

Rauchstopp – Der Körper erholt sich

Wenn Sie aufhören zu rauchen – was passiert im Körper? Eine ganze Menge! Schon innerhalb kurzer Zeit verbessern sich beispielsweise Blutdruck, Geruchs- und Geschmackssinn sowie die Reinigungsfunktion der Flimmerhärchen in den Atemwegen. Dazu gesellen sich viele weitere positive Effekte. Lesen Sie hier mehr darüber, was passiert, wenn man aufhört zu rauchen, und wie lange es dauert, bis der Körper sich vollständig erholt hat.

Zeitspanne	Regeneration im Körper
Nach 20 Minuten	Der Blutdruck und der Puls sinken.
Nach 12 Stunden	Der Kohlenstoffmonoxid-Spiegel im Blut sinkt wieder und der Sauerstoff-Spiegel normalisiert sich.
Nach 24 Stunden	Das Herzinfarkt-Risiko beginnt zu sinken.
Nach 48 Stunden	Gerüche und Düfte werden wieder besser wahrgenommen, Speisen schmecken intensiver.
Nach 3 Tagen	Das Atmen fällt merklich leichter.
Nach 2 bis 3 Wochen	Der Kreislauf stabilisiert sich, die Lungenfunktion erhöht sich.
Nach 1 bis 9 Monaten	Hustenanfälle reduzieren sich, verstopfte Nasennebenhöhlen beginnen mit der Regeneration. Die Flimmerhärchen in der Bronchien arbeiten wieder besser, der Schleim wird effektiver aus der Lunge abtransportiert.
Nach einem Jahr	Das Risiko für Koronare Herzkrankheit (KHK) ist jetzt nur noch halb so hoch wie das eines Rauchers.
Nach zwei bis fünf Jahren	Das Herzinfarkt-Risiko ist deutlich gesunken – es entspricht nun dem eines Nichtraucherers.
Nach fünf Jahren	Das Risiko für Mund-, Rachen und Speiseröhrenkrebs halbiert sich. Das Schlaganfallrisiko verringert sich auf die Hälfte des Risikos eines Rauchers.
Nach zehn Jahren	Das Risiko für Kehlkopf- und Bauchspeicheldrüsenkrebs sinkt. Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, hat sich im Vergleich zu dem von Rauchern halbiert.
Nach 15 Jahren	Das Risiko für Erkrankungen der Herzkranzgefäße ist wieder auf dem Niveau eines Nichtraucherers.