

# Was sich ändert, wenn Sie nicht mehr rauchen

- Nach 20 Minuten  
Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte.
- Nach 8 Stunden  
Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt, Sauerstoff-Spiegel normalisiert sich.
- Nach 24 Stunden  
Herzinfarkttrisiko beginnt zu sinken.
- Nach 48 Stunden  
Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich.
- Nach 2 Wochen bis 3 Monaten  
Kreislauf stabilisiert sich. Lungenfunktion verbessert sich.
- Nach 1 bis 9 Monaten  
Lunge wird allmählich gereinigt.
- Nach 1 Jahr  
Risiko von Sauerstoffmangel des Herzmuskels ist deutlich gesunken.
- Nach 5 Jahren  
Lungenkrebsrisiko ist um 50% reduziert.
- Nach 10 Jahren  
Lungenkrebsrisiko ist weiter gesunken.
- Nach 15 Jahren  
Herzinfarkttrisiko ist gleich hoch wie bei Nichtrauchern.