



Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis

Vorteile der Entwöhnung



Vorteile der Tabakentwöhnung	Risiken und Nachteile des Rauchens
<ul style="list-style-type: none">• Bessere Gesundheit• Bessere körperliche Verfassung• Besseres Aussehen: schönere Haut, weisserere Zähne• Besserer Atem• Intensiverer Geschmack• Ausgeprägter Geruchssinn• Besserer Geruch:	<ul style="list-style-type: none">• Gesundheitsrisiken: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen, Lungenerkrankungen, usw.• Gesundheitsrisiken für Familie und Arbeitskollegen• Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei gleichzeitiger Einnahme oraler Kontrazeptiva• Hautalterung, Falten

Kleider/Haare/Heim

- Erhöhte Fruchtbarkeit
- Schwangerschaft: besseres Wachstum des Babys
- Kinder: bessere Gesundheit
- Höhere Lebenserwartung
- Allgemeines Wohlfühl
- Höhere Lebensqualität
- Stolz auf sich selbst
- Befreiung aus der Abhängigkeit
- Einfacheres Leben in der Gesellschaft
- Respekt der Mitmenschen
- Ein Leben ohne Einschränkung oder Behinderung
- Ersparnis

- Gelbe Flecken auf Fingern und Zähnen
- Schlechten Atem
- Reduzierte Geschmack und Geruchssinn
- Rauchgeruch
- Reduzierte Fruchtbarkeit
- Schwangerschaft: Fehlgeburt, intrauterine Wachstumsverzögerung, Tod des Fötus
- Kinder: Mittelohrentzündung, Pharyngitis, Bronchitis, Asthma, plötzlicher Kindstod
- Niedrigere Lebenserwartung (-7,5 Jahre)
- Beeinträchtigung bei Aktivitäten
- Chronisch-invasive medizinische Behandlung
- Nikotinabhängigkeit
- Einschränkung der Freiheit
- Kosten (1 Paket/Tag > Fr. 3000.- /Jahr)

IM KÖRPER NACH DER LETZTEN ZIGARETTE

- **20 Minuten** nach der letzten Zigarette:

Der Druck des Blutes in den Blutgefässen und der Herzschlag haben sich normalisiert.

- **8 Stunden** nach der letzten Zigarette:

Die Menge an Kohlenmonoxid im Blut verringert sich um 50 %, die Zellen werden

wieder normal mit Sauerstoff versorgt.

- **24 Stunden** nach der letzten Zigarette:

Das Infarkttrisiko ist bereits gesunken, die Lungen beginnen, den Schleim und die Zigarettenrückstände auszuscheiden, der Körper enthält kein Nikotin mehr.

- **48 Stunden** nach der letzten Zigarette:

Der Geschmacks- und Geruchssinn werden stärker, da sich die Geschmacksnerven erneuern.

- **72 Stunden** nach der letzten Zigarette:

Das Atmen wird einfacher, die Bronchien entspannen sich, man hat mehr Energie.

- **2 Wochen bis 3 Monate** nach der letzten Zigarette:

Husten und Müdigkeit lassen nach, man ist nicht mehr kurzatmig, das Gehen ist einfacher.

Manchmal verstärkt sich der Husten unmittelbar nach dem Rauchstopp, da die Zilien der Bronchien wieder zu schlagen beginnen und somit die Entfernung der Sekrete bewirken.

- **1 bis 9 Monate** nach der letzten Zigarette:

Die Bronchialzilien wachsen nach, man ist weniger schnell ausser Atem.

- **1 Jahr** nach der letzten Zigarette:

Das Risiko eines Myokardinfarkts ist um die Hälfte gesunken, das Schlaganfallrisiko entspricht dem eines Nichtraucherers.

- **5 Jahre** nach der letzten Zigarette:

Das Lungenkrebsrisiko ist fast um die Hälfte gesunken.

- **10 bis 15 Jahre** nach der letzten Zigarette:

Die Lebenserwartung entspricht jener eines Menschen, der noch nie geraucht hat.