

UND WAS BRINGT MIR DAS?

Aufhören mit Rauchen, das hört sich erst mal nach Verzicht, Enthaltensamkeit und Spaßbremse an. Doch es bringt vor allem handfeste Vorteile, manche sogar sehr schnell.

WENIGER SORGEN IN SACHEN ZAHNGESUNDHEIT

Nicht nur das tägliche Zähneputzen wird schmerzfreier und das Zahnfleisch gesünder. Auch der rauchige Mundgeruch verschwindet mit der letzten Zigarette. Das erleichtert es für viele Nichtraucherende in deiner Umgebung – zum Beispiel auch beim Thema Küssen.



Nach einem Rauchstopp wird nicht nur Karies unwahrscheinlicher. Bei Nichtrauchern entsteht viel weniger Plaque – und wo kein Zahnbelag ist haben es auch die kleinen Karies-Bakterien viel schwerer. Auch das Risiko für Krebserkrankungen im Mundraum ist bei Nichtrauchenden fünfmal niedriger als bei Rauchenden.

Mehr zu Rauchen und Mundgesundheit:



SCHNELLER ANS ZIEL

Nichtraucher sind fitter: Wer nicht (mehr) raucht, ist leistungsfähiger und wird nicht so schnell müde.

Umgekehrt kann Sport dabei helfen, sich das Rauchen abzugewöhnen: Stress wird abgebaut, man lenkt sich ab und kann gleichzeitig neue Ziele erreichen.



Raucher und Raucherinnen bringen im Sport bis zu **15 Prozent weniger Leistung!** Passivrauchen soll zu einer ähnlichen Verminderung führen.

Mehr dazu: Sport + Nichtrauchen = Mehr Ausdauer



RAUCHEN FÜR DIE PSYCHE?



Das allgemeine psychische Wohlbefinden verbesserte sich vermutlich, weil Rauchende und ihre Familie sich nach einem Rauchstopp weniger Sorgen um ihre Gesundheit machen müssen, der Suchtdruck weniger wird und das Streitpotenzial mit den Nächsten abnimmt. Studien zeigen, dass schon nach wenigen rauchfreien Wochen Stress, Depressionen und Angst sinken können. Studien legen ebenfalls nahe, dass das Risiko für Demenz bei anhaltender Tabakabstinenz sinkt.

Entspannter durch den Alltag

Schafft man es eine Weile, nicht zu rauchen, sinkt das Bedürfnis, ständig zur Zigarette zu greifen und weniger Stress entsteht.



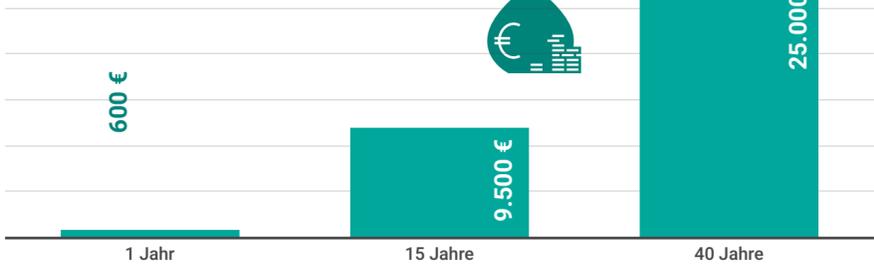
Egal ob im Kino oder Theater, auf Reisen oder bei der Arbeit: Nicht ständig eine Kippe anzünden zu müssen, macht den Kopf frei für andere Dinge.

MEHR KOHLE AUF'M KONTO

Dass Rauchen teuer ist, ist nichts Neues. Mit unserem Rauchfrei-Rechner kann man grob berechnen, wie viel man für Zigaretten ausgibt:



Wenn du zum Beispiel fünf Zigaretten pro Tag rauchst, kannst du durch einen Rauchstopp sehr viel Geld sparen*!



1 Jahr
Nach einem rauchfreien Jahr hast du bereits mindestens 600 Euro gespart*!

15 Jahre
Nach 15 Jahren Nichtrauchen hast du bereits mindestens 9500 Euro mehr auf dem Konto als wenn du weiter geraucht hättest*!

40 Jahre
In vierzig Jahren kannst du 25.000 Euro oder mehr sparen*!

*Berechnet mit Stückpreis 35 Cent, selbstgedrehte Zigaretten kosten unter Umständen weniger, steigen die Zigarettenpreise weiter, wird's teurer.

ICH HÖR AUF FÜR DICH

und für mich



Ob Haare, Haut, Zähne oder ein angenehmer Eigengeruch – nicht nur, aber insbesondere Liebesbeziehungen profitieren oft von einem Rauchstopp.

Rauchstopp & Sex

Mit einem Rauchstopp geht auch im Bett mehr, denn bei Frau und Mann funktionieren die Geschlechtsorgane wieder besser ohne Nikotin. Beim einem nichtrauchenden Mann ist zum Beispiel im Schnitt die Erektion deutlich stärker, bei Frauen ist die körperliche Erregung zum Teil um bis zu 30 Prozent höher, wenn nicht geraucht wird.

LETZTE ZIGARETTE. UND DANN?

Kurzfristig



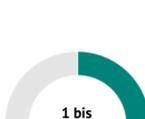
Blutdruck und Puls sinken auf normale Werte.



Die Kohlenmonoxid-Menge im Blut normalisiert sich, ebenso der Sauerstoffgehalt - der Körper wird wieder besser mit Sauerstoff versorgt.



Der Kreislauf stabilisiert sich. Die Lungenfunktion verbessert sich.



Hustenanfälle, Verstopfung der Nasennebenhöhlen und Kurzatmigkeit gehen zurück. Die Lunge wird allmählich gereinigt, indem Schleim abgebaut wird. Die Infektionsgefahr verringert sich.



Das Risiko für Herzkrankheiten sinkt auf die Hälfte (im Vergleich zu einem Rauchenden).

Und nach etwas längerem Durchhalten...



Das Risiko für verschiedene Krebserkrankungen sinkt auf die Hälfte. Das Schlaganfallrisiko kann auf das eines Nichtrauchers sinken.



Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, ist nun etwa auf dem Level eines Nicht-Rauchers. Auch die Gefahr an Krebsarten, wie Mund-, Speicheldrüsen oder Blasenkrebs zu erkranken ist gesunken.



Das Risiko für bestimmte Herzkrankheiten ist nicht mehr höher als bei einem lebenslangen Nichtrauchenden.



Egal ob auf dem Konto oder auf dem Sportplatz, im Bett oder in der Arztpraxis – ein Rauchstopp zahlt sich in jeder Beziehung aus !

Quellen:

1. Tipper und Tricks nach dem Rauchstopp. (o.D.). rauchfrei. URL: <https://www.rauch-frei.info/rauchstopp/aufhoeren/> [zuletzt aufgerufen am 16.10.2023] Rauchen und Mundgesundheit. (o.D.). Deutsches Krebsforschungszentrum. Heidelberg. URL: https://www.dkfz.de/de/rauchtelefon/download/Faltblatt_Rauchen_und_Mundgesundheit.pdf [zuletzt aufgerufen am 16.10.2023]
2. How Stopping Smoking Boosts Your Fertility Naturally. Understanding the impact for both men + women. (2019, 16. April). Cleveland Clinic. URL: <https://health.clevelandclinic.org/how-stopping-smoking-boosts-your-fertility-naturally/> [zuletzt aufgerufen am 16.10.2023]
3. Simonton, A. J., Young, C. C., & Brown, R. A. (2018). Physical Activity Preferences and Attitudes of Individuals With Substance Use Disorders: A Literature Review of the Literature. Issues in mental health nursing, 39(8), 657–666. DOI: <https://doi.org/10.1080/01612840.2018.1429510>
4. Sport und Rauchen - ein Widerspruch!. (2010). Deutsches Krebsforschungszentrum. Heidelberg. URL: https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/FzR/FzR_Sport_und_Rauchen_ein_Widerspruch.pdf [zuletzt aufgerufen am 16.10.2023]
5. Taylor, Gemma; McNeill, Ann; Girling, Alan; Farley, Amanda; Lindson-Hawley, Nicola; Aveyard, Paul. (2014). Change in mental health after smoking cessation: systematic review and meta-analysis. thebmj. DOI: 10.1136/bmj.g1151
6. Nall, Rachel. (2023, 4. Oktober). What Happens When You Quit Smoking?. healthline. URL: <https://www.healthline.com/health/what-happens-when-you-quit-smoking> [zuletzt aufgerufen am 16.10.2023]
7. Harte, C. B., & Meston, C. M. (2008). The inhibitory effects of nicotine on physiological sexual arousal in nonsmoking women: results from a randomized, double-blind, placebo-controlled, cross-over trial. The journal of sexual medicine, 5(5), 1184–1197. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2008.00778.x>
8. Lu, Y., Sugawara, Y., Zhang, S., Tomata, Y., & Tsuji, I. (2020). Smoking cessation and incident dementia in elderly Japanese: the Ohsaki Cohort 2006 Study. European journal of epidemiology, 35(9), 851–860. <https://doi.org/10.1007/s10654-020-00612-9>