



NEIN

oder „Ohne Rauch geht es auch und besser!“

Die Lebenserwartung sinkt mit jeder angezündeten Zigarette!

Wussten Sie, dass ...

jede Zigarette einen Raucher im Schnitt **5 Minuten** seines Lebens kostet.

die Lebenserwartung von Rauchern um durchschnittlich **8 Jahre** sinkt.

in Österreich jährlich **14.000 Personen** an den Folgen ihres Tabakkonsums sterben.

Rauchen mehr Menschenleben kostet als alle anderen Umweltgifte zusammen.

in Österreich täglich im Schnitt **2-3 Menschen** an den Folgen des Passivrauchens sterben.



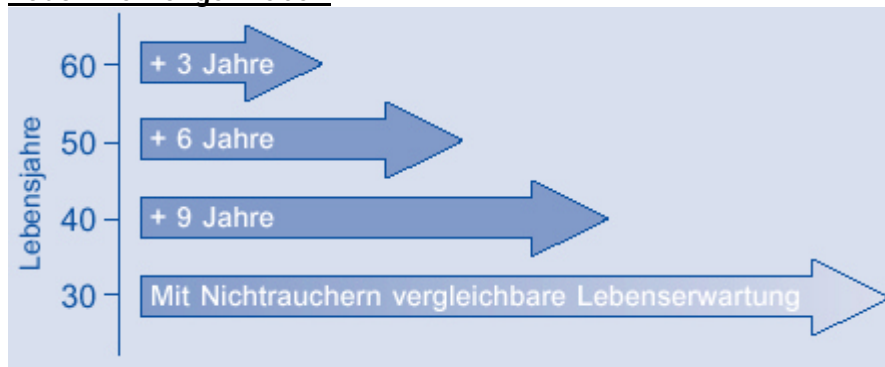
Gesünder leben ohne Rauch

Es ist **niemals zu spät**, mit dem Rauchen aufzuhören!!!

Spürbar höhere Lebensqualität ohne Zigarette

- 👉 Bereits einen Tag nach der letzten Zigarette ist das Herzinfarktisiko kleiner.
- 👉 Schon nach zwei Tagen verfeinert sich der Geruchs- und Geschmackssinn wieder.
- 👉 Nach drei Tagen ohne Zigarette verbessert sich die Atmung.
- 👉 Nach drei Monaten verbessert sich die Blutzirkulation.
- 👉 Ein Jahr nach dem Rauchstopp ist das Risiko für Herzgefäßerkrankungen nur mehr halb so groß.
- 👉 Nach zwei Jahren ohne Tabakkonsum sinkt das Herzinfarktisiko fast auf Werte wie bei Nichtrauchern.
- 👉 Nach zehn Jahren ohne Zigarette ist das Lungenkrebsrisiko wieder gleich groß wie bei Nichtrauchern.

Rauchfrei länger leben



Professionelle Hilfe beim Rauchausstieg ist ratsam

Eine Rauchertherapie ist Teil jeder ärztlichen Beratung. Für professionelle medizinische Beratung wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder informieren sich im Internet unter www.aerztekammer.at.

email:

gabriele@hofeld-weitlof.com