

---

## *Die üblichen Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören*

---

<b>Lungenkrebs</b>	Schon innerhalb einiger Jahre sinkt das Erkrankungsrisiko für die meisten Krebsarten deutlich – je früher man mit dem Rauchen aufhört, umso besser die Wirkung. Zehn Jahre nach dem Rauchstopp hat man nur noch ein halb so hohes Risiko für Lungenkrebs.
<b>Herz-Kreislauferkrankungen</b>	Bereits eine Woche nach dem Rauchstopp sinkt der Blutdruck. Zwei Jahre nach dem Rauchstopp hat ein Exraucher fast das gleiche Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen wie Nichtsraucher. Ein Rauchstopp verbessert die medikamentöse Therapie bei Herz-Kreislauferkrankungen.
<b>Atemwegserkrankungen</b>	Schon 3 Tage nach dem Rauchstopp verbessert sich die Funktion der Atemwege. Ein Rauchstopp verbessert auch die Symptome der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung COPD, verlangsamt deren Verlauf und verlängert das Leben.
<b>Unfruchtbarkeit/Impotenz</b>	Ein Rauchstopp vor und auch noch während der Schwangerschaft verringert das Risiko von Schwangerschaftskomplikationen. Rauchende Männer leiden häufiger unter Impotenz als Nichtraucher.
<b>Infektionen der Atemwege</b>	Drei bis neun Monate nach dem Rauchstopp verbessern sich Husten und Atemwegsbeschwerden.
<b>Persönliches Erscheinungsbild</b>	Nach dem Rauchstopp verschwinden die Verfärbungen der Finger und Zähne, die Haut glättet sich und bekommt frischeres Aussehen und der schlechte Geruch der Haare und Kleidung verschwindet.
<b>Körperliche Fitness</b>	Exraucher sind körperlich wieder fitter, leben gesünder und sind belastbarer.
<b>Gesundheitsschädigung anderer durch Passivrauchen</b>	Ihre Umwelt wird es Ihnen danken!
<b>Kontrolle über das eigene Leben</b>	Nach dem Rauchstopp ist man nicht mehr permanent Opfer seiner Sucht und muss nicht mehr Tätigkeiten für eine Zigarette unterbrechen.
<b>Geldersparnis</b>	Bei aktuellen Kosten von rund 8 Franken/Päckchen und 2 Päckchen am Tag kommt ganz schön was zusammen: die eingesparten rund 6000 Franken/Jahr können z.B. für einen tollen Ferientaufenthalt genutzt werden.