

# Was man wissen sollte

## Kohlenmonoxid

Kohlenmonoxid oder CO ist ein giftiges geruch-, farb- und geschmackloses Gas. Es entsteht zusammen mit anderen Produkten beim Verbrennungsvorgang organischer Stoffe und ist auch in den Autoabgasen sowie im Tabakrauch vorhanden.

### Kohlenmonoxid ist gesundheitsschädigend:

CO gelangt in die Lungen, indem verschmutzte bzw. rauchige Luft oder Tabakrauch eingeatmet wird. Das CO wird in der Lunge vom Blut absorbiert und haftet 200 Mal leichter an den roten Blutkörperchen als Sauerstoff. Darüber hinaus beeinträchtigt es die Freisetzung von Sauerstoff. Das Kohlenmonoxid entzieht dem Körper den lebensnotwendigen Sauerstoff.

### Durch CO verursachte Gesundheitsprobleme:

Bei Rauchern kann der Anteil des vom CO entzogenen normalen Blutsauerstoffs zwischen 2 und 20% liegen. Um diesen Sauerstoffmangel auszugleichen, muß der Körper mit weniger "Kraftstoff" härter arbeiten.

CO ist aus den folgenden Gründen gesundheitsschädlich:

- Das Herz des Rauchers schlägt schneller, da es versucht, dem Körper ausreichend Sauerstoff zuzuführen
- Da das Herz selbst weniger Sauerstoff erhält, erhöht sich das Risiko einer Schädigung des Herzmuskels und eines plötzlichen Todes
- Der Raucher gerät schneller außer Atem, da dem Körper nur wenig Ersatzsauerstoff zur Verfügung steht, um die für körperliche Anstrengungen zusätzlich benötigte Sauerstoffmenge bereitzustellen
- Die Arterienwände sind wesentlich durchlässiger für Cholesterin, sodass durch das sich aufbauende Fett ein erhöhtes Risiko für Kreislaufprobleme, Herzinfarkt und Schlaganfall besteht
- Der Sauerstoffmangel kann die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen und zu Ermüdungserscheinungen führen
- COHb führt zu dickerem Blut

### Die gute Nachricht

Wenn Sie sich das Rauchen abgewöhnen, sinkt nahezu sofort der Anteil des Kohlenmonoxids im Blut. Innerhalb von einigen Tagen entspricht der Wert dem eines Nichtraucherers.

Das Blut wird mehr Sauerstoff transportieren. Sie werden einen besserten Kreislauf haben, über mehr Energie verfügen, und sich besser konzentrieren können.