

Komm mit to quit – Sag ja zum Nichtrauchen

Weltnichtrauchertag am 31.5.2021



Was bringt mir das?



➤ **Bessere Gesundheit**

- nach 20 Minuten Herzfrequenz sinkt
- innerhalb von 12 Stunden Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt auf einen Normalwert innerhalb von 2 bis 12 Wochen Durchblutung und Lungenfunktion bessert sich
- Innerhalb von 1 bis 9 Monaten Hustenanfälle und Atemnot lässt nach
- innerhalb von 5 bis 15 Jahren Risiko für einen Schlaganfall liegt bei dem eines Nichtrauchers



➤ **Geldersparnis**

➤ **guter Atem**



➤ **weiße Zähne**



➤ **glatte Haut**

➤ **kein Brände und Explosionen mit schweren Verletzungen, einschließlich Verbrennungen durch E-Zigaretten**



➤ **Keine Schäden durch Passivrauchen**