

● **Raucherschäden (Warnsignale)**

Ihr Körper zeigt bereits eindeutige Warnsignale einer Gefährdung aufgrund Ihres Zigarettenkonsums, wenn die nachstehenden Symptome auftreten:

- Kommen Sie bei körperlichen Anstrengungen leicht aus der Puste und/oder leiden Sie an Atemnot?

Ja

Nein

- Haben Sie beim Gehen Schmerzen in den Beinen?

Ja

Nein

- Verspüren Sie Herzstiche oder Herzschmerzen?

Ja

Nein

- Entwickeln Sie einen Reiz- bzw. Dauerhusten?

Ja

Nein

Selbst wenn Sie nur einen der oben genannten Punkte angekreuzt haben, sollten Sie sich ernsthaft überlegen, mit dem Rauchen aufzuhören. Ihr Körper zeigt bereits, dass er geschädigt ist. Wenn Ihnen das Aufhören Probleme trotz aller guten Vorsätze macht: Fragen Sie Ihren Arzt.