

Fast jeder Dritte raucht

In Deutschland rauchten im Jahr 1999 26,7 Prozent der Gesamtbevölkerung über dem 15. Lebensjahr. Berlin ist von allen Bundesländern dabei trauriger Spitzenreiter in Deutschland. Nach einer Erhebung im Mai 2004 lag die Raucherquote in Berlin mit 34,1 Prozent deutlich über dem Bundesdurchschnitt.

Nach wie vor ist Rauchen einer der größten Risikofaktoren für die Gesundheit. Tabakrauch enthält eine Vielzahl an Schadstoffen, die umfangreiche gesundheitliche Folgeschäden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, Gefäßverschlüsse wie Raucherbeine), Krebserkrankungen und chronische Erkrankungen der Atemwege verursachen. Jedes Jahr sterben in Deutschland zwischen 90.000 und 140.000 Raucher an den Folgen des langjährigen Tabakkonsums, das sind täglich etwa 300 bis 400 Menschen.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören...

Nach dem Rauchstopp müssen Sie nicht lange warten, bis sich die ersten positiven körperlichen Veränderungen einstellen:

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören...

... sinkt bereits wenige Stunden später Ihr Puls, und die Durchblutung verbessert sich: Mit ständig kalten Händen und Füßen ist jetzt Schluss.

... werden Sie feststellen, dass durch die bessere Durchblutung auch Ihre Haut wieder frischer aussehen wird.

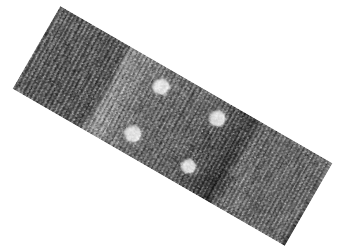
... steigt einige Stunden nach der letzten Zigarette der Sauerstoffgehalt in Ihrem Blut wieder auf einen Normalwert und Ihre Zellen werden wieder besser mit Sauerstoff versorgt.

... geht bereits nach 24 Stunden das Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, leicht zurück.

... verbessert sich Ihr Geruchs- und Ihr Geschmackssinn bereits nach zwei Tagen.

... stabilisiert sich innerhalb von zwei bis zwölf Wochen Ihr Kreislauf, und Ihre Lungenfunktion verbessert sich. Dies werden Sie z.B. sehr schnell merken, wenn Sie Sport treiben, oder daran, dass Sie beim Treppensteigen nicht mehr schon beim zweiten Stock aus der Puste geraten.

Fortsetzung ►



Die KV - Sprechstunde
für Patienten:
Immer am letzten Dienstag
im Monat um 18 Uhr

**KV - die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin**

► Fortsetzung

... gehen nach 1 bis 9 Monaten Symptome wie Kurzatmigkeit oder sonstige Beschwerden der Atemwege wie Hustenanfälle oder Verstopfungen der Nasennebenhöhlen zurück. Die Atemwege werden wieder frei.

... verringert sich nach fünf Jahren Ihr Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, fast um die Hälfte. Ihr Herzinfarktrisiko sinkt in einem Zeitraum von zwischen 5 und 15 Jahren auf das eines Nichtraucher. Das Krebsrisiko von Mundhöhle, Luft- und Speiseröhre ist nur noch halb so groß wie das eines Rauchers.

... ist nach 10 Jahren Ihr Lungenkrebsrisiko weiter gesunken und kaum noch höher als bei einem Nichtraucher.

Übrigens ...

Bei der Suche nach einem Facharzt für Lungen- und Bronchialheilkunde in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 32 22 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

