# *Passivrauchen – eine Gesundheitsgefahr*

*Es schadet jedem.*
*Es schadet schnell.*
*Es schadet in geringen Mengen.*

rauchfrei!

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

# Inhalt


2 **Was ist Passivrauchen?**

4 **Sind Sie Tabakrauch ausgesetzt?**

6 **Tabakrauch ist giftig**

8 **Passivrauchen bringt Heranwachsenden Krankheit und Tod**
8 *Passivrauchen schädigt Babys und Kleinkinder*
10 *Passivrauchen schädigt Kinder*
14 *Passivrauchen schädigt Jugendliche*

16 **Passivrauchen bringt Erwachsenen Krankheit und Tod**
17 *Passivrauchen schädigt das Herz*
19 *Passivrauchen schädigt die Lunge*
20 *Weitere Schädigungen durch Passivrauchen*

21 **Passivrauchen am Arbeitsplatz**
21 *Was können Sie als Arbeitnehmer für einen rauchfreien Arbeitsplatz tun?*
22 *Was können Sie als Arbeitgeber für einen rauchfreien Arbeitsplatz tun?*

23 **Wenn Sie Rat brauchen – hier bekommen Sie ihn**

24 **Impressum**

# *Was ist Passivrauchen?*

*Wenn jemand in Ihrer Nähe raucht, atmen Sie Tabakrauch ein: Eine Mischung aus dem Rauch der glühenden Zigarette und dem Rauch, der von dem oder der Rauchenden ein- und wieder ausgeatmet wird. Atmen Sie nun diese Mischung ein, ist es fast so, als würden Sie selbst rauchen.*

***Passivrauchen ist für jeden gefährlich – egal ob jung oder alt, gesund oder krank.***

*Tabakrauch enthält über 4800 einzelne Stoffe, darunter zahllose Gifte wie Kohlenmonoxid, Formaldehyd und Blausäure und mehr als 70 Substanzen, die selbst in geringsten Mengen Krebs erzeugen können. Schon kurzzeitiges Passivrauchen reizt die Atemwege und schädigt das Blutgefäßsystem: Das Blut verklumpt, die Blutgefäßwände werden geschädigt und alle Organe, vor allem der Herzmuskel, werden weniger durchblutet. Langfristig drohen Asthma, Lungenentzündung, chronische Lungenerkrankungen, Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs. Manche der durch Passivrauchen verursachten Gesundheitsschäden verschwinden wieder – einige Schäden bleiben aber dauerhaft bestehen.*

***Die Fakten:***

- *Es gibt keine Grenze, unterhalb derer Passivrauchen unbedenklich wäre. Selbst geringfügiges Passivrauchen ist schädlich.*
- *In Deutschland sind mehr als 35 Millionen Menschen zu Hause, am Arbeitsplatz und in der Freizeit häufig dem Tabakrauch ausgesetzt.*
- *Vor allem junge Menschen sind Passivraucher, da sie sich in ihrer Freizeit häufig an stark verrauchten Orten wie Discos und Kneipen aufhalten.*
- *Passivrauchen ist eine Ursache für den plötzlichen Kindstod. Außerdem leiden passivrauchende Kinder häufiger an Lungenproblemen, Mittelohrentzündungen und schwerem Asthma.*
- *Passivrauchen verursacht Lungenkrebs, chronische Lungenerkrankungen und Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems.*
- *Nichtraucherzonen, Lüftungsanlagen und offene Fenster bieten keinen Gesundheitsschutz, wenn in dem Raum vorher geraucht wurde.*
- *Auch kalter Rauch ist gefährlich.*

# *Sind Sie Tabakrauch ausgesetzt?*

*Viele Menschen sind in Alltagssituationen dem Tabakrauch ausgesetzt, beispielsweise in Gaststätten, am Arbeitsplatz oder im Eingangsbereich von Gebäuden. Wer gerne in Kneipen geht, muss dort besonders viel Tabakrauch einatmen.*
*Raucht auch nur eine einzige Person im Haus, müssen alle anderen dort lebenden Personen mit Tabakrauch belastete Luft einatmen. Selbst Kinder leben oftmals nicht rauchfrei.*
*Sie müssen zu Hause, an öffentlichen Plätzen wie Bushaltestellen und manchmal sogar bei der Kinderbetreuung Tabakrauch einatmen.*

***Situationen im Alltag, bei denen Sie unbewusst mitrauchen:***

- *Sie sind in einem Nichtraucherbereich, in den Rauch aus der Umgebung eindringt.*
- *Sie sitzen in einem Auto, in dem jemand raucht. Sie rauchen mit, selbst wenn ein Fenster offen ist.*
- *Sie halten sich in einem Haus auf, in dem Rauchen erlaubt ist. Selbst in Räumen, in denen gerade nicht geraucht wird, sind noch Giftstoffe aus dem Tabakrauch vorhanden.*
- *Sie arbeiten in einem Restaurant, einem Betrieb oder Gebäude, in dem Rauchen erlaubt ist. Selbst Filter- oder Belüftungsanlagen können die Schadstoffe des Tabakrauchs nicht wirkungsvoll beseitigen.*

***In Deutschland rauchen passiv mit:***

- *etwa 8,5 Millionen Nichtraucher am Arbeitsplatz,*
- *die meisten der über eine Million Beschäftigten in der Gastronomie,*
- *rund 28,5 Millionen Erwachsene in der Freizeit.*

## Gehen Sie dem Tabakrauch aus dem Weg!

*Tabakrauch schadet jedem, selbst gesunden Menschen. Besonders vorsichtig sollten aber Kinder, schwangere Frauen, ältere Menschen und Menschen mit Herz- oder Atemwegsbeschwerden sein.*

***Einen echten Schutz vor Tabakrauch bieten nur vollständig rauchfreie Räume.***

*Da sich Tabakrauch – physikalischen Gesetzen folgend – immer im ganzen Raum ausbreitet, kann die Aufteilung eines Raumes in Raucher- und Nichtraucherzonen nicht vor den Giften des Tabakrauchs schützen. Es hilft auch kein offenes Fenster. Nicht einmal moderne Lüftungsanlagen können die Raumluft ausreichend reinigen.*

*Räume, in denen Rauchen erlaubt ist, sind selbst dann noch gesundheitsgefährdend, wenn dort gerade nicht geraucht wird, weil die Giftstoffe des Tabakrauchs an Wänden, Böden und Gegenständen haften bleiben.*

*Saubere Luft zum Atmen garantieren nur komplett rauchfreie Innenräume.*

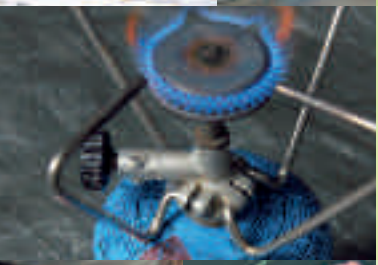
## Was können Sie tun?

***Machen Sie Ihre Umgebung rauchfrei!***

- *Entscheiden Sie sich für ein rauchfreies Zuhause und ein rauchfreies Auto.*
- *Besuchen Sie nur rauchfreie Gaststätten und rauchfreie öffentliche Orte.*
- *Bitten Sie darum, dass in Ihrer Nähe und in der Nähe Ihrer Kinder niemand raucht.*

# *Tabakrauch ist giftig*

*Tabakrauch enthält mehr als 4800 chemische Verbindungen.*
*Viele dieser Substanzen sind giftig und krebserzeugend.*



***Bestandteile im Tabakrauch und wo sonst diese gefährlichen Stoffe zu finden sind:***

***Ammoniak**: in Putzmitteln*
***Anilin**: Bestandteil von Farbstoffen*
***Aromatische Amine**: in der Farbstoffproduktion*
***Arsen, Blausäure**: in Rattengift*
***Benzol**: bei der Verdampfung von Benzin*
***Benzo[a]pyren**: im Rauch von Öfen*
***Blei, Cadmium, Nickel**: in Batterien*
***Formaldehyd**: Desinfektionsmittel*
***Hydrazin**: Raketentreibstoff*
***Kohlenmonoxid und -dioxid**: im Rauch von Verbrennungsanlagen*
***Naphthalin**: im Mottengift*
***Nitrobenzol, Nitropyren**: Abgase von Dieselmotoren*
***Nitromethan**: Motortreibstoff*
***N-Nitrosamine**: in Kühlschmierstoffen, Ölen, Gummi*
***Phenol, Methylphenol (Teersäuren)**: im Teer*
***Polonium 210**: radioaktives Element, α-Strahlen*
***Teer**: in Straßenbelägen*
***1,3-Butadien**: Grundstoff für Autoreifen*

***Sie atmen diese chemischen Verbindungen ein, wenn jemand in Ihrer Nähe raucht:***

***Krebserregende Substanzen***

***Vinylchlorid*** *(wird zur Herstellung von Rohren verwendet)*
***Polonium-210*** *(radioaktiv und hochgiftig)*
***Benzol*** *(in Benzin)*
***Formaldehyd*** *(wird zum Konservieren von Leichnamen verwendet)*

***Diese Substanzen sind extrem giftig:***

***Giftige Metalle***

***Chrom*** *(wird zur Stahlherstellung verwendet)*
***Arsen*** *(wird in Pestiziden eingesetzt)*
***Blei*** *(früher in Farben)*
***Cadmium*** *(Bestandteil von Batterien)*

***Diese Substanzen können***

- *Krebs auslösen*
- *tödlich sein*
- *Gehirn und Nieren schädigen*

***Giftgase***

***Toluol*** *(Farbverdünner)*
***Ammoniak*** *(in Putzmitteln)*
***Butan*** *(Feuerzeuggas)*
***Wasserstoffzyanid*** *(in chemischen Waffen)*
***Kohlenmonoxid*** *(in Autoabgasen)*

***Diese Substanzen können***

- *tödlich sein*
- *Herz- und Atemfunktionen schädigen*
- *im Hals, in der Lunge und in den Augen brennen*
- *bewusstlos machen*

# Passivrauchen bringt Heranwachsenden Krankheit und Tod

*Kinder sind gegenüber Tabakrauch besonders empfindlich, da sie im Verhältnis zu den Erwachsenen häufiger einatmen und ihr noch nicht vollständig entwickelter Körper die eingeatmeten Giftstoffe schlechter beseitigen kann.*

## Passivrauchen schädigt Babys und Kleinkinder

**Zu klein, zu leicht**

*Schon vor der Geburt leiden Kinder unter Tabakrauch, wenn Schwangere rauchen oder wenn jemand in deren Nähe raucht. Diese Kinder sind bei der Geburt oftmals zu klein, zu leicht und haben einen ungewöhnlich kleinen Kopf.*

**Plötzlicher Kindstod**

*Den plötzlichen, unerklärlichen und unerwarteten Tod von Säuglingen im ersten Lebensjahr bezeichnet man als plötzlichen Kindstod. Warum diese Kinder sterben, ist nicht genau bekannt – vermutlich haben sie Schäden im Gehirn oder in der Lunge, die die Atmung beeinträchtigen. Viele der Bestandteile des Tabakrauchs stören während der Schwangerschaft die normale Entwicklung des kindlichen Gehirns. Raucht die Schwangere, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind später durch plötzlichen Kindstod stirbt.*
*Auch Babys, die nach der Geburt Tabakrauch einatmen müssen – von der Mutter, dem Vater oder jemand anderem –, haben ein höheres Risiko, durch plötzlichen Kindstod zu sterben, als Kinder aus einer rauchfreien Umgebung.*

**Schwache Lunge**

*Babys passivrauchender Mütter wiegen bei der Geburt oftmals sehr wenig. Auch ihre Lunge entwickelt sich häufig nicht normal. Säuglinge, die nach der Geburt Tabakrauch einatmen müssen, haben eine sehr schwache Lunge. Kinder, die dem Tabakrauch ausgesetzt sind, sind anfälliger für Infektionen als Kinder aus einer rauchfreien Umgebung. Diese Probleme können später bestehen bleiben und sich bis ins Erwachsenenalter fortsetzen.*

## Schäden durch Passivrauchen bei Schwangeren und Neugeborenen

**Schwangere**

*Erhöhtes Risiko für:*

- *Fehlgeburt*
- *Extrauterinschwangerschaft*
- *Plazentaablösung*
- *Frühgeburt*
- *vorliegende Plazenta*
- *vorzeitigen Blasensprung*

**Neugeborene**

*Erhöhtes Risiko für:*

- *plötzlichen Kindstod*
- *geringes Geburtsgewicht*
- *geringe Größe*
- *kleinen Kopfumfang*
- *vermindertes Längenwachstum*
- *Geburtsdefekte*
- *höhere Anzahl von Nikotinrezeptoren im Gehirn*
- *höhere Wahrscheinlichkeit für Tabakkonsum im Teenageralter*
- *mögliche physische und psychische Langzeitwirkungen*

**In Deutschland ...**

- ... sind über 170 000 Neugeborene jährlich bereits im Mutterleib den Schadstoffen des Tabakrauchs ausgesetzt.
- ... sterben jedes Jahr 60 Babys am plötzlichen Kindstod, weil die Mutter während der Schwangerschaft rauchte oder weil die Kinder nach der Geburt den Tabakrauch der Eltern einatmen mussten. In Deutschland stirbt also jede Woche ein Baby, weil seine Eltern rauchen.

## Passivrauchen schädigt Kinder

Kinder rauchender Eltern werden häufiger krank als Kinder aus nicht rauchenden Familien.

**In Deutschland ...**

- ... ist die Hälfte aller Kinder zwischen vier und vierzehn Jahren Tabakrauch ausgesetzt.

| | |
|---|---|
| ***Atemwegsprobleme*** | *Auch bei älteren Kindern rauchender Eltern ist – wie bei Babys – das Lungenwachstum beeinträchtigt. Sie bekommen häufiger Bronchitis und Lungenentzündung als Kinder, die keinen Tabakrauch einatmen. Passivrauchende Kinder leiden außerdem vermehrt unter Husten und einer Einengung der oberen Luftwege.* |
| ***Asthma*** | *Passivrauchen kann bei Kindern einen Asthmaanfall auslösen. Passivrauchende Kinder mit Asthma erleiden schlimmere und häufigere Asthmaanfälle als Kinder, die in einer rauchfreien Umgebung leben. Über 40 % der Kinder, die mit akutem Asthma in die Notaufnahme kommen, leben in Raucherhaushalten. Ein schwerer Asthmaanfall kann für ein Kind lebensgefährlich sein.* |
| ***Mittelohrentzündung*** | *Infektionen der Ohren sind schmerzhaft. Kinder rauchender Eltern erkranken häufiger an Mittelohrentzündungen als Kinder von Nichtrauchern. Sie haben auch häufiger Flüssigkeit im Ohr und bekommen häufiger operativ Drainageröhrchen ins Ohr eingesetzt.* |
| ***Störungen des Allgemeinbefindens*** | *Kinder aus Raucherhaushalten klagen häufiger über Bauchschmerzen, Schwindel, Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen.* |
| ***Eingeschränkter Geruchssinn*** | *Kinder rauchender Eltern haben größere Schwierigkeiten, verschiedene Gerüche zu unterscheiden.* |
| ***Hirnhautentzündung*** | *Kinder aus einem Raucherhaushalt erkranken bis zu viermal häufiger an einer Hirnhautentzündung als Kinder aus rauchfreien Haushalten.* |
| ***Karies*** | *Einer Studie zufolge haben passivrauchende Kinder ein erhöhtes Risiko für Karies.* |

| | |
|---|---|
| ***Krebs*** | *Es gibt Hinweise darauf, dass Kinder rauchender Eltern ein erhöhtes Risiko für Gehirntumore und Lymphome haben.* |
| ***Narkosekomplikationen*** | *Bei einer Vollnarkose haben Kinder aus Raucherhaushalten fast doppelt so häufig Atemwegskomplikationen wie nicht passivrauchende Kinder.* |

## *Schäden durch Passivrauchen bei Kindern*

***Atemwege***
- *beeinträchtigte Lungenfunktion in der gesamten Kindheit*
- *Bronchitis*
- *Lungenentzündung*
- *chronische Atemwegssymptome*
- *veränderte Lungenstruktur*

***Asthma***
- *Entstehung oder Verschlechterung*

***Augen***
- *Reizung und Tränen*

***Haare***
- *Geruch*

***Ohren***
- *Mittelohrentzündungen*

***Gehirn und Kopf***
- *Kopfschmerzen*
- *möglicherweise Verhaltensstörungen*
- *Gehirntumore*

***Blut***
- *möglicher Zusammenhang mit Lymphomen*

***Herz-Kreislauf***
- *Sauerstoffmangel und Schädigung der Arterien*
- *verminderte körperliche Leistungsfähigkeit*

***Was können Eltern tun?***

***Schützen Sie die Gesundheit Ihrer Kinder.***

- *Erlauben Sie niemandem, in der Nähe Ihres Kindes zu rauchen.*
- *Rauchen Sie weder zu Hause noch im Auto und erlauben Sie dies auch anderen nicht. Das Öffnen eines Fensters schützt Ihr Kind nicht vor dem Rauch.*
- *Achten Sie darauf, dass bei der Kinderbetreuung nicht geraucht wird.*
- *Gehen Sie mit Ihrem Kind nicht in Restaurants oder in andere geschlossene Räume, in denen geraucht wird.*
- *Erklären Sie Ihren Kindern, warum sie Tabakrauch meiden sollen.*

## *Passivrauchen schädigt Jugendliche*

*Jugendliche, die Tabakrauch einatmen, leiden vermehrt unter Atemwegsproblemen. Sie haben ein erhöhtes Risiko für Asthma und möglicherweise auch für eine Vorstufe von Diabetes.*

*Besonders gefährdet sind nicht nur Jugendliche, deren Eltern rauchen, sondern auch diejenigen, die häufig in Kneipen und Discos gehen: Dort atmen sie in ihrer Freizeit sehr stark verrauchte Luft ein.*

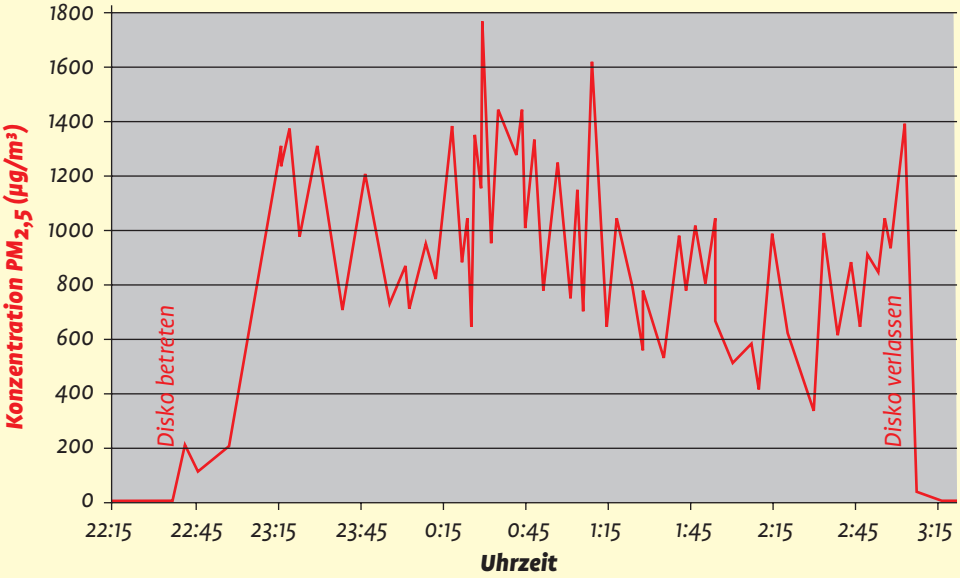
***Gesundheitsgefahren durch Passivrauchen in deutschen Discotheken***

*Das Deutsche Krebsforschungszentrum führte in 100 deutschen Gastronomiebetrieben Messungen auf lungengängige Partikel durch. Diese Partikel sind besonders gefährlich, da sie wegen ihrer geringen Größe tief in die Atemwege eindringen und dort lange verbleiben.*

*Die höchste Schadstoffbelastung fand sich in Kneipen und Discos. Die Abbildung auf Seite 15 zeigt eine Messkurve, die die hohen Schadstoffwerte in einer Discothek zeigt: Je mehr Menschen im Laufe des Abends in der Disco rauchen, umso höher ist die Belastung. Die giftigen Partikel können aber schon in geringsten Mengen Lungenkrebs verursachen.*

*Beim Tanzen in der Disco atmen die Jugendlichen außerdem sehr tief ein und nehmen dadurch besonders viel von den Giften des Tabakrauchs auf.*

### *Lungengängige Partikel in einer deutschen Discothek*




*Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum*

***Setzen Sie sich dafür ein, dass in Deutschland alle gastronomischen Betriebe und Discotheken rauchfrei werden – Ihrer Gesundheit zuliebe.***

# *Passivrauchen bringt Erwachsenen Krankheit und Tod*

*Nichtraucherinnen und Nichtraucher, die den Tabakrauch anderer einatmen müssen, können die gleichen Krankheiten bekommen wie die Raucher selbst, vor allem Herz-Kreislauferkrankungen, Lungenkrebs und chronische Lungenerkrankungen.*

***Schäden durch Passivrauchen bei Erwachsenen***

***Gehirn***
- *Schlaganfall*

***Atemwege***
- *Atemwegsirritationen*
- *Verschlechterung Asthma*
- *chronische Lungenerkrankungen*

***Herz-Kreislaufsystem***
- *verstopfte Blutgefäße*
- *Herzinfarkt*

***Sinnesorgane***
- *gereizte Augen*
- *gereizte Nase und Hals*
- *gereizte Haut*

***Allergien***
- *Verschlimmerung bestehender Allergien*

***Allgemeinbefinden***
- *Kopfschmerzen*
- *Schwindel*
- *Übelkeit*
- *Augenbrennen und -tränen*
- *Müdigkeit*
- *Schlafstörungen*
- *Erschöpfungssyndrom*

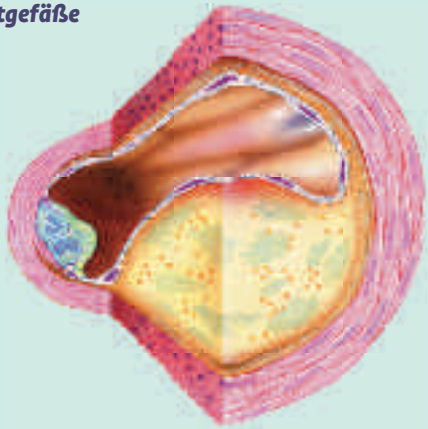
***Krebs***
- *Lungenkrebs*

*möglicherweise:*
- *Brustkrebs*
- *Nasennebenhöhlenkrebs*

***Schon wenig Rauch bringt großen Schaden***

*Je länger man sich in einer verrauchten Umgebung aufhält, desto wahrscheinlicher ist es, dass man Schaden nimmt.*

**Verstopfte Blutgefäße**



## Passivrauchen schädigt das Herz

**Herzinfarkt**

*Passivrauchen lässt bereits nach kurzer Zeit die Blutplättchen verklumpen und schädigt die Wände der Blutgefäße. Diese gefährlichen Veränderungen können schließlich zu einem Herzinfarkt führen, unter Umständen mit tödlichem Ausgang. Passivrauchen beeinträchtigt die Funktion von Herz, Blut und Blutgefäßen und erhöht den Cholesterinwert.*

**Früher Tod**

*Passivrauchen erhöht das Risiko, Herzerkrankungen zu bekommen, einen Herzinfarkt zu erleiden und früh zu sterben.*

***Vor allem Menschen mit Herzkrankheiten sollten daher verrauchte Räume unbedingt meiden.***

***Herz-Kreislauferkrankungen und Todesfälle in Deutschland durch Passivrauchen***

- *Jedes Jahr erkranken rund 3700 passivrauchende Menschen an koronarer Herzkrankheit und mehr als 2100 Menschen sterben daran.*
- *Jedes Jahr erleiden mehr als 1800 Menschen infolge von Passivrauchen einen Schlaganfall und über 770 Nichtraucherinnen und Nichtraucher sterben an den Folgen eines Schlaganfalls.*
- *Nichtrauchende, die dem Tabakrauch ausgesetzt sind, haben ein um 25 % erhöhtes Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben.*

## Passivrauchen schädigt die Lunge

**Lungenkrebs**

*Passivrauchen erhöht das Risiko für Lungenkrebs um 20 bis 30 %; an stark belasteten Arbeitsplätzen verdoppelt es sich sogar. Lungenkrebs hat immer noch geringe Heilungschancen und war in Deutschland im Jahr 2005 die vierthäufigste Todesursache.*

**Chronische Lungenerkrankungen**

*Als chronische Lungenerkrankungen bezeichnet man Krankheiten mit Folgen wie Husten, vermehrter Auswurf und Atemnot bei Belastung. Die Hauptursache des Krankheitsbildes ist Rauchen – aber auch Passivrauchen erhöht das Risiko, chronische Lungenerkrankungen zu entwickeln. Die Patienten leiden unter zunehmend schwerer Atemnot und einem enormen Leistungsabfall, bis sie schließlich dauerhaft beatmet werden müssen.*

***Lungenerkrankungen und Todesfälle in Deutschland durch Passivrauchen***

- *Nichtrauchende, die dem Passivrauchen ausgesetzt sind, haben ein um 20 bis 30 % erhöhtes Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken.*
- *Nichtraucherinnen und Nichtraucher, die mit einer rauchenden Person zusammenleben, haben ein um rund 25 % erhöhtes Risiko, an chronischen Lungenerkrankungen zu sterben.*

**Atemwege**

*Passivrauchen beeinträchtigt die Lungenfunktion, insbesondere wenn bereits Asthma oder andere Atemwegsprobleme bestehen. In einer verrauchten Umgebung verschlimmern sich Husten und Verschleimung.*

**Sinnesorgane**

*Tabakrauch reizt die Haut, die Augen, die Nase und den Hals. Das Allgemeinbefinden wird deutlich gestört.*

## Weitere Schädigungen durch Passivrauchen

| | |
|---|---|
| **Allergien** | *Bestehende Allergien können durch Passivrauchen noch verschlimmert werden.* |
| **Weitere Krebsarten** | *Möglicherweise verursacht Passivrauchen auch Brustkrebs und Krebs der Nasennebenhöhlen.* |

**Schützen Sie Ihre Gesundheit.**

**Was können Sie tun?**

- *Meiden Sie verrauchte Räume.*
- *Wählen Sie nach Möglichkeit rauchfreie Restaurants. Sagen Sie den Inhabern, dass Sie besonders gerne kommen, weil ihr Betrieb rauchfrei ist.*
- *Sagen Sie den Wirtsleuten nicht rauchfreier Lokale, dass Sie Tabakrauch nicht ertragen können. Sagen Sie ihnen, dass ein Nichtraucherbereich nicht ausreichend ist.*
- *Setzen Sie sich dafür ein, dass in Deutschland alle gastronomischen Betriebe rauchfrei werden – Ihrer Gesundheit zuliebe.*

# *Passivrauchen am Arbeitsplatz*

*In Deutschland muss ein Arbeitgeber per Gesetz seine nichtrauchenden Angestellten vor dem Tabakrauch schützen. Aber in Wirklichkeit müssen in Deutschland rund 8,5 Millionen Nichtraucherinnen und Nichtraucher am Arbeitsplatz passiv mitrauchen.*

## *Was können Sie als Arbeitnehmer für einen rauchfreien Arbeitsplatz tun?*

- *Fragen Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen, wer sich vom Tabakrauch gestört fühlt.*
- *Bestellen Sie Informationsmaterial zum Thema „rauchfrei“ und verteilen Sie es an Ihre weiblichen und männlichen Kollegen, Vorgesetzte, Betriebsräte, Betriebsärzte, Personalleiter und Geschäftsführer.*
- *Erklären Sie dem Arbeitgeber, dass der Nichtraucherschutz kein privates Anliegen ist, sondern eine gesetzliche Vorschrift, um Nichtraucher wirksam vor Tabakrauch zu schützen.*
- *Überzeugen Sie den Betriebsrat, dass in Ihrem Betrieb ein besserer Nichtraucherschutz notwendig ist. Es gehört zu den Aufgaben des Betriebsrates, sich für die Umsetzung gesetzlicher Vorschriften – dazu gehört auch der Nichtraucherschutz – einzusetzen.*
- *Wenden Sie sich an die Betriebsärztin oder den Betriebsarzt. Er kennt die Gesundheitsgefahren des Passivrauchens und wird sich aus medizinischer Sicht für einen optimalen Nichtraucherschutz in Ihrem Betrieb einsetzen.*
- *Wenn alles nichts hilft, schalten Sie die für die Region zuständige Arbeitsschutzbehörde oder das Gewerbeaufsichtsamt ein.*

## *Was können Sie als Arbeitgeber für einen rauchfreien Arbeitsplatz tun?*

- *Machen Sie alle geschlossenen Räume rauchfrei.*
- *Untersagen Sie das Rauchen auch in Eingangsbereichen.*
- *Stimmen Sie das Rauchverbot mit dem Betriebsrat ab.*
- *Bieten Sie Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Anreize für einen Rauchstopp und unterstützen Sie deren Teilnahme an Rauchstopp-Programmen.*

# *Wenn Sie Rat brauchen – hier bekommen Sie ihn*

***Persönliche Beratung erhalten Sie bei:***

*Wenn Sie noch weitere Fragen haben oder eine individuelle Beratung wünschen, rufen Sie bitte unter folgenden Telefonnummern an:*

*Beratungstelefon zum Nichtrauchen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln*

> ***0 18 05 / 31 31 31*** *(14 Cent/Min.)*
> *Mo. – Do.: 10 – 22 Uhr, Fr. – So.: 10 – 18 Uhr*

*Rauchertelefon des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ), Heidelberg*

> ***0 62 21 / 42 42 00***
> *Mo. – Fr.: 15 – 19 Uhr*

***Weitere Informationen über Passivrauchen finden Sie unter:***

***www.rauchfrei-info.de***
*Internetangebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)*

***www.tabakkontrolle.de***
*Internetangebot des WHO-Kollaborationszentrums für Tabakkontrolle am Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg*

# Impressum


**Herausgeber** *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln*

*Diese Publikation wurde auf Grundlage der Broschüre „Secondhand Smoke – What it means to you" des Surgeon General, des obersten Gesundheitsbeauftragten der USA (www.surgeongeneral.gov) und Publikationen des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg erstellt.*

**Texterstellung** *Dr. Katrin Schaller, Susanne Schunk, Dr. Martina Pötschke-Langer, Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg*

**Verantwortlich für den Inhalt und Projektleitung** *Peter Lang, BZgA*

**Gestaltung** *www.bild-werk.de*

**Bildnachweis** *bild-werk / G. P. Müller*
*Illustration Seite 17, medicalpicture GmbH, Geisler*

**Druck** *K + W, Bad Oeynhausen*

**Auflage** *1.100.5.07*

**Bestell-Nr.** *31550000*

**Bestellung** *Diese Schrift ist kostenlos erhältlich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln, oder per E-Mail unter: order@bzga.de*
*Die Broschüre ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.*

**Internet** *www.bzga.de*