

## Vergiftung durch Kohlenmonoxid

Kohlenmonoxid oder CO ist ein giftiges, geruchs-, farb- und geschmackloses Gas, das zusammen mit etwa 4000 anderen toxischen Stoffen beim Verbrennen von Zigaretten entsteht.

### Ist Kohlenmonoxid gesundheitsschädigend?

CO gelangt beim Einatmen des Zigarettenrauchs in die Lunge. Hier wird es vom Blutgefäßsystem aufgenommen und bindet an die roten Blutkörperchen. Dies beeinträchtigt den Sauerstofftransport im Blut und damit die lebensnotwendige Versorgung der Organe mit Sauerstoff. Die Einatmung von CO bedingt dann eine schnellere Herzfrequenz, um den Körper mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen.

CO ist maßgeblich für viele tabakbedingte Krankheitsbilder, die durch eine **Minderversorgung der Gefäße mit Sauerstoff** verursacht werden, verantwortlich:

- Wenn das Herz selbst weniger Sauerstoff bekommt, besteht ein erhöhtes Risiko für eine Herzmuskelschädigung.
- Raucher leiden unter Kurzatmigkeit, da dem Körper weniger Sauerstoff zur Verfügung steht, um die für körperliche Anstrengung zusätzlich benötigte Menge an Sauerstoff bereitzustellen.
- Da die Gefäßwände wesentlich durchlässiger für Cholesterin werden, sammelt sich dieses im Gefäß an. Die dadurch entstehende, langsam zunehmende Verengung der Gefäße führt zu einem erhöhten Risiko für Kreislaufprobleme, Herzinfarkt und Schlaganfall.
- Durch den Sauerstoffmangel entstehen zudem Konzentrationsdefizite, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Muskelschwäche und Ermüdungserscheinungen.

### Die gute Nachricht

**Tabakverzicht** führt bereits nach relativ kurzer Zeit zur Absenkung des CO-Gehaltes im Blut. Innerhalb von wenigen Tagen entspricht der **Wert dem eines Nichtraucher**s. Das Blut kann wieder mehr Sauerstoff transportieren.