

▶ Auch zu Hause rauchfrei leben

Rauchstopp: Gut vorbereitet ist halb gewonnen

Die nationale Rauchstopplinie **0848 000 181** (8 Rappen pro Minute ab Festnetz) bietet ausführliche Beratungsgespräche an. So kann eine Raucherin oder ein Raucher herausfinden, welche Aufhörmethode persönlich die beste ist.

Wer das Rauchen auf eigene Faust aufgeben will, ist mit dem kostenlosen Selbsthilfeprogramm «Ziel Nichtrauchen» gut bedient.

Der Einstieg ins Programm erfolgt direkt unter **www.zielnichtrauchen.ch**. Die Unterlagen können aber auch über Telefon 031 389 92 46 bei der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention bestellt werden.

at  **Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention**
Effingerstrasse 40 3001 Bern

Zusätzliche Informationen und Broschüren:

Telefon 031 389 92 46 Fax 031 389 92 60
info@at-schweiz.ch www.at-schweiz.ch

Text: Nicolas Broccard Gestaltung: Hanspeter Hauser Druck: Atze AG

Überreicht durch:



► Auch zu Hause rauchfrei leben

Erst wenn Kinder und Jugendliche sowie nichtrauchende Erwachsene auch daheim rauchfreie Luft einatmen, sind sie wirksam vor den Gesundheitsschäden durch Passivrauchen geschützt.

Schon kleinste Mengen von Tabakrauch schaden der Gesundheit. Deshalb lassen sich auch für das Passivrauchen unmöglich Grenzwerte festlegen. Wenn Rauchende das Fenster öffnen, in einen anderen Raum ausweichen oder die Klimaanlage

einschalten, verschwindet höchstens der Geruch des Rauchens. Aber die winzigen Giftstoffe des Tabakrauchs schweben weiterhin überall in der Luft herum.

► Vorteile für alle

Wenn das Zuhause rauchfrei ist,

- leiden Kinder viel seltener unter Krankheiten, verursacht durch Passivrauchen,
- wird das Risiko kleiner, dass Jugendliche überhaupt mit Rauchen anfangen,
- halten jugendliche und erwachsene Rauchende, die aufhören wollen, den Rauchstopp leichter durch,
- sind die Kleider frei vom Geruch nach Tabakrauch.

So schützen Sie sich erfolgreich vor Passivrauch

- Erklären Sie Ihre Wohnung und Ihr Auto für rauchfrei.
- Fordern Sie Freunde und Bekannte auf, in der Anwesenheit Ihrer Kinder und von Ihnen keine Zigarette anzuzünden.
- Setzen Sie sich dafür ein, dass ebenfalls die Kindertagesstätte und die Schule rauchfrei sind.
- Besuchen Sie nur Restaurants und andere Lokale, die vollständig rauchfrei sind.

► Eltern sind Vorbild

Die Eltern gehören zu den wichtigen Vorbildern ihrer Kinder. Vorbild zu sein bedeutet unter anderem, Stärken und Schwächen zu zeigen. Wenn Eltern rauchen, können sie trotzdem daheim den Tabakkonsum zur Diskussion stellen. Leben Eltern rauchfrei, können sie zu Hause diese Haltung als klare Regel einführen.

Wenn Jugendliche regelmässig zu rauchen beginnen, spielen verschiedene Gründe eine Rolle.

Neben Neugier, rauchenden Kolleginnen und Kollegen, Gruppendruck, dem Wunsch erwachsen zu sein, anziehenden Werbebilder sind auch rauchende Eltern oder Geschwister ein Grund.

Nachweislich werden Kinder, die in einem rauchfreien Zuhause aufwachsen, seltener zu Raucherinnen und Rauchern verglichen mit Kindern, deren Eltern oder Geschwister Zigaretten konsumieren.

► Fakten

Passivrauch ist Gift für die Gesundheit

Der Passivrauch setzt sich zusammen aus dem Rauch der glimmenden Zigarette und dem von den Rauchenden wieder ausgeatmeten Rauch. Passivrauch enthält mehr als 250 chemische Stoffe, die als giftig oder krebserregend bekannt sind. Sind Kinder dem Passivrauchen ausgeliefert, atmen sie viele der giftigen oder krebserregenden Stoffe ein wie die Rauchenden.

- Bei Kindern verlangsamt Passivrauchen das Lungewachstum und verursacht Krankheiten der Atemwege, Mittelohrentzündungen und Asthma. Ein schwerer Asthmaanfall kann für ein Kind lebensgefährlich sein.
- Im Schulalter löst Passivrauchen vor allem Hustenreiz, Schleimbildung in Hals und Rachen, pfeifender Atem sowie Atemnot aus.
- Bei erwachsenen Nichtrauchenden lässt Passivrauchen das Risiko eines Lungenkrebses ansteigen und erhöht das Risiko von Herzkrankheiten.

Wie viele Kinder und Jugendliche sind zu Hause dem Passivrauchen ausgesetzt?

Die Schweizer Studie über Atemwegsbeschwerden und Allergien bei Schulkindern SCARPOL ergab 1992/93, dass 47 Prozent aller Schulkinder im Alter zwischen 6 und 14 Jahren daheim unfreiwillig mitrauchten. Aktuelle Angaben über Pas-

sivrauchen zu Hause sind für diese Altersgruppe nicht verfügbar.

Mitte der 1990er Jahre rauchte in der Schweiz ungefähr ein Drittel der Bevölkerung ab 15 Jahren. 2006 rauchten 29 Prozent der 14- bis 65-Jährigen, wie die Schweizerische Umfrage zum Tabakkonsum feststellte. Dies entspricht einem Rückgang von gut einem Zehntel. Selbst wenn heute in der eigenen Wohnung vermutlich öfters allein oder nur auf dem Balkon oder im Garten geraucht wird, sind immer noch schätzungsweise 40 Prozent der schulpflichtigen Kinder und Jugendlichen zu Hause durch Tabakrauch gefährdet.

Jugendliche rauchen häufig unfreiwillig mit

Jugendliche und junge Erwachsene atmen häufiger Passivrauch ein als ältere Personen. Dies folgt aus der Schweizerischen Umfrage zum Tabakkonsum. Ein Hauptgrund dafür ist, dass junge Menschen häufiger zu Veranstaltungen gehen, an denen geraucht werden darf; zudem greifen viele junge Leute selber zur Zigarette.

Auch am Arbeitsplatz sind junge Erwerbstätige unter 25 Jahren (einschliesslich Personen in Ausbildung) am längsten dem Passivrauch ausgesetzt. Vermutlich rauchen gleichaltrige jüngere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eines Betriebs gemeinsam in der Pause, sogar in der Gegenwart von Nichtrauchenden.