

## Weg vom blauen Dunst !

„Das Rauchen aufzugeben, zählt zu den einfachsten Dingen überhaupt - ich habe es schon 1000mal getan“ soll Mark Twain gesagt haben. Tatsächlich hat wohl jeder Raucher schon versucht, seine Sucht loszuwerden, nur den wenigsten ist es gelungen.

Jeder weiß, dass Rauchen der Gesundheit schadet, nicht nur, weil es auch auf der Packung steht. Raucher haben nicht nur häufiger Lungenkrebs und chronische Bronchitis sondern entwickeln häufiger einer Arteriosklerose, die zu Herzinfarkt, Schlaganfall, Raucherbeinen oder Impotenz führen kann.

Neben diesem allgemeinen Risiko des Rauchens gibt es viele Krankheiten, bei denen das Rauchen eine viel erheblichere Gefahr darstellt als bei sonst Gesunden. Dazu zählen **hoher Blutdruck, Diabetes mellitus** oder schon vorhandenen Zeichen von **Durchblutungsstörungen** wie **Herzbeschwerden** oder die **Schaufensterkrankheit**. Geradezu selbstmörderisch handelt, wer nach einem **Herzinfarkt, Schlaganfall** oder bei bestehendem **Asthma** noch weiter raucht.

## Wir wollen Ihnen helfen, mit dem Rauchen aufzuhören !

Neben dem Willen, dieses Laster loszuwerden, können Medikamente helfen, über die Folgen des Nikotinzugs hinwegzukommen. Dadurch steigen ihre Chancen, erfolgreich zu sein, dramatisch an. Lassen sie sich von uns beraten.

### Nach der letzten Zigarette...

- **20 Minuten**  
Herzschlagfrequenz und Körpertemperatur gleichen sich derjenigen eines Nichtraucher an
- **8 Stunden**  
Giftiges Kohlenmonoxid im Blut ist vollständig durch Sauerstoff ersetzt
- **24 Stunden**  
Das Herzinfarkttrisiko nimmt bereits ab
- **2 Tage**  
Geruchs- und Geschmackssinn werden besser
- **3 Tage**  
Die Atmung bessert sich merklich
- **3 Monate**  
Die Blutzirkulation hat sich wesentlich verbessert, die Lungenfunktion kann um ca. 30% steigen
- **9 Monate**  
Die chronische Reizung der Nasennebenhöhlen verschwindet ebenso wie der Raucherhusten
- **2 Jahre**  
Das Herzinfarkttrisiko nimmt drastisch ab, das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, ist ebenfalls deutlich kleiner geworden.
- **10 Jahre**  
Das Lungenkrebsrisiko ist fast so groß wie bei einem Nichtraucher
- **15 Jahre**  
Das Risiko, nun einen Herzinfarkt zu bekommen, ist nun so wie bei einem Nichtraucher.