

# Stichwort Kohlenmonoxid:

Die **Nichtraucher-Initiative Wiesbaden e.V.** besitzt ein **Kohlenmonoxid-Meßgerät**, mit dem man den Kohlenmonoxidgehalt im Blut eines Menschen messen kann.

Kohlenmonoxid (CO) ist ein farb- und geruchloses giftiges Gas, das bei unvollständiger Verbrennung organischen Materials entsteht - besonders bei mangelnder Luftzufuhr.

Es ist Hauptbestandteil des Tabakrauches. Über die Lunge in das Blut gelangt, verbindet es sich mit dem roten Blutfarbstoff, Hämoglobin. Das Hämoglobin ist für den Sauerstofftransport innerhalb des Körpers verantwortlich.

Je mehr Kohlenmonoxid ein Mensch aufnimmt, desto geringer wird die körperliche Leistungsfähigkeit, da für diese im wesentlichen Sauerstoff benötigt wird.

Durch das Rauchen einer Zigarette erhöht sich der Ausgangswert an Kohlenmonoxid, der für Nichtraucher gilt, um das Drei- bis Vierfache.

Jede weitere Zigarette steigert den Gehalt an Kohlenmonoxid im Blut. Erfreulicherweise baut der Körper das Kohlenmonoxid wieder ab.

Es verschwindet, sofern es nicht ständig neu zugeführt wird, innerhalb von 24 Stunden aus dem Blut - bis auf einen Restwert, der dem eines Nichtrauchers entspricht.

Da ein Raucher in der Regel ständig raucht, hat er auch ständig einen sehr hohen Kohlenmonoxidgehalt im Blut.

Der Einfluss der Umwelt auf den CO-Gehalt im Blut ist, das zeigen wissenschaftliche Studien, vernachlässigbar gering. So haben 90 Prozent der Nichtraucher den gleichen Wert, obwohl sie unterschiedlichen Umweltbedingungen ausgesetzt sind.

Dem Argument von Rauchern, "Der Autoverkehr ist doch viel schlimmer als das Rauchen!", kann damit eindeutig widersprochen werden.

Besuchen Sie uns doch einmal an einem der vielen Infostände und testen Sie Ihren Kohlenmonoxidgehalt. Nach Terminabsprache können Sie diesen Test auch in unserer Geschäftsstelle durchführen.

## **Messvorgang:**

Wenn man etwa 15 Sekunden den Atem anhält, tritt das Kohlenmonoxid aus dem Körperinneren über die Schleimhäute in die Luft, die sich in der Lunge befindet.

Bläst man diese Restatemluft anschließend in das Messgerät, kann der Anteil des Kohlenmonoxids an der Ausatemluft gemessen werden.

**Bei zahlreichen Messungen wurden folgende Durchschnittswerte ermittelt:**

<b>CO-Durchschnittswerte in der Ausatemluft</b>	
1 bis 3 ppm	Nichtraucher
4 bis 9 ppm	Passivraucher
6 bis 20 ppm	leichter Raucher
21 bis 100 ppm	starker Raucher