

Mach den Test!

Was passiert, wenn du aufhörst zu rauchen?

Tag X Letzte Zigarette	
20 Minuten später	Der Blutdruck fällt wieder auf einen Wert, der etwa dem Wert vor der letzten Zigarette entspricht. Auch die Temperatur in Füßen und Händen steigt wieder auf einen Normalwert an.
8 Stunden später	Das giftige Kohlenmonoxid im Blut ist durch Sauerstoff ersetzt worden. Der Raucheratem ist weg.
24 Stunden später	Die Herzinfarktgefahr wird kleiner.
48 Stunden später	Geschmacks- und Geruchssinn werden wieder besser.
2-3 Tage später	Bei vielen ist der Höhepunkt an Schmachtern erreicht. Die Rückfallgefahr ist besonders groß.
1 Woche später	Schlafprobleme, die manchmal beim Rauchstopp auftreten, verschwinden wieder.
1 bis 2 Wochen später	Das Verlangen nach einer Zigarette wird geringer (tritt bei manchen aber auch ganz lange nach der letzten Zigarette immer wieder auf). Die gefährlichste Zeit für einen Rückfall ist vorbei.
2 bis 4 Wochen später	Entzugsprobleme wie Konzentrationsstörungen oder Stimmungsschwankungen sowie Nervosität, Reizbarkeit und Aggressivität lassen nach.
2 Wochen bis 3 Monate später	Die Durchblutung verbessert sich. Die Haut wird klarer und man sieht frischer aus. Ein größerer Appetit nach dem Rauchstopp pendelt sich jetzt wieder ein.
1 bis 9 Monate später	Husten, Müdigkeit und Kurzatmigkeit nehmen ab. Die Lunge gewinnt ihre normale Funktionsfähigkeit zurück.