

Nikotin stresst das Herz



Das Nervengift Nikotin schädigt die Gesundheit. Es ...

- erhöht den Puls und den Blutdruck, was zu einer unnötigen Steigerung der Arbeit des Herzens führt,
- verengt die kleinen und grossen Blutgefässe (Arterien), die die Muskeln versorgen,
- verursacht einen erhöhten Widerstand, gegen den das Herz anpumpen muss,
- erhöht den Sauerstoffbedarf des Herzmuskels um 15%.

Fazit

Die Leistungsfähigkeit (<https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Rauchen-mindert-die-Ausdauerleistung>) sinkt, die sportliche Leistung fällt ab.

Mehr zu diesem Thema:

Rauchen mindert die Ausdauerleistung (<https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Rauchen-mindert-die-Ausdauerleistung>)

Spielform «Raucher*innen schaden ihrer Gesundheit» (<https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Banditen-Verfolgung>)

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>