

Gesundheitliche Vorteile nach der letzten Zigarette

Mund/Kehlkopf/Speiseröhre

- Geschmäcker werden besser und differenzierter wahrgenommen (nach 48 Stunden)
- Chron. Entzündung des Zahnbetts (Parodontitis) ist rückläufig (nach wenigen Wochen)
- Risiko des Lippen-, Mundhöhlen-, und Zungenkrebses sinkt
- Risiko von Kehlkopfkrebs ist rückläufig (nach 10 Jahren)
- Risiko von Rachen- und Speiseröhrenkrebs sinkt

Hände

- Temperatur normalisiert sich (nach 20 Minuten)
- Gelbe Ränder verschwinden (nach mehreren Monaten)

Durchblutung

- Allg. Durchblutung verbessert sich (nach 2-12 Wochen)
- Durchblutungsstörungen an Händen und Füßen (Kribbeln, Schmerzen) nehmen ab (nach 6-12 Monaten)
- Gefahr von Venen-Thrombosen halbiert sich
- Risiko einer notwendigen Amputation sinkt (nach 1-2 Jahren)

Nase

- Gerüche werden besser und differenzierter wahrgenommen (nach 48 Stunden)

Herz

- Herzinfarkt-Risiko geht zurück (nach 24 Stunden) und ist auf dem Niveau einer nicht rauchenden Person (nach 5-15 Jahren)
- Risiko, dass Herzkranzgefässe erkranken, halbiert sich (nach 1 Jahr)
- Herzinfarkt-Risiko einer koronaren Herzkrankheit (KHK) ist auf dem Niveau einer nicht rauchenden Person (nach 15 Jahren)

Urogenitaltrakt Mann

- Risiko von erektiler Dysfunktion (Impotenz) sinkt
- Risiko von Blasenkrebs sinkt

Augen

- Altersschwund der Sehschärfe verringert sich (sofort)
- Rötungen und Reizungen verschwinden (nach 48 Stunden)
- Trübung der Augenlinsen (Katarakt) verringert sich

Lunge/Bronchien

- Atemnot bei Anstrengung nimmt ab, Lungenfunktion verbessert sich (nach 1-3 Monaten)
- Lunge beginnt mit Beseitigung von Schleim und Rauchrückständen (nach 24 Stunden)
- Flimmerhärchen wachsen nach und können ihre schützende Funktion wieder wahrnehmen (1-9 Monate)
- Lungenkrebs-Risiko halbiert sich (nach 10 Jahren und kontinuierlich weiter)
- Sterberisiko wegen Lungenkrebs halbiert sich (nach 10 Jahren)

Hirn

- Konzentrationsfähigkeit und Leistungsfähigkeit steigt langfristig
- Selteneres Auftreten von Kopfschmerzen (nach 2 Wochen)
- Risiko eines Schlaganfalls sinkt auf das Niveau einer nicht rauchenden Person (nach 5 Jahren)

Verdauungsorgane

- Blutgefässe in Magen und Darm arbeiten wieder optimal, dadurch verbessert sich die Nahrungsaufnahme (nach 48 Stunden)
- Risiko von Magengeschwüren sinkt
- Risiko von Magenkrebs sinkt (nach 10 Jahren)
- Risiko von Bauchspeicheldrüsenkrebs rückläufig (nach 10 Jahren)
- Positiver Einfluss auf den Verlauf chronischer Darmerkrankungen

Urogenitaltrakt Frau

- Risiko von Gebärmutterhalskrebs liegt auf dem Niveau einer nicht rauchenden Person (nach 5 Jahren)
- Risiko von Nierenfunktionsstörungen bis hin zu Dialysepflicht sinkt

Ein Rauchstopp fördert oder begünstigt

- Lebenserwartung, Lebensqualität und Unabhängigkeit im Alter
- Wiederherstellung des hormonellen Gleichgewichts
- Fruchtbarkeit
- Psychisches Wohlbefinden
- Stärkere Muskeln und Knochen
- Körperliche Immunabwehr
- Erscheinungsbild von Haut, Nägeln, Haaren und Zähnen
- Wirksamkeit von Medikamenten und Therapien

Ein Rauchstopp vermindert das Risiko von

- Diabetes mellitus
- Operationskomplikationen und Wundheilungsstörungen
- Verfrühter Menopause und stärkeren Wechseljahrbeschwerden
- Fehlbildung und Gesundheitsprobleme des ungeborenen Kindes
- Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen

Oktober 2025

LUNGE ZÜRICH

The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen
T 044 268 20 00, F 044 268 20 20, beratung@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch, Spendenkonto: CH62 0900 0000 8000 1535 7