

**Medizin im Zentrum**

Dr. med. Susanne Lorenz, Internistin  
Dr. med. Uta Simons, Allgemeinärztin  
Dr. med. Stephan Maus, Internist

Dres. med. Lorenz, Simons, Maus • Elisenstr. 5 • 80335 München

Elisenstraße 5  
80335 München  
Tel.: 089/59 73 43  
Fax: 089/54541824  
[www.medizinimzentrum.de](http://www.medizinimzentrum.de)

## *Endlich glücklich....als Nichtraucher!*

Liebe Patienten,

Sie spüren bereits nach Minuten, Tagen und Wochen nach Beendigung des Rauchens verschiedenste positive Veränderungen.

Ein konsequentes Nichtrauchen ist effektiver als alle anderen präventivmedizinischen Maßnahmen (Darmspiegelung, Mammographie etc.)!

Schon 20 Minuten nach der letzten Zigarette sinken Pulsfrequenz und Blutdruck auf Ihr individuelles Basisniveau.

Bereits nach 24 Stunden Nichtrauchen wird die Abnahme Ihres Herzinfarkttrisikos statistisch signifikant.

Nach etwa 48 Stunden verbessern sich Ihr Geruchs- und Geschmackssinn.

Nach 2 Monaten beginnen sich Ihre zerstörten Flimmerhärchen in den Bronchien zu regenerieren und verbessern die Selbstreinigung mit Schleimtransport aus den Tiefen der Lungenäste in Richtung Mund (daher die vorübergehende Zunahme des Hustens und Auswurfes). Parallel wächst ohne zusätzliches Training Ihre körperliche Belastbarkeit.

Nach einem Jahr ist Ihr Herzinfarktisiko halbiert.

Ihr Schlaganfallrisiko nimmt stetig ab und erreicht nach 5 bis 15 Jahren das Niveau eines Nichtrauchers.

Ihr Risiko für Krebs des Mund-und Rachenraumes oder der Speiseröhre halbiert sich nach 5, das für Lungenkrebs nach 10 Jahren.

Nach 20 Jahren entspricht es dem eines Nichtrauchers!

Wenn das nicht motiviert?!

Wenden Sie sich an uns, wenn Sie weitere Fragen haben!

Viel Erfolg beim Entdecken des Nichtrauchens wünscht Ihnen

Ihr Praxisteam Medizin im Zentrum