

Körperlicher Gesundheitsprozess durch das Nichtrauchen nach Rauchentwöhnung

- Nach 20 Minuten:** Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte. Grund: Im zentralen Nervensystem wird weniger vom Stresshormon Dopamin freigesetzt. Die Körpertemperatur in Händen und Füßen normalisiert sich. Die Durchblutung von Händen und Füßen verbessert sich, die Blutgefäße weiten sich.
- Nach 8 Stunden:** Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt, der Sauerstoffspiegel steigt auf eine angemessene Höhe. Sie fühlen sich schon deutlich fitter, leistungsfähiger.
- Nach 24 Stunden:** Das Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, geht schon von diesem Zeitpunkt an leicht zurück.
- Nach 48 Stunden:** Die Nervenenden beginnen mit der Regeneration. Geruchs- und Geschmacksorgane verfeinern sich. Sie können wieder besser riechen und schmecken.
- Nach 2 Wochen bis 3 Monaten:** Der Kreislauf stabilisiert sich. Die Lungenfunktion verbessert sich. Grund: Die sogenannten Flimmerhärchen in der Lunge nehmen ihre ursprüngliche Funktion wieder auf, transportieren mehr Schleim und Partikel aus den Bronchien ab. Das Immunsystem beginnt wieder stärker zu werden. Im Tabakrauch stecken über 8000 Substanzen, die das gesamte System belasten – die fallen jetzt weg. Ihre Haut sieht jetzt besser aus: Sie ist nicht mehr so fahl und schweißig. Grund: Die verbesserte Durchblutung belebt die Zellen!
- Nach 3 Monaten:** Die Fruchtbarkeit bei Mann und Frau beginnt jetzt besser zu werden. Beim Mann werden die Spermien beweglicher, ihre Qualität steigert sich. Rauchen reduziert die Zeugungsfähigkeit um 50 %. Bei der Frau erholen sich die Eierstöcke: Die Eizellen werden besser transportiert. In der Gebärmutter-Schleimhaut lagern sich nicht mehr Nikotin und Schadstoffe ab. Folge: Die Gefahr von Fehl- und Frühgeburten geht zurück. Raucht eine Frau 15 oder mehr Zigaretten täglich, ist das Frühgeburtsrisiko um 58 Prozent erhöht.
- Nach 1 bis 9 Monaten:** Hustenanfälle, Verstopfung der Nasen-Nebenhöhlen und Kurzatmigkeit gehen zurück. Die Lunge wird allmählich gereinigt, indem Schleim abgebaut wird. Die Infektionsgefahr verringert sich und körperliche Energiereserven werden vermehrt mobilisiert.
- Nach 1 Jahr:** Das Risiko eines Sauerstoffmangels im Herzmuskel sinkt auf die Hälfte des Risikos, das ein Raucher hat. Das Risiko für einen Herzinfarkt durch den Verschluss der Herzkranzgefäße (Koronarverschluss) ist bereits auf die Hälfte reduziert. Das Blut wird flüssiger, ist nicht mehr so stark verklumpt wie bei Rauchern. Die Innenwände der Blutgefäße werden stabiler, der Blutdruck ist verbessert. Auch der Cholesterinspiegel hat sich deutlich gesenkt.
- Nach 5 Jahren:** Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, verringert sich fast um die Hälfte. Das Herzinfarktrisiko sinkt in einem Zeitraum zwischen fünf und 15 Jahren auf das eines Nichtrauchers. Das Krebsrisiko von Mundhöhle, Luft- und Speiseröhre ist nur noch halb so groß wie bei einem Raucher. Der Grund: Die rund 90 krebserregenden Stoffe im Rauch begünstigen die Veränderung kaputter Zellen zu bösartigen Krebszellen. Bei Frauen hat sich das zuvor erhöhte Gebärmutterhalskrebs-Risiko auf das Maß einer Nichtraucherin reduziert (jährlich erkranken 5500 Frauen). Auch das Schlaganfallrisiko sinkt innerhalb dieser Zeit auf das Niveau eines Nichtrauchers. Grund: Der Blutdruck ist niedriger und in den Blutbahnen gibt es weniger gefährliche Plaques (Ablagerungen), die zu Verstopfungen führen können.
- Nach 10 Jahren:** Das Lungenkrebsrisiko ist weiter gesunken. Es ist nicht mehr höher als bei einem Nichtraucher. Zellen mit Gewebsveränderungen, die als Vorstufe eines Krebses aufzufassen sind, werden ausgeschieden und ersetzt. Das Krebsrisiko von Mundhöhle, Luft- und Speiseröhre, Harnblase, Nieren und Bauchspeicheldrüse sinkt.
- Nach 15 Jahren:** Das Risiko einer Koronarinsuffizienz ist nicht mehr höher als bei einem lebenslangen Nichtraucher.