

Wenn du es geschafft hast:

Dann kannst du wirklich stolz auf dich sein, denn es war bestimmt schwer.

Nach 48 Stunden

haben sich Geschmacks- und Geruchssinn stark verbessert.

Nach 1-9 Monaten

hast du weniger Husten und Atemnot. Die Lungenfunktion normalisiert sich.

Nach 1 Jahr

hat sich das Risiko einer koronaren Herzerkrankung halbiert.

Nach 5 Jahren

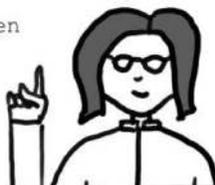
hat sich das Risiko für Schlaganfall und viele Krebsarten erheblich reduziert.

Nach 10 Jahren

ist das Risiko an Lungenkrebs zu erkranken, halbiert.

Nach 15 Jahren

ist das Herzinfarktrisiko nicht mehr erhöht.



Weitere Infos:

<https://deximed.de/patienten>

<https://www.rauch-frei.info>

Quellen:

<https://deximed.de>

<https://www.gesundheitsinformation.de>

<https://www.arznei-telegramm.de>

<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/076-006>

Dr. Marlies Karsch-Völk ist Allgemeinärztin und erstellt als Chefredakteurin von Deximed (www.deximed.de/patienten) hauptberuflich medizinische Informationen für Ärzt*innen und Patient*innen. Die **Gesundheitsinfos von Dr. K.** sind aktuell, wissenschaftsbasiert und unabhängig. Sie enthalten keine offene oder versteckte Werbung. Die Autorin hat keine Interessenkonflikte und keinen Vorteil davon, eine bestimmte Behandlung zu empfehlen. Diese Information ersetzt keine ärztliche Beratung. Die Inhalte und Zeichnungen sind urheberrechtlich geschützt. Weitere Infos: www.gesundheitsinfos-dr-k.de



Stand: 08.01.2023

Lass uns übers Rauchen reden.



© Dr. Marlies Karsch-Völk

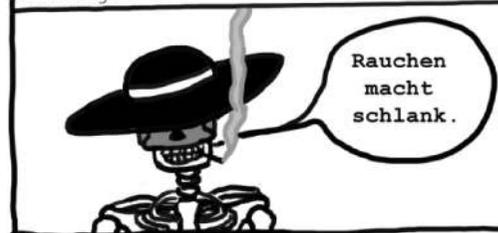
30 % der Erwachsenen und immer mehr Jugendliche in Deutschland rauchen Tabak. Liegt das am "coolen" Image und der erfolgreichen Werbung?



Oder ist Gruppenzwang die Ursache? Immer mehr Jugendliche rauchen, obwohl Tabakwaren erst ab 18 Jahren gekauft werden dürfen.



Alle wissen, dass Rauchen der Gesundheit schadet und dass Raucher*innen viele Jahre ihres Lebens verlieren können. Aber Nikotin macht stark süchtig.



In Deutschland gehen 120.000 Todesfälle/Jahr auf das Rauchen zurück (13,5 % aller Todesfälle), viel mehr als Unfall- oder Drogentote.

Teer im Tabak ist krebserregend und kann Lungenkrebs und viele weitere Krebsarten verursachen.

Viele Raucher*innen bekommen eine Raucherlunge mit Atemnot.

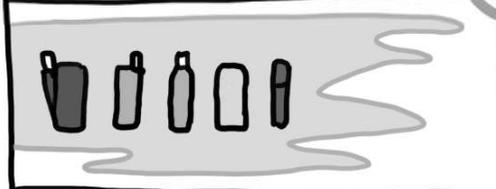
Nikotin schädigt Herz und Gefäße.

Sind E-Zigaretten und tabakfreie Shishas harmlos?

Nein, sie enthalten Nikotin und weitere toxische Substanzen. Sie können die Schleimhaut in Mund und Rachen reizen und machen genauso süchtig wie Tabak. Sie sind vermutlich weniger krebserregend als Zigaretten.



Tabakerhitzer sind wahrscheinlich schädlicher als E-Zigaretten und weniger schädlich als Zigaretten. Zu den gesundheitlichen Auswirkungen von Tabakerhitzern und E-Zigaretten fehlen Langzeitstudien.



Rauchen schadet auch anderen.



Anfangen ist viel leichter als Aufhören.



Wie gelingt der Rauchstopp?



Wenn es allein nicht zu schaffen ist:

