

Rauchen nach dem Training

Direkt nach der sportlichen Betätigung ist die Lunge besonders empfindlich. Der schädliche Tabakqualm gelangt dann noch tiefer in die Lunge als sonst.



Training erweitert die Lunge

Beim Training geht der Atem schneller, der Puls steigt und wir holen tiefer und öfter Luft, um den Sauerstoffbedarf des Körpers zu decken. Das erweitert schon nach wenigen Minuten die Lunge, sodass Luft in tiefere Bereiche strömen kann.



Schädlicher Qualm dringt noch tiefer ein

Wenn gleich nach dem Training geraucht wird, dringt der schädliche Qualm in die erweiterte Lunge ein. Schädliche Stoffe wie Teer, Blei, Nitrosamine und Blausäure haben damit leichteres Spiel, sich auf den Lungenbläschen abzusetzen und in die tiefer gelegenen Bronchien vorzudringen.

Gut zu wissen:

- Rauchen nach dem Training ist noch schädlicher als sonst.
- In den ersten 60 bis 90 Minuten nach einem Training sollte aufs Rauchen verzichtet werden.
- Besser noch: man hört gleich ganz mit dem Rauchen auf.

Unser **Video** erklärt kurz und knapp, warum das Rauchen nach dem Training noch schädlicher ist als sonst. Nutze dieses Erklärvideo, um mit den Jugendlichen in deinem Sportverein über dieses Thema zu reden.

Video (<https://www.youtube.com/embed/P1-JZGOFMQM>)

Mehr zu diesem Thema:

Gesundheitsschädigung durch Tabakprodukte ([https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/
Gesundheitssch-digung-durch-Tabakprodukte](https://coolandclean.ch/de/themen/tabak/Gesundheitssch-digung-durch-Tabakprodukte))

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

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

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