

# Wie der Körper sich erholt.

Die gute Nachricht: Die Regeneration Ihres Körpers beginnt schon nach wenigen Stunden und sogar Minuten

**Nach 20 Minuten:** Herzfrequenz und Körpertemperatur gleichen sich derjenigen des Nichtraucher an.

**Nach 8 Stunden:** Giftiges Kohlenmonoxid in den Blutbahnen ist vollständig durch Sauerstoff ersetzt.

**Nach 24 Stunden:** Das Herzinfarkttrisiko nimmt bereits ab.

**Nach 2 Tagen:** Geruchs- und Geschmackssinn regenerieren sich spürbar.

**Nach 3 Tagen:** Die Atmung bessert sich merklich. Treppensteigen wird leichter.

**Nach 3 Monaten:** Die Blutzirkulation hat sich wesentlich verbessert, die Lungenfunktion kann um ca. 30 Prozent steigen.

**Nach 9 Monaten:** Die chronische Reizung der Nasennebenhöhlen verschwindet, ebenso der Raucherhusten.

**Nach 2 Jahren:** Das Herzinfarkttrisiko nimmt drastisch ab, das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, ist ebenfalls deutlich kleiner geworden.

**Nach 10 Jahren:** Das Lungenkrebsrisiko ist fast vergleichbar mit dem eines echten Nichtrauchers.

**Nach 15 Jahren:** Das Herzinfarkttrisiko ist nun so gering wie bei einem Nichtraucher