

Rauchen und Sport

Zigaretten gehören heute wohl zu den beliebtesten Genussmitteln und sind für viele aus ihrem Leben gar nicht mehr weg zu denken.

Obwohl bestimmt niemand der Meinung ist, rauchen könnte Gesundheitsfördernd sein oder andere offensichtliche Vorteile mit sich bringen, greifen immer jüngere Leute zum Glimmstängel. Hat man den ersten Hustenanfall und einen Anflug von Übelkeit hinter sich gebracht bleibt einem wenigstens vorerst noch der üble Geschmack im Mund erhalten. Trotz dieser ersten unangenehmen Erfahrungen bleibt eine Folgezigarette häufig nicht aus.

Das im Tabakrauch enthaltene Nikotin, ist eines der stärksten Pflanzengifte, wobei die tödliche Dosis für einen Menschen nur 50mg beträgt. Vergleichsweise reichen 2 Tropfen Nikotin um einen Hund innerhalb von 30 Sekunden zu töten. 8 Tropfen reichen aus um ein Pferd zu töten. Vergiftungserscheinungen bleiben nur aus, weil da die Aufnahme in Einzeldosen über den ganzen Tag verteilt aufgenommen werden und Nikotin sehr schnell abgebaut wird (weshalb eine wirkliche körperliche Abhängigkeit hinterfragt werden sollte denn zwischen den einzelnen Zigaretten verstreicht die Zeit ohne körperliche Entzugserscheinungen auch bei längeren Pausen, zumindest solange man nicht daran denkt zu rauchen).

Zudem fängt der Körper an, von aussen zugeführte Stoffe mit der Zeit zu tolerieren. Problematisch sind jedoch vor allem die Begleitstoffe der Zigarette, denn Nikotin kann nur in den Körper gelangen in dem es an die winzigen Teerteilchen gebunden, durch die Lunge ins Blut aufgenommen wird, von wo aus es innert 7 Sekunden unser Gehirn erreicht und dessen Aktivitäten beeinflusst (mildern von Aggression, Angst- und Hungergefühlen etc.) Unter anderem sind ausserdem Blausäure, Kohlenoxyd, Ketone, Ammoniak und viele weitere Stoffe enthalten. Auf mögliche Folgen wie beispielsweise Krebs, muss wohl nicht extra hingewiesen werden. Der Raucher wird schliesslich Päckchen für Päckchen mit abschreckenden Bildern konfrontiert, dessen Erfolg wohl leider nicht sehr hoch sein dürfte.

Die Bedeutung für uns Sportler

Abgesehen von den fatalen Folgen die das Rauchen haben kann, möchte ich mich in diesem Beitrag auf den direkten Zusammenhang im Sport beschränken.

Wer wirklich Fitness betreiben will sollte auf Tabak verzichten. Im Gegenzug erhält man ein Gefühl von Gesundheit und Lebenskraft und kann einerseits sein Training angenehmer gestalten, sowie eine bessere Kondition erzielen. Ein effektives Krafttraining basiert auf einem leistungsfähigen Herzkreislaufsystem. Zwar wird primär die Muskulatur

beansprucht, diese jedoch muss über den Blutweg optimal mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden.

Des Weiteren führt ein rauchfreier Organismus zu einem wesentlich besseren Regenerationsvermögen, was mit einer besseren Erholung zwischen den Trainingstagen und auch zwischen den einzelnen Übungen einhergeht. Insofern sollte sich jeder rauchende Kraftsportler im Klaren darüber sein, dass er durch Zigarettenkonsum nie sein ganzes Leistungspotential abrufen kann.

Laut neusten Forschungen soll rauchen sogar die Muskeln schwinden lassen. Schuld sei unter anderen das Enzym Myostatin, welches die Muskelproteinsynthese reguliert.

Zudem wurde bei Tests mit einer Rauchergruppe festgestellt, dass weniger Leucin in die Muskeln eingebaut wurde. Wer noch nie von Leucin gehört hat, dem ist vielleicht BCAA ein Begriff, ein sehr beliebtes und weit verbreitetes Nahrungsergänzungsmittel. BCAA sind die verzweigt-kettigen Aminosäuren: *Leucin*, Isoleucin und Valin. Ein seltsamer Gedanke unwissentlich durch das Rauchen einen extra zugeführten Nährstoff möglicherweise wieder zu verlieren.

Im Ausdauerbereich sind die Folgen wohl weitgehend bekannt. Man ist in seiner Leistung schlichtweg beeinträchtigt und zwar unabhängig ob man sich im Bereich Fettverbrennung oder Herzkreislauf befindet.

Die Umsetzung beider Trainingsziele ist von der aufgenommenen Menge an Sauerstoff abhängig und hat folglich einen Einfluss auf den Fettstoffwechsel.

Wer davon gehört hat durch rauchen abzunehmen, der ist sich über einige massgebende Tatsachen nicht im Klaren. Zwar kann man durch den Konsum von Zigaretten das Hungergefühl mindern und deshalb vorübergehende Erfolge verzeichnen. Letztlich ist der Gewichtsverlust allerdings nur auf einen Mangel an Essen zurückzuführen, womit es sich um eine herkömmliche Diät handelt, bei der kaum Fett sondern vorwiegend Körpereiwiss und Wasser verloren wird. Wer nach erfolgtem Gewichtsverlust wieder auf das Rauchen verzichtet muss damit rechnen, dass der Jojo-Effekt eintritt und man bald wieder dasselbe Gewicht erreicht. Zudem werden die Zigaretten erfahrungsgemäss durch zusätzliches Essen ersetzt. Deshalb ist diese Methode zur Gewichtsreduktion keinesfalls zu empfehlen.

Wer das Rauchen aufgeben will, viel Erfolg bei diesem Vorhaben!