



# LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

seit 111 Jahren

## Merckblatt Nach der letzten Zigarette

### Nase

- Gerüche werden besser wahrgenommen (nach 48 Stunden)
- Unterschiede werden feiner (nach 48 Stunden)

### Hals / Bronchien

- Hustenanfälle gehen zurück (nach anfänglicher, kurzer Steigerung), die verbleibenden Flimmerhärchen funktionieren wieder einwandfrei und gewährleisten Auswurf von Schadstoffen, Staub etc. (nach 1-6 Monaten)

### Hände

- Temperatur normalisiert sich (nach 20 Minuten)
- gelbe Ränder verschwinden (nach 1 Jahr)

### Hände / Füße

- Durchblutungsstörungen (Kribbeln, Schmerzen) nehmen ab (6-12 Monate)
- Thrombosegefahr der Venen sinkt auf 50%, Risiko einer Amputation sinkt (1-2 Jahre)

### Haare

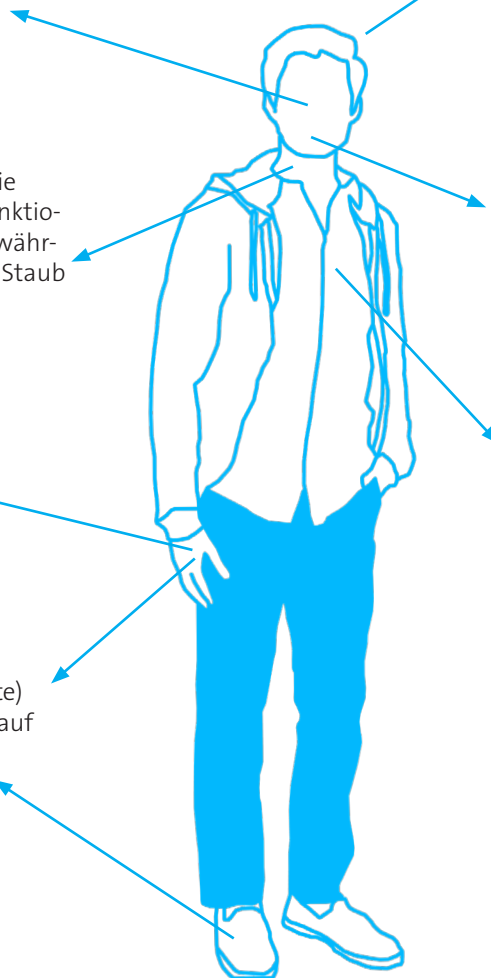
- Riechen frischer, werden elastischer (nach 1 Woche)

### Mund

- Geschmacksnerven im Gaumen nehmen feinere Nuancen wahr (nach 48 Stunden)
- Parodontitis, bakterielle Entzündung, geht zurück (nach 2 Jahren)
- Risiko des Lippen-, Mundhöhlen- und Zungenkrebs sinkt um 50% (nach 4 Jahren)

### Herz

- Risiko des Herzinfarktes geht zurück (nach 24 Stunden)
- Herzschwäche sinkt um 50% (nach 1 Jahr)
- Risiko, dass Herzkranzgefäße erkranken, halbiert sich (nach 1 Jahr)
- Herzinfarkttrisiko auf dem Niveau Nie-Raucher (nach 5-15 Jahren)



**Augen**

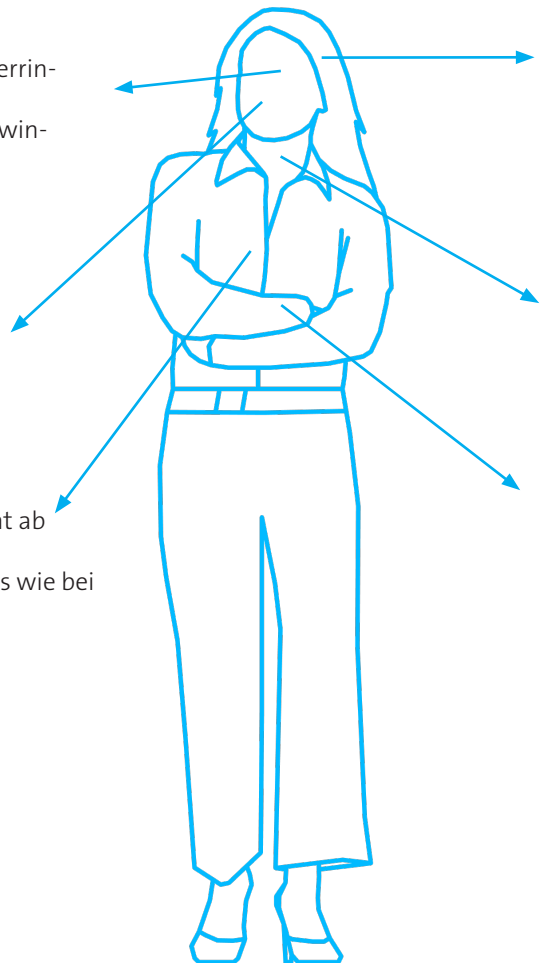
- Altersschwund der Sehschärfe verringert sich (sofort)
- Rötungen und Reizungen verschwinden (nach 48 Stunden)

**Zähne**

- Zähne erhalten normale Farbe (nach Reinigung) zurück (sofort)

**Lunge**

- Atemnot bei Anstrengung nimmt ab (nach 1 Monat)
- Lungenkrebsrisiko ist gleich gross wie bei Nichtrauchern (nach 10 Jahren)



**Hirn**

- Konzentrationsfähigkeit steigt über längere Zeit (sofort)
- Leistungsfähigkeit steigt (sofort)
- Kopfschmerzen treten weniger häufig auf (nach 2 Wochen)
- Risiko eines Hirnschlags sinkt (nach 10 Jahren)

**Speiseröhre**

- Risiko des Speiseröhrenkrebs sinkt um 50% (nach 5 Jahren)

**Magen / Darm**

- Blutgefässe in Magen und Darm arbeiten wieder optimal, dadurch verbessert sich die Nahrungsaufnahme (48 Stunden)
- Risiko Magenkrebs sinkt (10 Jahre)

**Allgemeines & andere Organe**

Blutdruck	• sinkt	• 20 Minuten
Puls	• sinkt, wird regelmässiger	• 20 Minuten
Muskeln	• Leistungsfähigkeit wird durch verbesserte Sauerstoffzufuhr erhöht	• 8 Stunden
Beziehungen	• Schuldgefühle gegenüber Nichtrauchenden (PartnernIN/Kind) verschwinden • Verhältnisse zu NichtraucherInnen am Arbeitsplatz/in der Freizeit entspannen sich	• sofort • 1-2 Monate
Schlaf	• Schlafrythmusstörungen verschwinden, Schlaf wird tiefer	• 1-6 Monate
Seele	• Ausgeglichenheit und Belastbarkeit nehmen zu, Selbstwertgefühl steigt	• 6 Monate
Haut	• wird elastischer, bleibt länger straff, frischere Farbe	• 6-12 Monate
Andere Organe	• Produktion von Insulin sinkt (Wunsch nach Süssem steigt) • Zeugungsfähigkeit wird erhöht • Erektion wieder besser möglich • Geburtsgewicht von Neugeborenen normalisiert sich (ein Zusammenhang zwischen Rauchen und Eileiterschwangerschaft oder Fehlgeburt wird vermutet) • Risiko des Bauchspeicheldrüsenkrebs sinkt • Risiko des Nieren- und des Blasenkrebs sinkt • Risiko des Gebärmutterkrebs sinkt	• 48 Stunden • 1 Monat • 1 Monat • 9 Monate  • 10 Jahre • 10 Jahre • 10 Jahre

März 2019

LUNGE ZÜRICH

Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich  
T 0800 07 08 09, F 044 268 20 20, beratung@lunge-zuerich.ch  
www.lunge-zuerich.ch, Spendenkonto: 80-1535-7

