

Zeit nach der letzten Zigarette	Die Regenerationsphasen des Körpers
20 Minuten	Blutdruck und Puls sinken auf normale Höhe; die Körpertemperatur von Händen und Füßen steigen auf normale Höhe.
8 Stunden	Der Kohlenstoffmonoxidspiegel im Blut sinkt auf normale Höhe; der Sauerstoffspiegel im Blut steigt auf normale Höhe
24 Stunden	Rückgang des Herzinfarkt-Risikos
48 Stunden	Die Nervenenden beginnen mit der Regeneration; Geruchs- und Geschmacksnerven arbeiten verstärkt
2 - 12 Wochen	Der Blutkreislauf stabilisiert sich, das Gehen wird leichter, die Lungenfunktion verbessert sich um bis zu ca. 30 %
1-9 Monate	Rückgang von Hustenanfällen, Verstopfung der Nasennebenhöhlen, Abgespanntheit und Kurzatmigkeit. Das Flimmerepithel der Lunge wird wiederaufgebaut, dadurch erfolgt Schleimabbau und allgemeine Reinigung der Lunge sowie eine Verringerung der Infektionsgefahr.
1 Jahr	Das zusätzliche Koronarinsuffizienzrisiko fällt auf die Hälfte des Risikos eines Rauchers.
5 Jahre	Das Lungenkrebs-Todesrisiko des früheren Durchschnittsrauchers (1 Schachtel pro Tag) verringert sich um fast die Hälfte. Das Herzinfarkt-Risiko verringert sich in einem Zeitraum zwischen 5 und 15 Jahren auf das eines Nichtraucherers. Das Krebsrisiko im Mund, Luft- und Speiseröhre verringert sich auf die Hälfte des Risikos eines Rauchers.
10 Jahre	Das Lungenkrebsrisiko hat sich auf das von Nichtrauchern verringert. Präkanzeröse Zellen werden ausgeschieden und ersetzt. Das Krebsrisiko von Mund, Luft- und Speiseröhre, Harnblase, Nieren und Bauchspeicheldrüse sinkt.
15 Jahre	Das Risiko einer Koronarinsuffizienz ist so hoch wie das eines Nichtrauchers.