

## So erholt sich der Körper nach der letzten Zigarette

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 Krebs-Gesellschaft wird die positive Entwicklung jedoch schon durch eine einzige Zigarette pro Tag wieder aufgehoben.

- nach 20 Minuten:
  - Der Blutdruck sinkt auf normale Höhe
  - Der Puls sinkt auf normale Höhe
  - Die Körpertemperatur von Händen und Füßen steigt auf normale Höhe
- nach 8 Stunden:
  - Der Kohlenstoffmonoxidspiegel im Blut sinkt auf die normale Höhe
  - Der Sauerstoffspiegel im Blut steigt auf normale Höhe
- nach 24 Stunden:
  - Rückgang des Herzinfarkt-Risikos
- nach 48 Stunden:
  - Die Nervenenden beginnen mit der Regeneration
  - Die Geruchs- und Geschmacksrezeptoren arbeiten verstärkt
- nach 2 Wochen - 3 Monaten:
  - Der Blutkreislauf stabilisiert sich
  - Das Gehen wird leichter
  - Die Lungenfunktion verbessert sich um ca. 30 %
- nach 1 - 9 Monaten:
  - Rückgang von Hustenanfällen, Verstopfung der Nasennebenhöhlen, Abgespanntheit und Kurzatmigkeit
  - Das Flimmerepithel der Lunge wird wieder aufgebaut, dadurch erfolgt Schleimabbau und allgemeine Reinigung der Lunge und seine Verringerung der Infektionsgefahr
  - Die gesamten körperlichen Energiereserven erhöhen sich
- nach 1 Jahr:
  - Das zusätzliche Koronarinsuffizienzrisiko fällt auf die Hälfte des Risikos eines Rauchers
- nach 5 Jahren:
  - Das Lungenkrebs-Todesrisiko des früheren Durchschnittsrauchers (1 Schachtel pro Tag) verringert sich um fast die Hälfte
  - Das Herzinfarkt-Risiko verringert sich in einem Zeitraum zwischen 5 und 15 Jahren auf das eines Nichtraucher
  - Das Krebsrisiko von Mund, Luft- und Speiseröhre verringert auf die Hälfte des Risikos eines Rauchers
- nach 10 Jahren:
  - Das Lungenkrebsrisiko hat sich auf das von Nichtrauchern verringert
  - Präkanzerose Zellen werden ausgeschieden und ersetzt
  - Das Krebsrisiko von Mund, Luft- und Speiseröhre, Harnblase, Nieren und Bauchspeicheldrüse sinkt

