

**Bewertung nach dem Heaviness-of-Smoking-Index**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Wann nach dem Erwachen rauchen sie Ihre erste Zigarette? | Innerhalb von 5 Minuten  Innerhalb von 6-30 Minuten  Innerhalb von 31-60 Minuten  Nach 60 Minuten | 3  2  1   0 |
| Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag? | 0 – 10  11-20  21-30  > 30 | 0  1  2  3 |
|  | Schwere der Abhängigkeit:  Starke Abhängigkeit: 5-6  Mittlere Abhängigkeit: 3-4  Keine/geringe: 0-2 | Erreichte Punktzahl:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Sollte Ihr Grad der Abhängigkeit größer 3 liegen, so nutzen Sie bitte Möglichkeiten der Rauchentwöhnung.  [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)  kostenlose Service Nr. der BzgA (Bundeszentrale der gesundheitlichen Aufklärung) [0 800 8 31 31 31](https://www.rauchfrei-info.de/informieren/rauchstopp/unterstuetzung-beim-rauchstopp/telefonberatung/) [www.youtube.de](http://www.youtube.de) Eingabe: Was passiert, wenn man mit dem Rauchen aufhört? (Kurzvideo 10 Min.) Viel Erfolg – Ihr Praxisteam | | |

**Regeneration des Körpers nach einem Rauchstopp**

(entnommen aus: [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de))  
**nach 20 Minuten**: Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte

**nach 12 Stunden**: der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt, der Sauerstoffspiegel steigt auf normale Höhe. Alle Organe werden wieder besser mit Sauerstoff versorgt und die körperliche Leistungsfähigkeit steigt.

**nach 2 Tagen**: Geruchs- und Geschmackssinn funktionieren plötzlich viel besser.

**nach 2 Wochen bis 3 Monaten**: Der Kreislauf stabilisiert sich. Die Lungenfunktion verbessert sich.

**nach 1 bis 9 Monaten**: Hustenanfälle, Verstopfung der Nasennebenhöhlen und Kurzatmigkeit gehen zurück. Die Lunge wird allmählich gereinigt, indem Schleim abgebaut wird. Die Infektionsgefahr verringert sich.

**nach 1 Jahr**: Das Risiko für eine koronare Herzkrankheit sinkt auf die Hälfte des Risikos eines Rauchenden.

**nach 5 Jahren**: Das Risiko für eine Krebserkrankung in der Mundhöhle, in Rachen, Speiseröhre und Harnblase sinkt auf die Hälfte: das Gebärmutterhalskrebsrisiko ist nicht mehr höher als bei Nichtrauchenden. Auch das Schlaganfallrisiko kann bereits nach 2-5 Jahren auf das eines Nichtrauchers sinken.

**nach 10 Jahren**: Das Risiko an Lungenkrebs zu sterben, verringert sich etwa um die Hälfte. Auch die Risiken für Krebserkrankungen an Kehlkopf und Bauchspeicheldrüse gehen zurück.

**nach 15 Jahren**: Das Risiko für eine koronare Herzkrankheit ist nicht mehr höher als bei einem lebenslangem Nichtraucher.