

10 gute Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören

Grund 1 Geringeres Krebsrisiko



Das Erkrankungsrisiko für die meisten Krebsarten sinkt innerhalb einiger Jahre deutlich – je früher Sie mit dem Rauchen aufhören, desto stärker profitiert Ihre Gesundheit.

Das Risiko für Lungenkrebs ist zehn Jahre nach dem Rauchstopp etwa halb so hoch wie bei Menschen, die weiterhin rauchen.

Grund 2 Gesünderes Herz-Kreislauf- System



Bereits nach wenigen Wochen verbessern sich Herz-Kreislauf-Funktionen.

Nach einem Jahr ist Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich gesunken.

Grund 3 Bessere Lungenfunktion



Schon zwei Wochen nach dem Rauchstopp verbessert sich die Funktion der Atemwege. Innerhalb von ein bis neun Monaten gehen Husten und Atemwegsbeschwerden zurück.

Grund 4 Gesunde Schwangerschaft



Ein Rauchstopp vor – und auch noch während – der Schwangerschaft verringert das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen und wirkt sich positiv auf die Entwicklung des Ungeborenen aus.

Grund 5 Fruchtbarkeit und Potenz



Ein Rauchstopp verbessert die Fruchtbarkeit und senkt bei Männern das durch Rauchen erhöhte Risiko für Erektionsstörungen.

Grund 6 Ansprechendes Aussehen



Verfärbungen an Fingern und Zähnen sowie Tabakrauchgeruch an Haaren und Kleidung verschwinden. Die Haut wirkt frischer und glatter.

Grund 7 Körperliche Fitness



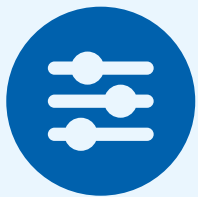
Nach dem Rauchstopp sind Sie körperlich leistungsfähiger und im Alltag belastbarer.

Grund 8 Schutz anderer vor Passivrauchen



Wer nicht mehr raucht, schützt nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die Gesundheit anderer Menschen.

Grund 9 Kontrolle über das eigene Leben



Das Rauchen bestimmt nicht mehr Ihren Alltag. Sie gewinnen Zeit und Freiheit.

Grund 10 Geldersparnis



Mit dem Geld, das Sie für das Rauchen ausgegeben haben, können Sie sich immer mal wieder kleinere Wünsche erfüllen oder auf größere Wünsche sparen.

Mit jedem rauchfreien Tag werden Sie sich stärker, gesünder und freier fühlen!