

# RAUCHFREI

**Ich möchte endlich aufhören!**

**MEIN ZIEL:**

**20 Minuten**

Puls und Blutdruck normalisiert, Durchblutung verbessert, schnellere Hautalterung gestoppt, Hände und Füße wärmer

**8 Stunden**

Kohlenmonoxid Gehalt Normalwert, ausreichend Sauerstoff vorhanden, Organe werden ausreichend mit Sauerstoff versorgt

**24 Stunden**

Herzinfarktrisiko geht deutlich zurück

**2 Tage**

Enden der Nervenbahnen erholen sich, Geschmacks- und Geruchssinn verbessert

**2 Wochen - 3 Monate**

Kreislauf stabilisiert sich, Lungenfunktion verbessert sich

**1 - 9 Monate**

Hustenanfälle und Kurzatmigkeit seltener, Nasennebenhöhlen werden frei, Atemwegsverschleimung nimmt ab

**1 Jahr**

Risiko für koronare Herzkrankheiten halbiert sich, Herz erholt sich

**2 - 5 Jahre**

Schlaganfallrisiko gleicht dem eines Nichtraucherers

**10 Jahre**

Risiko für Lungen-, Mund-, Rachen- und Speiseröhrenkrebs halbiert sich, Gebärmutterhalskrebsrisiko wie Nichtraucher

**15 Jahre**

Körperlich fit wie ein Nichtraucher, Risiko für koronare Herzkrankheiten gleicht dem eines Nichtrauchers

## Tipps und Tricks

### Schreiben Sie es auf!

Wieso möchten Sie aufhören? Was hat Ihnen bisher geholfen? Wie fühlen Sie sich? Verschriftlichungen können motivieren und helfen!

### Ziele und Gesellschaft!

Setzen Sie sich ein Ziel, bis wann Sie aufhören möchten. Vielleicht macht noch jemand mit? Unterstützen Sie sich gegenseitig!

### Mehr Wasser!

Gerade beim Alkoholkonsum steigt das Verlangen. Ein Glas Wasser, etwas Obst oder ein Kaugummi wenn das Verlangen da ist!

### Beschäftigen Sie sich!

Ablenkung ist das Wichtigste - beim Verlangen nach einer Zigarette, einfach 5 Minuten etwas anderes tun, was Ihnen Spaß macht!

