

Warum Kohlenmonoxid-Messung?

- CO ist einer von über 4.000 zumeist toxischen Stoffen, die beim Verbrennen von Zigaretten entstehen und inhaliert werden
- CO ist der Stoff im Blut, der sich am leichtesten nachweisen lässt
- CO ist der Stoff, der bei Rauch-Stopp am schnellsten den Erfolg der Bemühungen sichtbar werden lässt.

Kohlenmonoxid (CO)

Bei unvollständiger Verbrennung von organischen Stoffen, besonders bei mangelhafter Sauerstoff-Zufuhr, entsteht das farb- und geruchslose Gas Kohlenmonoxid.

Kohlenmonoxid ist äußerst toxisch, da es nach dem Einatmen sofort ins Blut geht, sich dort an die roten Blutkörperchen hängt und damit die Fähigkeit des Blutes zum Sauerstofftransport blockiert.

Schon 0,7% bis 1% Kohlenmonoxid in der Atemluft können tödlich wirken. Geringe Konzentrationen führen zu Kopfschmerzen, es kann zu Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit und Muskelschwäche kommen.

Tabak-Raucher setzen sich regelmäßig und oft langfristig einer Kohlenmonoxid-Belastung aus, die zu Herzmuskelschwäche führen kann. Außerdem ist die körperliche Leistungsfähigkeit im Vergleich zu Nichtrauchern durch mangelhafte Sauerstoff-Versorgung eingeschränkt (diese sehr nachteilige Wirkung lässt sich deutlich bei langanhaltenden Belastungen feststellen, z.B. Ausdauersportarten).

Durch die Messung des Kohlenmonoxid-Gehaltes in der Ausatemluft kann man auf den Kohlenmonoxid-Gehalt im Blut schließen.

Der CO-Gehalt in der Ausatemluft wird in ppm (parts per million) gemessen. Auch Nichtraucher haben bei der CO-Messung selten einen Null-Wert – die bei Ihnen festgestellten Werte lassen sich jedoch nicht mit denen von Rauchern verwechseln.

Der durchschnittliche CO-Gehalt in der Ausatemluft von Nichtrauchern liegt bei etwa 2-3ppm. Höhere Werte treten bei Nichtrauchern nur dann auf, wenn sie hohen Umwelt-CO-Belastungen ausgesetzt sind.

Raucher zeigen bedeutend höhere CO-Messwerte als Nichtraucher. Dabei sind diese abhängig davon, wann die letzten Zigaretten geraucht wurden, von der Anzahl der gerauchten Zigaretten, sowie von der Inhalationstiefe.

WICHTIG: bei Rauchstopp fällt der Kohlenmonoxid-Gehalt im Blut und damit in der Ausatemluft dramatisch ab. Schon nach wenigen Tagen können Werte gemessen werden, die denen von Nichtrauchern entsprechen. Dies führt besonders bei körperliche Belastung zu einer spürbaren Entlastung des Herzens.