



Dauer des Nichtraucherens	Regenerationsmechanismen
20 Minuten	Blutdruck, Puls und die Körpertemperatur von Händen und Füßen beginnen sich zu normalisieren.
8 Stunden	Der Kohlenstoffmonoxidspiegel im Blut sinkt, der Sauerstoffspiegel steigt.
1 Tag	Das Herzinfarktrisiko vermindert sich.
2 Tage	Die Nervenenden beginnen sich zu regenerieren, Geruchs- und Geschmacksnerven arbeiten wieder verstärkt.
2 – 12 Wochen	Der Blutkreislauf stabilisiert sich, die Lungenfunktion verbessert sich um bis zu 30 %.
1 – 9 Monate	Verminderung von Hustenanfällen, von Infektionen, Müdigkeit und Kurzatmigkeit. Die Nasennebenhöhlen werden freier. Durch den erneuten Aufbau des Flimmerepithels kann sich die Lunge wieder reinigen.
1 Jahr	Das zusätzliche Risiko einer Koronarinsuffizienz vermindert sich (verglichen mit einem Raucher) um 50 %.
5 Jahre	Das Lungenkrebs-Todesrisiko des ehemaligen Durchschnittsrauchers (1 Schachtel pro Tag) verringert sich um fast 50 %. Das Herzinfarkt-Risiko verringert sich in einem Zeitraum von 5 bis 10 Jahren auf das eines Nichtrauchers. Das Krebsrisiko von Mund, Luft- und Speiseröhre verringert sich auf die Hälfte des Risikos eines Rauchers.
10 Jahre	Das Lungenkrebsrisiko hat sich auf das eines Nichtrauchers verringert. Das Krebsrisiko von Mund, Luft- und Speiseröhre, Harnblase, Nieren und Bauchspeicheldrüse sinkt weiter.
12 Jahre	Das Risiko einer Koronarinsuffizienz ist so hoch wie das eines Nichtrauchers.

Quelle: American Cancer Society