



Passivrauch

Schützen Sie Ihre Kinder

Eine Information der Krebsliga



Inhaltsverzeichnis

Wussten Sie, dass ...	4
Noch nicht mal geboren und schon Raucher!	7
Fast die Hälfte der Säuglinge und Kleinkinder sind Raucher	8
Und bei Ihnen zu Hause?	11
Was ist das Besondere am Passivrauch?	12
Hinaus aus dem Zwang	13
Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region	14

Impressum

_Herausgeberin

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch

_Text und Redaktion

Christine Gafner

_Bilder

Peter Schneider, Thun

_Design

Wassmer Graphic Design, Langnau BE

_Druck

Ast & Jakob, Vetsch AG, Köniz

Mit der Unterstützung der
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention
Schweiz.

Diese Broschüre ist auch in französischer,
italienischer, spanischer, portugiesischer,
türkischer und serbisch-kroatisch-bosni-
scher Sprache erhältlich.

Bank Coop – Finanzpartner
der Krebsliga Schweiz

© 2010, 2008 Krebsliga Schweiz, Bern
3., überarbeitete Auflage



Wussten Sie, dass ...

- > der Tabakrauch Ammoniak enthält, und dass damit die Lungenbläschen gedehnt werden und dass dadurch die Inhalation erleichtert wird?

Die Folge davon ist tieferes Inhalieren des Tabakrauches, also auch des Nikotins.

Dies wiederum führt zur raschen Gewöhnung an einen Suchtstoff. Psychoaktive Suchtstoffe zeichnen sich dadurch aus, dass die gewohnte Dosis mit der Zeit nicht genügt. Logische Folge: Die Dosis wird erhöht, und erhöht und erhöht ...

- > Passivrauch die gleichen Stoffe enthält wie der Rauch, den die Raucher(innen) inhalieren?

Passivrauch ist folglich genau so schädlich, in gewisser Weise sogar schädlicher.

Raucher(innen) haben das Pech, sowohl ihren aktiv eingeatmeten Rauch wie auch den Passivrauch aus dem brennenden Ende ihrer Zigarette in ihren Atemwegen wirken zu lassen.

- > der Rauchstopp zwar zugegebenermaßen schwierig ist, dass er aber durch eine durchdachte Planung und mit geeigneter medikamentöser Unterstützung sehr viel leichter gemacht werden kann?

- > die meisten Ex-Raucher(innen) nach erfolgreichem Rauchstopp die Befreiung von einer Abhängigkeit als höchsten Gewinn einstufen, sogar noch höher als den zu erwartenden gesundheitlichen Gewinn?





**«Ich trage jetzt
Verantwortung für
zwei - ich rauche
nicht mehr.»**

Barbara I.

Noch nicht mal geboren und schon Raucher!

«Das gibt's doch nicht!» ruft die werdende Mutter aus.

«Wenn das so ist, dann war nicht genug, dass ich zu Beginn deiner Schwangerschaft aufgehört habe zu rauchen, dann gehen wir künftig am Samstagabend nicht mehr in unsere verrauchte Stammbeiz essen, sondern suchen uns eine andere!» folgert der werdende Vater.

Leider doch, und zwar nicht nur, wenn die Mutter Raucherin ist und durch ihre Blutbahnen die Stoffe aus dem Tabakrauch in den ungeborenen Körper gelangen und langsamer ausgeschieden werden als bei ausgereiften Neugeborenen. Auch wenn die Mutter passiv mitraucht, erreichen die Giftstoffe im Tabakrauch das Ungeborene in hoher Konzentration.

Rauchende Nichtraucher(innen)

Auch Erwachsene sind vor den Gefahren des Passivrauchens nicht sicher. Allein in der Schweiz wird jährlich mit 500–1000 durch Passivrauchen mitbedingten vorzeitigen Todesfällen gerechnet. Am härtesten trifft diejenigen, die zu Hause und zusätzlich am Arbeitsplatz dem Tabakrauch ausgesetzt sind, allen voran Serviceangestellte in arg verrauchten Gaststätten. Atemwegserkrankte Erwachsene und Asthmatiker sind besonders gefährdet.

Passivrauch bewirkt bei Ungeborenen grosse Gefahren:

- > Das Risiko einer Fehlgeburt ist grösser
- > Die Wahrscheinlichkeit einer Frühgeburt ist erhöht
- > Das Wachstum des Ungeborenen ist langsamer

Fast die Hälfte der Säuglinge und Kleinkinder sind Raucher

Die kleinen Erdenbürger rauchen ungefragt mit und können sich nicht dagegen wehren, wenn bei ihnen daheim geraucht wird. Die Schadstoffe aus dem Tabakrauch gelangen nicht nur dann in den Organismus der Passivraucher, wenn in der Wohnung geraucht wird und die rauchbeladene Luft eingeatmet wird.

Säuglinge werden auch durch die Milch ihrer rauchenden oder schwer passivrauchenden Mutter belastet. Die im Normalfall zu Recht als wertvollstes Nahrungsmittel für Säuglinge gepriesene Muttermilch kann wegen des Tabakrauchs Giftstoffe enthalten.

In jedem zweiten Haushalt sind Kinder dem Tabakrauch ausgesetzt. Bei ihnen besteht die erhöhte Gefahr von

- > plötzlichem Kindstod
- > Atemwegserkrankungen, Lungenentzündung, Bronchitis, Husten
- > verminderter Lungenfunktion
- > Ohrenkrankheiten
- > häufigeren Anfällen bei Asthmakindern

In rund der Hälfte der Haushalte wird geraucht, sei es von Vater, Mutter, Geschwistern oder allen zusammen. Vorschulpflichtige verbringen viel Zeit in der Wohnung, leider oft in einem verrauchten Zuhause.

«Ich will sie fördern, nicht schädigen.»

Lorenz J.





Und bei Ihnen zu Hause?

**Sind alle Bewohner(innen) vor dem passiven Rauchen geschützt?
Wie gehen Sie mit den Rauchern unter Ihren Gästen um?**

Sollten Sie ihnen zum Rauchen einen Raum anbieten und die Türe schliessen, dann ist leider noch nicht viel gewonnen. Die 3500 Gase im Tabakrauch finden ihren Weg in andere Räume spielend durch Ritzen, Schlüssellöcher, undichte Stellen und den Leitungen entlang. Aber auch die 500 festen Partikel, die zur Hauptsache aus feinsten Teilchen bestehen, lassen sich durch geschlossene Türen

nicht behindern und sind sogar «lungengängig», wie anderer gefürchteter und von Umweltpolitikern bekämpfter Feinstaub auch.

Oder rauchen Ihre Gäste draussen? Doch nicht direkt unter den geöffneten Fenstern der Nachbarn? Das wäre dann bloss eine Verlagerung des Problems und ein Herd von Unstimmigkeiten.

**Was denken Sie?
Prägt ein Zuhause, in dem nicht geraucht wird, die nächste Generation?**

Untersuchungen zeigen, dass Kinder aus Nichtraucherfamilien häufiger Nichtraucher(innen) bleiben als Kinder aus Raucherhaushalten. Wenn beide Elternteile Raucher sind, dann wird dieses «Normalverhalten» am öftesten von den Kindern kopiert.

Haben Sie schon lange nach einem Anlass gesucht, den Rauchstopp zu wagen. Könnte die Vorbildwirkung dieser Anlass sein, dann interessiert Sie die nächste Seite!

Was ist das Besondere am Passivrauch?

Der so genannte Umgebungsrauch oder Passivrauch gelangt beim Rauchen in die Atemluft. Er setzt sich zusammen aus der ausgeatmeten Luft der Rauchenden und dem Rauch, der sich vom brennenden Ende der Raucherwaren löst oder durch das Zigarettenpapier dringt.

Direkt eingeatmeter Tabakrauch ist dem passiv eingeatmeten ähnlich in der chemischen Zusammensetzung. Der grösste Unterschied besteht darin, dass im Passivrauch mehrere krebserregende Substanzen und andere toxische Stoffe häufiger zu finden sind als im Rauch, den Rauchende direkt aus der Zigarette einatmen. Dies, weil der Nebenstromrauch, also der Rauch aus dem brennenden Zigarettenende, eine tiefere Temperatur und einen anderen Säuregehalt aufweist.

Im Tabakrauch sind 4000 Stoffe:

- > 88% sind Gase,
- > 12% sind sehr feine feste Partikel, leichter als gewöhnlicher Staub.

Der Rauch von einer einzigen Zigarette, geraucht in einem 100 m³ grossen Raum, irritiert schon Augen, Nase und Hals.



«Passivrauchen löst bei Kindern häufiger Asthmaanfälle aus.»

P. Töndury,
Präsident der Berner Pädiater

Hinaus aus dem Zwang

Rauchstopp richtig vorbereiten

Das Nikotin ist nur an der körperlichen Abhängigkeit schuld. Daneben hat sich durch das Rauchen auch eine psychische Abhängigkeit gebildet, bestehend aus all den kleinen unscheinbaren Gewohnheiten, die mit dem Rauchen im Zusammenhang stehen.

Die Marke, der man treu bleibt, die Päckchenart, der Schriftzug, dann das Klicken des Feuerzeugs, der Gasgeruch, das beruhigende Gefühl, eine Zigarette zwischen den Fingern zu spüren, die Handbewegung zum Wegschnippen der verbrannten Asche, dann die stereotypen Kombinationen Telefonieren und Rauchen, Rotwein trinken und Rauchen, Pausenkaffee und Rauchen... Diese Gewohnheiten werden oft beim Rauchstopp ersatzlos gestrichen, und prompt stellt sich eine Leere und dann das Selbstmitleid ein, sobald eine Zigarette «fällig» wäre. Deshalb ist die Gefahr des Scheiterns oder des Rückfalls dermassen gross.

Unsere Profis helfen Ihnen

Der Weg, der vom Rauchen weg führt, kann geebnet werden. Wenn Sie diesen Weg gehen möchten, dann können Ihnen die Beraterinnen der Rauchstopplinie aufzeigen, wie Sie Ihren Ausstieg aus dem Rauchverhalten planen, vorbereiten und umsetzen können, welche Hilfsmittel Sie mit Vorteil einsetzen, wie Sie Rückfallgefahren vermeiden oder meistern können, welche Medikamente es Ihnen ermöglichen, sich aus der Nikotinabhängigkeit auszuschleichen und damit auch gleich die oft eintretende Gewichtszunahme zu drosseln.

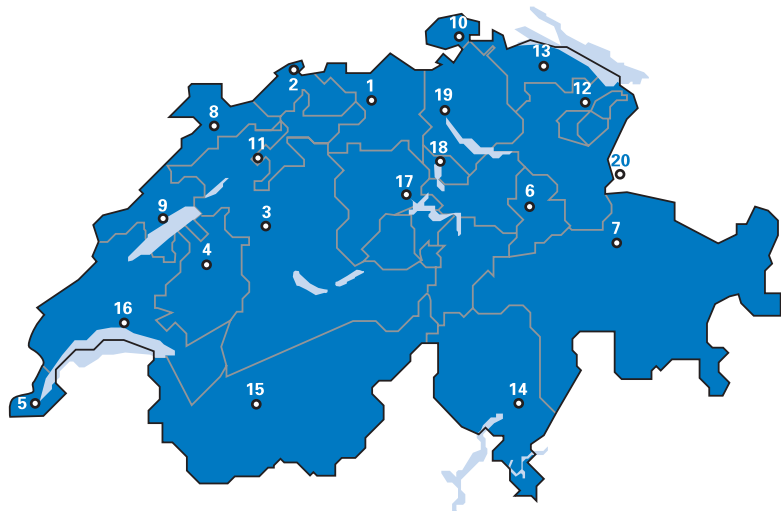
Sie können auch mehrere Beratungen beanspruchen. Zu vereinbarten Zeiten werden Sie von der Rauchstopplinie angerufen und so während des Aufhörens über längere Zeit begleitet. Die Rückrufe sind kostenlos.

Die Beraterinnen stützen sich dabei auf weltweit erprobte Methoden und Erkenntnisse.

Rauchstopplinie 0848 000 181

**Montag bis Freitag
11 bis 19 Uhr im Festnetz zum Lokaltarif**

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau

Milchgasse 41, 5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35, 4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.krebssliga-basel.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga

Ligue bernoise contre le cancer
Marktgasse 55, Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

Route de Beaumont 2
case postale 75
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 425 54 01
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Glarus

Kantonsspital, 8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
www.krebssliga-glarus.ch
PK 87-2462-9

7 Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38, 7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

8 Ligue jurassienne contre le cancer

Rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

9 Ligue neuchâteloise contre le cancer

Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
Incc@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

10 Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
b.hofmann@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Krebsliga

St. Gallen-Appenzel
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1

13 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

14 Lega ticinese contro il cancro

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
tel. 091 820 64 20
fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis

Siège central:
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14, 3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 970 33 34
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

16 Ligue vaudoise contre le cancer

Av. Gratta-Paille 2
case postale 411
1000 Lausanne 30 Grey
tél. 021 641 15 15
fax 021 641 15 40
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

17 Krebsliga Zentralschweiz

Hirschmattstrasse 29, 6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

18 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14, 6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

19 Krebsliga Zürich

Moussonstrasse 2, 8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

20 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4, FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch
PK 30-4843-9

Krebstelefon

Tel. 0800 11 88 11
Montag bis Freitag
10.00–18.00 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Krebsforum

www.krebsforum.ch,
das Internetforum der
Krebsliga

Rauchstopp-Linie

Tel. 0848 000 181
max. 8 Rappen pro Minute
(Festnetz)
Montag bis Freitag
11.00–19.00 Uhr

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch

Mehr rund ums Rauchen
bei der Arbeitsgemein-
schaft Tabakprävention:
www.at-schweiz.ch

Überreicht durch Ihre Krebsliga: