

Rauchen mindert die Ausdauerleistung

Messungen beim 12-Minuten-Lauf an Rekrutenaushebungen (19-jährige Männer) ergaben durchschnittlich folgende Distanzen:



Fazit

- Rauchen bewirkt einen Leistungsabfall.
- Der Leistungsabfall hängt von der Dauer der Raucherkarriere ab.

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