

## Rauchen ist schädlich

Bei der Verbrennung von Tabak entsteht Kohlenmonoxid (CO). Kohlenmonoxid ist ...

- ein unsichtbares, geruchloses, giftiges Gas
- immer in Luft enthalten, jedoch meist nicht in schädlicher Konzentration



### Gut zu wissen

- Die Dosis macht das Gift. In Zigarettenrauch ist Kohlenmonoxid in schädlicher Konzentration enthalten.
- Der Konsum von Zigaretten führt jedes Mal zu einer Rauchvergiftung. Entsprechend sinkt die körperliche Leistungsfähigkeit (<https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Rauchen-mindert-die-Ausdauerleistung>).

**Mehr zu diesem Thema:**

[Rauchen mindert die Ausdauerleistung \(https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/](https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/)

[Rauchen-mindert-die-Ausdauerleistung](#)

[Versteckte Zusatzstoffe im Tabak \(https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/](https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/)

[Versteckte-Zusatzstoffe-im-Tabak](#)

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