

Rauchen

Wieso ist Rauchen ein Gesundheitsproblem?

Die meisten Raucher haben schon als Jugendllicher damit begonnen.

Schon früh melden sich die **ersten Folgen** an:

- Häufiger Husten mit Auswurf
- Luftnot bei körperlicher Anstrengung
- Schmerzhaftes Beine beim Gehen
- Herzstiche oder Herzschmerzen bei Anstrengungen



Rauchen verursacht tödliche Erkrankungen.

Rauchen ist alleiniger Verursacher oder wesentlicher Risikofaktor **ernsthafter Erkrankungen**.

In Deutschland sterben jährlich rund 140.000 Menschen an den Folgen des Nikotinkonsums.

Krankheiten, die durch Rauchen entstehen oder begünstigt werden:

Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Raucherbein, Asthma, Chronische Bronchitis, Emphysem (Lungenblähung), Demenz (Morbus, Alzheimer), Sehstörungen

Erholung des Körpers nach dem Rauchstopp

- **Nach 20 Minuten**

Der Blutdruck sinkt nahezu auf den Wert wie vor der letzten Zigarette. Die Temperatur in Händen und Füßen steigt wieder in den Normalbereich eines Nichtraucherenden.

- **Nach 8 Stunden**

Der Anteil der sehr giftigen Gasverbindung Kohlenmonoxid (CO) im Blut geht auf das normale Niveau zurück

- **Nach 24 Stunden**

Das Risiko von Herzinfällen verringert sich

- **Nach 48 Stunden**

Der Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich

- **Nach 2 Wochen bis 3 Monaten**

Der Blutkreislauf stabilisiert sich und die Lungenfunktion verbessert sich um bis zu 30 Prozent

- **Nach 1 bis 9 Monaten**

Hustenanfälle, Verstopfungen der Nasennebenhöhlen sowie Müdigkeit und Kurzatmigkeit gehen zurück. Die Flimmerhärchen in den Atemwegen gewinnen ihre



Reinigungsfähigkeit zurück, so dass die Lunge wieder normal funktioniert. Die Anfälligkeit des Körpers für Infekte vermindert sich.

- **Nach 1 Jahr**

Das erhöhte Risiko einer Koronaren Herzkrankheit (alle Krankheitsbilder durch eine Mangeldurchblutung des Herzens wie Herzinfarkt oder plötzlicher Herztod) sinkt auf die Hälfte des Risikos eines Rauchenden

- **Nach 5 Jahren**

Das Risiko eines Schlaganfalls ist nur noch halb so groß wie bei jemand, der die ganze Zeit weitergeraucht hat

- **Nach 10 Jahren**

Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, verringert sich um fast 50 Prozent. Auch die Risiken einer Krebserkrankung in der Mundhöhle, Luftröhre, Speiseröhre, in den Nieren oder in der Bauchspeicheldrüse sinken

- **Nach 15 Jahren**

Das Risiko einer Koronaren Herzkrankheit (alle Krankheitsbilder durch eine Mangeldurchblutung des Herzens wie Herzinfarkt oder plötzlicher Herztod) ist nicht mehr höher als bei einem lebenslang Nichtrauchenden

(Quelle: Amerikanische Krebsgesellschaft)

Nicht zu unterschätzen sind auch die Kosten:

Zigaretten pro Tag	Euro (pro Jahr)	vergleichbarer Gegenwert
5	236,-	ein Fahrrad
10	709,-	eine Fotoausrüstung
20	915,-	ein Mofa
30	1418,-	ein Notebook
40	1891,-	eine Videoausrüstung
50	2260,-	ein Leicht-Motorrad

(Quelle: <http://www.doc-martens.de/schule/Drogen/index-gesamt-3.htm>)

Weitere Infos unter:

www.meine-gesundheit.de

www.krebsinformation.de

<https://www.rauch-frei.info/nichtrauchen.html>

Quelle: <http://www.experto.de/rauchen-auf-eigenem-balkon-1024px-1024px.jpg> (Bild)