

Die deutschen Sportärzte und das Deutsche Krebsforschungszentrum informieren

Raucher spucken mehr und ihre sportliche Leistung ist um 15 Prozent reduziert

Sport und Tabakkonsum schließen einander aus. Darauf weisen die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) sowie das Deutsche Krebsforschungszentrum Heidelberg unter Federführung von Dr. Martina Pötschke-Langer hin. Sportler, Vereine und Verbände sollten sich deshalb aktiv für einen rauchfreien Sport und für rauchfreie Sporteinrichtungen einsetzen. Dies schließt insbesondere auch die Verhinderung der Passivrauchbelastung sowie das Verbot von Tabakwerbung und Sponsoring in Sporteinrichtungen ein. Regelmäßiger Sport hingegen fördert die Gesundheit, reduziert die Wahrscheinlichkeit, mit dem Rauchen anzufangen und ist ein wichtiges Instrument, um aufhörwillige Raucher beim Rauchstopp zu unterstützen. Rauchen senkt bei sportlichen Aktivitäten die Leistungsfähigkeit, bei Ausdauerleistungen zum Beispiel um rund 15 Prozent. Diese Beobachtungen gelten in gleicher Weise für Freizeit-, Breiten- und Leistungssportler. Passivrauchen soll zu einer vergleichbaren Verminderung führen.

Nach Angaben der US-Gesundheitsbehörde (CDC) führt das Rauchen zu folgenden Beeinträchtigungen bei Jugendlichen:

- **Rauchen reduziert die Fitness!**
Wer raucht, kann nicht so schnell und ausdauernd Sport treiben wie rauchfreie Mitspieler und Gegner.
- **Rauchen erschwert die Atmung!**
Raucher müssen bei Anstrengung häufiger und stärker nach Luft schnappen.
- **Rauchern geht schneller die Luft aus!**
Jugendliche Raucher leiden fast dreimal so häufig an Kurzatmigkeit als Jugendliche, die nicht rauchen.
- **Rauchen macht abhängig!**
Drei von vier täglich rauchenden Jugendlichen sagen, sie rauchen weiter, weil es ihnen zu schwer fällt, aufzuhören.
- **Rauchen belastet Herz und Kreislauf!**
Im Wettkampf verschwendet ein Raucher unnötig viele Herzschläge, um mit Nichtrauchern mithalten zu können.
- **Raucher spucken mehr!**
Die Schleimproduktion ist bei jugendlichen Rauchern um das doppelte erhöht – regelmäßiges Ausspucken ist die Folge.

Rauchen vermindert die sportliche Leistungsfähigkeit unmittelbar. Mit dem Inhalieren des Tabakrauchs wird auch Kohlenmonoxid (CO) im Körper aufgenommen, welches sich an das Hämoglobin, den roten Blutfarbstoff, bindet. Dadurch wird die Aufnahmefähigkeit für Sauerstoff reduziert, was eine Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit zur Folge hat. Nikotin steigert die Herzfrequenz und den Blutdruck: Eine Zigarette erhöht die Herzfrequenz um 10 bis 20 Schläge, gleichzeitig steigt der Blutdruck. Das ist schädlich. Die Durchblutung der Herzkranzgefäße wird schon allein durch 30-minütiges Passivrauchen erheblich vermindert, mit direkten Auswirkungen auf die körperliche Leistungsfähigkeit.

PRESSEMITTEILUNG



Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention fordert daher: Angebote in Schulen, Einrichtungen, Vereinen und Bundesleistungszentren bilden den gesellschaftlichen Rahmen für körperliche und sportliche Aktivitäten der Bevölkerung. Nur eine rauchfreie Sporteinrichtung ist eine gesunde Sporteinrichtung. Jeder sollte sich dafür einsetzen, dass in allen öffentlichen Sporteinrichtungen das Rauchen untersagt wird. Es ist daher von einer ganz besonderen Bedeutung, gerade diese Einrichtungen frei von Schadstoffen und Giften jedweder Art, insbesondere des Tabakrauches, zu halten.

Auskunft erteilt:

DGSP-Präsident Professor Dr. med. Herbert Löllgen

Bermesgasse 32
42897 Remscheid

Tel.: +49(0)2191-65354
Fax: +49(0)2191-610671

e-mail: herbert.loellgen@gmx.de und: loellgen@dgsp.de

(Frankfurt, 20. Juli 2010)

DGSP im Kurzportrait: Die 1912 gegründete Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) ist die zentrale ärztliche Institution auf den Gebieten der Sportmedizin sowie der Gesundheitsförderung und Prävention durch körperliche Aktivität. Neben der Förderung von sport- und präventivmedizinischer Forschung, Lehre sowie Fort- und Weiterbildung setzt die DGSP viele Projekte zur Erhöhung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung um. Sie ist die Vereinigung der 18 Landesverbände für Sportmedizin und mit ihren rund 10 000 Mitgliedern eine der größten wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland. 2012 feiert die deutsche Sportmedizin ihr einhundertjähriges Bestehen.