



# Tabakteer und Kohlenmonoxid



Bild: AdobeStock.com/Maximilien

## Teerablagerung in der Lunge

Durch die Aufnahme von Tabakteer werden die Flimmerhärchen in der Lunge unbeweglich. Die Flimmerhärchen befördern Staubteilchen, die sich im Rachen, in der Luftröhre, in der Lunge usw. festgesetzt haben, nach aussen. Der Körper versucht sich durch Husten (Raucherhusten) zu helfen. Dies gelingt immer weniger und somit lagert sich der Teer in der Lunge ab.

## Auswirkungen von Kohlenmonoxid

Bei der Verbrennung von pflanzlichen Stoffen entsteht Kohlenmonoxid. Es ist ein farb- und geruchloses Gas. Durch dieses Gas kann das Blut nicht mehr genügend Sauerstoff transportieren. Die Folge ist eine Unterversorgung der Lunge und anderer Körperteile mit Sauerstoff. Kohlenmonoxid schädigt die Wände der Blutgefässe, sodass sich Calcium und Fett besser ablagern können. Kohlenmonoxid kann zu verminderter Kondition, Arterienverkalkung, Herzbeschwerden (Angina pectoris, Herzinfarkt) und Gehirnblutungen führen. Insbesondere beim Sport wird viel Sauerstoff benötigt – zur optimalen Versorgung von Herz und Muskeln. Die Ausdauerleistung sinkt nach einem Griff zur Zigarette um durchschnittlich rund 15%.