

Was passiert im Körper, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören?

Sobald Sie aufhören zu rauchen, beginnt ihr Körper, die durch das Rauchen bedingten Schäden zu reparieren. Die ersten positiven Auswirkungen treten bereits nach 20 Minuten auf; nach mehreren Jahren liegt ihr Risiko zu sterben, wieder genauso niedrig wie das von Menschen, die nie geraucht haben.

Rauchen schadet Ihrer Gesundheit!

Rauchen, also die Zufuhr von Nikotin in Form von Tabak in Zigaretten, Zigarren, Pfeifen oder auch E-Zigaretten hat sehr viele Auswirkungen auf den Körper. Nikotin gehört zu den stärksten psychisch wirksamen Substanzen und führt oft schnell in die Abhängigkeit. Nikotin verändert die Wirkungsweise verschiedener Hirnbotenstoffe und damit Nervensignale. Auch wegen der unzähligen weiteren Substanzen und Schadstoffe im Tabak schädigt Rauchen vor allem die Lunge, die Blutgefäße und erhöht das Risiko für verschiedene Krebstypen erheblich. Die in letzter Zeit immer häufiger genutzten E-Zigaretten, Tabakerhitzer und -verdampfer haben (mit Ausnahme des Nikotins) nicht dieselben Auswirkungen auf den Körper wie üblicher Tabak. Manche im Tabak enthaltenen Schadstoffe fehlen hier, stattdessen kommen aber andere Schadstoffe hinzu. Daher warnen Expert*innen davor, mit dem Konsum dieser Produkte zu beginnen oder darauf umzusteigen in dem Glauben, diese seien nicht gesundheitsschädlich.

Mit dem Zug an einer Zigarette steigt sofort die Konzentration von Kohlenmonoxid im Blut, die Sauerstoffkapazität wird dadurch eingeschränkt. Die Blutgefäße verengen sich, Haut und andere Organe werden schlechter durchblutet. Diese Veränderungen macht der Körper wieder rückgängig; auf Dauer jedoch entwickeln sich bleibende Schäden. Rauchen führt - neben vielen anderen negativen Auswirkungen - auch zu Zellschäden, die langfristig zu Krebs führen.

Es ist nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören. Ein Rauchstopp wirkt sich zu jeder Zeit positiv auf Ihre Gesundheit und die Gesundheit der Sie umgebenden Personen aus. Je früher Sie jedoch aufhören, desto eher beginnt der Körper mit dem Reparaturprozess.

Im Folgenden ist aufgelistet, was in den Minuten, Stunden, Tagen und Jahren passiert, nachdem Sie eine oder am besten die letzte Zigarette geraucht haben.

Nach 20 Minuten

- sind Blutdruck und Puls wieder im normalen Bereich.
- hat sich die Temperatur in Händen und Füßen wieder normalisiert.
- können die Hautzellen wieder mit der Regeneration beginnen (was frühzeitigen Falten im Gesicht entgegenwirkt).

Nach 8–12 Stunden

- haben sich Nikotin- und Kohlenmonoxidkonzentration im Blut deutlich reduziert.
- normalisiert sich die Sauerstoffkonzentration im Blut.
- sind Sie weniger müde.

Nach 24 Stunden

- haben die Lungen damit begonnen, Schleim und andere Abfallprodukte des Rauchs zu beseitigen.
- beginnt das Risiko für einen Herzinfarkt zu sinken.

Nach 48 Stunden

- hat sich die Fähigkeit, zu riechen und zu schmecken, stark verbessert, weil sich die entsprechenden Nervenzellen für diese Wahrnehmungen erholen.

Nach 72 Stunden

- wird das Atmen leichter.
- beginnen die Bronchien, sich zu entspannen.
- sind Sie körperlich besser belastbar.

Nach 2 Wochen bis 3 Monaten

- sinkt das Risiko für einen Herzinfarkt weiter.
- hat sich die Lungenkapazität verbessert.
- hat sich die Blutzirkulation verbessert.
- hat die Haut hat eine frischere Farbe.
- hat sich die Chance auf eine Schwangerschaft erhöht.

Nach 1–9 Monaten

- haben Sie weniger Husten und Atemnot.
- erhöht sich Lungenfunktion wieder auf nahezu Normalwerte.
- funktionieren die wichtigen Flimmerhärchen (Zilien) in den Atemwegen wieder richtig.
- hat sich die Gefahr, dass sich ein Blutgerinnsel bildet, verringert.
- werden die Schäden an den Blutgefäßen, die durch das Rauchen verursacht wurden, langsam repariert.

Nach 1 Jahr

- hat sich das Risiko einer Erkrankung der Herzkranzgefäße (koronare Herzkrankheit) halbiert.
- hat sich das Immunsystem verbessert, und ist es weniger wahrscheinlich, eine Erkältung oder andere Krankheiten zu bekommen.
- ist das Risiko für Allergien und andere Krankheiten der Atemwege geringer.

Nach 5 Jahren

- ist das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, nur noch halb so hoch wie bei Raucher*innen.
- ist das Risiko, an Krebserkrankungen in Mundraum, Hals, Rachen, Lungen, Blase, Gebärmutterhals und Bauchspeicheldrüse zu erkranken, erheblich reduziert.
- ist das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, nicht mehr höher als bei einer Person, die nie geraucht hat.

Nach 10 Jahren

- ist das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, weniger als halb so hoch wie bei Raucher*innen (und das Risiko sinkt kontinuierlich weiter).
- haben Sie eine Menge Geld gespart. Verwenden Sie den Ersparnisrechner von rauchfrei-info.de, um herauszufinden, wie viel Geld Sie im Laufe der Jahre gespart haben.

Quelle: <https://deximed.de/home/klinische-themen/suchtmedizin/patienteninformationen/tabak/rauchstopp-koerperliche-folgen/>