leben Sie suchtfrei und somit freier und intensiver
- ... genießen Sie Ihr Leben länger
- ... sparen Sie ein Vermögen und können sich so Ihre Träume erfüllen
- ... bleiben Sie viel länger gesund und vital
- ... verbessert sich Ihre Gesundheit jeden Tag
- ... können sie als Vorbild anderen helfen
- ... schädigen Sie weder sich noch andere
- ... leben Familien gesünder und glücklicher
- ... beginnt für Sie ein neuer Lebensabschnitt



Ehrenvorsitzende
Karin Rottschky

Postanschrift: Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin

Geschäfts- und
Beratungsstelle: Greifswalder Str. 4
Berlin-Prenzlauer Berg
(nahe Alexanderplatz)
im Haus der Demokratie u. Menschenrechte
2. Hof, 3. OG, Zi. 1306

Verkehrsverbindung: M-Tram 4, Bus 200
ab U / S Alexanderplatz bis
Haltestelle „Am Friedrichshain“

Bürozeiten: Montag n. Tel. Vereinbarung
Dienstag 13.00 - 16.00 Uhr

Telefon: (030) 204 45 83
Fax: (030) 21 98 47 09
E-Mail: info@nichtraucherbund.de
Internet: www.nichtraucherbund.de

Spendenkonto: IBAN: DE04 1001 0010 0446 2481 07
BIC: PBNKDEFF

Der Nichtraucherbund verfolgt ausschließlich und
unmittelbar gemeinnützige Zwecke.
Beiträge und Spenden sind steuerlich absetzbar!

(F20 - e)

Bild(er): Fotolia.com

0,20 € erwünscht



Wenn Raucher aufhören ...

So erholt sich der Körper



Nichtraucherbund
Berlin-Brandenburg e.V.
gegründet 1981 - gemeinnützig

Wenn Raucher aufhören ...

Innerhalb von 20 Minuten nach der „berühmten letzten Zigarette“ laufen im Körper eine Reihe organischer Veränderungen an, die über Jahre fortgesetzt werden. Nach Angaben der *Amerikanischen Krebsgesellschaft* wird die positive Entwicklung jedoch schon durch eine einzige Zigarette pro Tag wieder aufgehoben.



Nach 20 Minuten

Der Blutdruck sinkt auf Normalwert.
Der Puls erreicht normale Schlagzahl.
Die Temperatur von Händen und Füßen steigt auf normale Höhe.

Nach 8 Stunden

Der Kohlenmonoxidspiegel im Blut sinkt und der Sauerstoffspiegel im Blut steigt auf Normalwert.

Nach 24 Stunden

Rückgang des Herzinfarkt-Risikos.

Nach 48 Stunden

Die Nervenenden beginnen mit der Regeneration. Geruchs- und Geschmacksrezeptoren arbeiten verstärkt.

Nach 2 Wochen bis 3 Monaten

Der Blutkreislauf stabilisiert sich. Das Gehen wird leichter. Die Lungenfunktion verbessert sich um bis zu 30 Prozent.



Nach 1 - 9 Monaten

Rückgang von Hustenanfällen, Verstopfung der Nasennebenhöhlen, Abgespanntheit und Kurzatmigkeit.

Das Flimmerepithel der Lunge wird wieder aufgebaut. Dadurch erfolgt Schleimabbau, Reinigung der Lunge und Verringerung der Infektionsgefahr!



**Die gesamten körperlichen
Energiereserven erhöhen sich!**

Nach 1 Jahr

Das zusätzliche Koronarinsuffizienzrisiko fällt um die Hälfte des Risikos eines Rauchers!

Nach 5 Jahren

Das Lungenkrebs-Todesrisiko des früheren Durchschnittsrauchers (1 Packung/Tag) verringert sich um die Hälfte. Das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko verringert sich in einem Zeitraum von 5 - 15 Jahren auf das Risiko eines Nichtrauchers.

Nach 10 Jahren

Das Lungenkrebsrisiko hat sich auf das von Nichtrauchern verringert. Präkanzeröse Zellen (Krebszellen im Frühstadium) werden ausgeschieden und ersetzt. Das Krebsrisiko von Mund, Luft- und Speiseröhre, Harnblase, Nieren und Bauchspeicheldrüse sinkt.

Nach 15 Jahren

Das Risiko einer Koronarinsuffizienz ist so niedrig wie das eines Nichtrauchers



Quelle:

The American Cancer Society, Washington Division; Centers for Disease Control