

GIUNCAIE & FABRIZIO DUCCEL e il laboratorio  
TRATTATIVA  
ASSALTI FRONTALI  
LINEA 77 + RED FRUIT  
SABATO 17 FEBBRAIO ORE 16:00 CIRCOLO ARCI di L...

**WIN Tickets**

20 Jahre 20 Minuten  
Feiere mit uns im Tram mit

**Dabu Fantastic**

am Donnerstag, 10. Oktober 2019, in Zürich

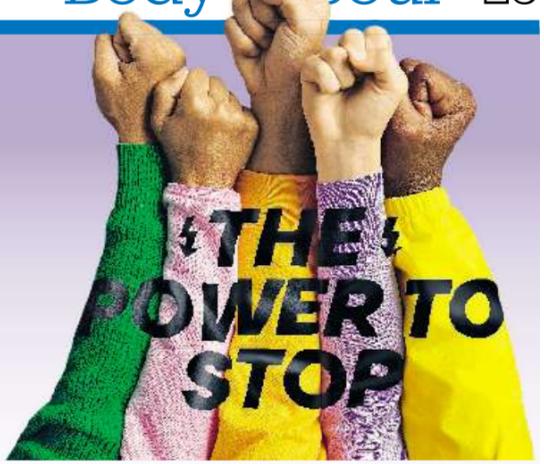
Yeah! 20 JAHRE 20 minuten

Versuche jetzt dein Glück: [cptamedia.ch/dabufantastic](http://cptamedia.ch/dabufantastic)

# Das ist die Belohnung nach der letzten Zigi

Du schaffst es: Ein Rauchstopp wirkt sich superschnell positiv auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden aus. Und langfristig tust du dir damit den grössten Gefallen.

- Nach 12 Stunden**  
Das Atemgift Kohlenmonoxid sinkt im Blut auf einen normalen Wert ab.
- Nach 24 Stunden**  
Der Körper enthält praktisch kein Nikotin mehr. Die Lunge beginnt Schleim und Rauchrückstände auszuscheiden.
- Nach 48 Stunden**  
Geschmacks- und Geruchssinn sind verbessert.
- Nach 3 Monaten**  
Die Blutzirkulation im Körper und die Lungenfunktionen erholen sich.
- Nach 1 bis 9 Monaten**  
Husten und Atemnot nehmen ab. Die Flimmerhärchen in den Bronchien wachsen nach und können ihre schützende Funktion wieder wahrnehmen.
- Nach 1 Jahr**  
Das tabakbedingte Risiko einer Herzkrankheit halbiert sich.
- Nach 5 Jahren**  
Das tabakbedingte Krebsrisiko für Mund, Rachen, Speiseröhre und Blase ist um die Hälfte gesunken. Das Risiko für Hirnschlag sowie für Gebärmutterhalskrebs liegt auf dem Niveau von nicht rauchenden Personen.



Mit dem Rauchen aufhören? Zusammen fällt das vielen leichter!



- Nach zehn Jahren**  
Das Risiko eines Todes wegen Lungenkrebs ist nur noch halb so gross wie bei einem Raucher oder einer Raucherin. Das Risiko eines Krebses von Kehlkopf und Bauchspeicheldrüse geht zurück.
- Nach 15 Jahren**  
Das Risiko einer koronaren Herzkrankheit ist auf dem Niveau von nicht rauchenden Personen angekommen. Auch dein Wohlbefinden profitiert: Der Rauchstopp führt zu einem beseren Aussehen (bessere Haut und Nägel, weissere Zähne), zu einer besseren Atmung und einem besseren Geruch (Haare, Kleidung, Zuhause).

## Mit «Stopgether» startet das erste nationale Rauchstopp-Programm.

Raucherinnen und Raucher aus der ganzen Schweiz werden aufgegrufen, einer Facebook-Gruppe beizutreten, um gemeinsam das Rauchen aufzugeben. Die Community hilft, sich auszutauschen, den Frust loszuwerden und Unterstützung zu nutzen. Sechs Schweizer Influencer und Persönlichkeiten unterstützen die Kampagne. Zwei werden im November sogar selbst mit dem Rauchen aufhören, eine davon ist Ex-Bachelorette Adela Smajic. «Ich stehe in der Öffentlichkeit und bin ein Vorbild für junge Leute, da geht es doch nicht, wenn ich in der Ecke stehe und rauche.» Mehr Infos: [Stopgether.ch](http://Stopgether.ch) oder [Facebook.com/stopgether](https://www.facebook.com/stopgether)

### Warm-up

**Take it easy** Gestresst? Der Drink enthält beruhigende Hopfenblüte, entspannende Winterlindenblüte und Sauerkirsche mit natürlichem Melatonin, das den Schlafwach-Zyklus reguliert. Ein Fläschchen mit 150 ml Wasser aufgiessen und warm oder kalt trinken. gss Ringanaisi, 12 Drinks für 57 Franken. [Ringana.com](http://Ringana.com)

**Fein und pflegend** Sheabutter, Aprikosenöl und ein Duft von Vanille und Zitrone: Verlängere den Sommer auf deiner Haut mit dieser Bodylotion und mach sie dank intensiver Feuchtigkeitspflege ready für den Winter. gss Sister & Co. Apricot, Lemon and Body Melt, 120 Gramm für 40 Franken. [Greenlane.ch](http://Greenlane.ch)



**Zeig dein Velo** Kein Platz in der Wohnung? Kein Problem. Hänge dein Bike an die Wand. Der Dayde-Fahrradhalter im Kupfer-Look setzt deine zwei Räder perfekt in Szene. gss Kann bis zu 35 Kilo halten, nur für Fahrräder mit geradem Rahmen. 79 Franken, in zwei Farben erhältlich. [Made.com](http://Made.com)