



Innerhalb kurzer Zeit spüren Sie zahlreiche Gewinne für Ihre Gesundheit!

- **Nach 6 Stunden...** der Transport vom Sauerstoff im Blut normalisiert sich relativ schnell
- **Nach 20 bis 30 Minuten...** Blutdruck und Puls fallen auf den Wert vor der letzten Zigarette
- **Nach 24 Stunden...** sinkt das Herzinfarktrisiko, der Rauchgeruch aus dem Atem verschwindet
- **Nach 36 Stunden...** ist das giftige Kohlenmonoxid in den Blutbahnen vollständig durch Sauerstoff ersetzt
- **Nach 48 Stunden...** die Rezeptoren im Mund- und Nasenraum werden wieder sensibler. Die Nervenenden wachsen zurück
- **Nach 2 Wochen bis 3 Monate...** die Leistungsfähigkeit/Ausdauer verbessert sich, die Lunge beginnt Teerstoffe abzutransportieren, die Infektanfälligkeit sinkt
- **Nach 1 bis 9 Monate...** Hustenanfälle und Kurzatmigkeit gehen zurück, normale Lungenfunktion ist nun wieder erreicht
- **Nach 1 Jahr...** hat sich das Herzinfarktrisiko halbiert - mögliche Zahnfleischprobleme sind weitgehend abgeheilt
- **Nach 5 Jahren...** Schlaganfall- und Herzinfarktrisiko ist gesunken, Wahrscheinlichkeit für Tumore in Mund und Speiseröhre ist gesenkt
- **Nach 10 Jahren...** ist das Lungenkrebsrisiko vergleichbar mit dem eines Nichtraucherers uvm.

Also, dämpfen Sie aus! Besser leben - endlich Zigarettenfrei!

Tun Sie es für sich!

Ich helfe Ihnen endlich Nichtraucher zu sein!