



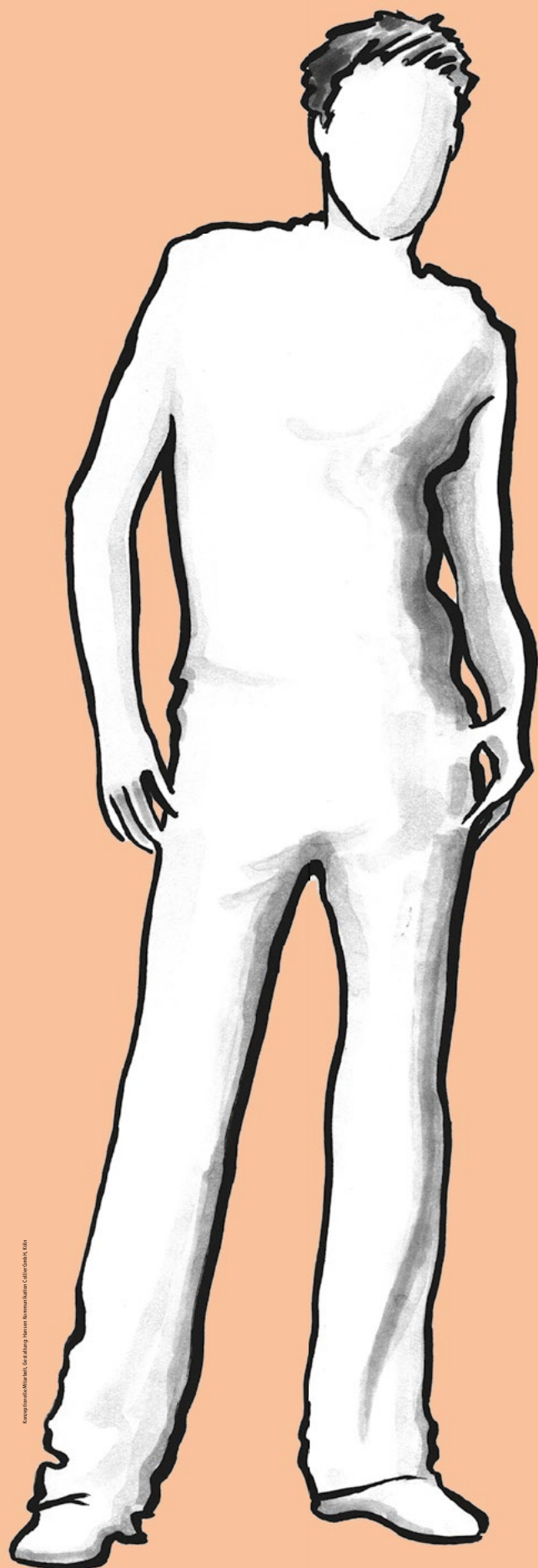
Tabakkonsum

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

KlarSicht

BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol



Geruchs- und Geschmackssinn
wird schwächer

Mundhöhlenkrebs

Zahnverlust

Kehlkopfkrebs

Speiseröhrenkrebs

Herzinfarkt

Bronchitis

Lungenkrebs

vorzeitige Hautalterung

Schlaganfall

Harnblasenkrebs

Nierenerkrankung

Impotenz



Was nach der letzten Zigarette passiert

nach 20 min

Durchblutung verbessert sich;
Körpertemperatur normalisiert sich

8 Stunden

Kohlenstoffmonoxid-
spiegel im Blut sinkt auf Normalwert

24 Stunden

Herzinfarkt-Risiko verringert sich

48 Stunden

Gerüche und Düfte werden wieder
besser wahrgenommen

2 Wochen

Blutkreislauf stabilisiert sich;
Lungenfunktion erhöht sich um 30 %

1 bis 9 Monaten

Hustenanfälle reduzieren sich;
Abgeschlagenheit und Kurzatmigkeit
lassen nach; Flimmerhärchen der
Lunge fangen an, normal zu
funktionieren; Schleimabbau erfolgt

1 Jahr

Risiko eines Herzinfarktes ist nur
noch halb so hoch wie bei einer
Raucherin oder einem Raucher

5 Jahren

Schlaganfall-Risiko sinkt

10 Jahren

Krebs-Risiko an Mund, Luft- und
Speiseröhre nur noch halb so hoch

15 Jahren

Herzinfarkt-Risiko ist wieder auf
dem Niveau Nichtraucherer