

Das Rauchen aufgeben: die Vorteile

Das Rauchen aufzugeben verbessert Ihre Lebensqualität und verlängert Ihr Leben.
Direkt nach Ihrer letzten Zigarette wird Ihr Körper die Vorteile zu spüren bekommen.

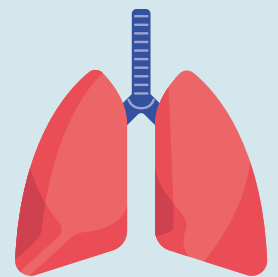


Entscheiden Sie sich für eine höhere Fruchtbarkeit

Die negativen Auswirkungen des Rauchens auf die männliche und weibliche Fruchtbarkeit werden rückgängig gemacht.⁵

1
Jahr

24
Stunden



Entscheiden Sie sich für gesunde Lungen

Ihre Lungen werden besser funktionieren.¹

9
Monate

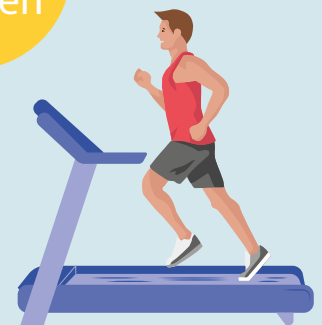
2-12
Wochen



Entscheiden Sie sich dafür, sich jung zu fühlen

Ihre Haut wird sich verjüngen - Sie könnten 13 Jahre jünger aussehen.⁴

1-2
Monate



Entscheiden Sie sich für mehr Energie

Ihre Durchblutung wird sich verbessern, wodurch körperliche Aktivitäten leichter werden ... so bekommen Sie auch mehr Energie.²

Das Rauchen aufgeben



Entscheiden Sie sich dafür, weniger zu husten

Husten, Schleim und Keuchen nehmen ab.³

Entscheiden Sie sich für ein längeres Leben

Wie viele Jahre kann man zurückgewinnen?

Zusätzliche Jahre, die Ihrer Lebenserwartung hinzugefügt werden, wenn Sie das Rauchen in den verschiedenen, nachstehend genannten Altersstufen aufgeben.⁶



Fragen Sie eine medizinische Fachperson, wo Sie Unterstützung finden, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Quellen

1. Amerikanisches Gesundheitsministerium (U.S. Department of Health and Human Services). *Die gesundheitlichen Folgen des Rauchens: Ein Bericht der obersten amerikanischen Gesundheitsbehörde (Surgeon General)*. 2. Amerikanisches Gesundheitsministerium (U.S. Department of Health and Human Services). 3. *European Respiratory Journal* 2004, 4. *Skinmed* 2010. 5. *Fertility and Sterility* 2004, ([http://www.fertstert.org/article/S0015-0282\(04\)00883-0/fulltext](http://www.fertstert.org/article/S0015-0282(04)00883-0/fulltext)). 6. *BMJ* 2004



Erfahren Sie mehr unter:
www.healthylungsforlife.org

Dieses Dokument wurde mit dem Ziel erstellt, medizinisches Fachpersonal bei der Aufklärung der Patienten zu unterstützen, das Rauchen aufzugeben. Erstellt wurde es als Teil der Kampagne Healthy Lungs for Life (Gesunde Lungen für ein ganzes Leben) von der European Respiratory Society (ERS), vom Tobacco Control Committee und von der European Lung Foundation (ELF).