



Inhaltsstoffe des Passivrauchs

Tabakrauch enthält über 4800 verschiedene Substanzen, von denen viele auch krebs-erregend und hochgiftig sind. Beispielsweise atmen wir mit dem Passivrauch neben Kohlenmonoxid u. a. auch Blausäure, Arsen, Ammoniak und radioaktives Polonium 210 ein. Der Passivrauch macht mit 85% den größten Anteil des Zigarettenrauchs aus und enthält die Schadstoffe in hundertfacher Konzentration.

Feinstaubpartikel des Tabakrauchs lagern sich überall ab und gelangen auch tief in die Lunge. Im Innenraum ist die Belastung oft 10-20mal höher als die im Freien erlaubten Grenzwerte. Tabakrauch ist somit einer der gefährlichsten vermeidbaren Innenraum-schadstoffe!



Kinder und Passivrauch

Kinder befinden sich noch in der Entwicklung und ihr Körper reagiert deshalb viel empfindlicher auf die Einwirkungen des Tabakrauchs. Kinder aus Raucherhaushalten leiden häufiger an Bauchweh, Kopfschmerzen, Schwindel, Atembeschwerden oder Konzentrationsstörungen. Auch das Risiko für spätere Gesundheitsprobleme der Kinder (z.B. Asthma) wird dadurch erhöht.

Bereits in der Schwangerschaft soll Rücksicht auf das ungeborene Kind genommen werden. Sowohl rauchende als auch nichtrauchende Schwangere, die Passivrauch ausgesetzt sind, geben Schadstoffe an das Ungeborene weiter. Fehl- oder Frühgeburten sowie allgemeine gesundheitliche Beeinträchtigungen können die Folge sein.

Hier ist das Verantwortungsbewusstsein von Erwachsenen gefragt. Rauchen Sie nicht in Gegenwart von Kindern oder Schwangeren und sorgen Sie für eine saubere, rauchfreie Umwelt!

Die WHO empfiehlt eine rauchfreie Umgebung als einzig wirksame Strategie, um die Belastung in Innenräumen auf ein sicheres Maß abzusenken. Im Mittelpunkt steht dabei der **Schutz der Menschen vor gesundheitlichen Belastungen** und das **Recht auf eine gesunde Umgebung**.

Persönlicher Beitrag zur rauchfreien Umgebung



Machen Sie Ihre Wohnung rauchfrei:

Der Zigarettenrauch setzt sich an Decken, Wänden und Kleidung ab. Nicht einmal durch das Lüften werden die Schadstoffe vollständig entfernt. Besonders Kinder sind anfällig für die in die Luft abgegebenen Partikel und sollen deshalb vor Passivrauch geschützt werden. Entfernen Sie alle Rauchutensilien und rauchen Sie nicht in Ihrer Wohnung!



Rauchen Sie nicht im Auto:

Die Konzentration der Tabakgifte in einem verrauchten Auto ist besonders hoch: Die Schadstoffkonzentration im Wageninneren übersteigt die im Freien erlaubten Grenzwerte bis um das 20-Fache. Eine Zigarette erzeugt sogar mehr Feinstaubpartikel als ein Dieselmotor ohne Filter! Rauchen im Auto führt auch zu schnellerer Ermüdung, da der Sauerstoffgehalt im Gehirn sinkt. Verzichten Sie im Auto auf die Zigarette!



Schützen Sie sich und Ihre Gäste:

Viele Raucher und Raucherinnen wissen nicht, wie sehr sie anderen durch den Tabakrauch schaden. Weisen Sie auch Ihre Gäste darauf hin, dass Ihre Wohnung rauchfrei ist, und bieten Sie alternative Möglichkeiten an (z. B. Balkon, Terrasse). Ein guter Gastgeber achtet auf die Gesundheit der Anwesenden, und für viele Gäste ist es ebenso selbstverständlich auf andere Rücksicht zu nehmen. Bitten Sie Ihre Gäste, in Ihrer Gegenwart nicht zu rauchen!



Rauchfreier Arbeitsplatz:

Durch rauchfreie Arbeitsplätze werden Raucher/innen und Nichtraucher/innen geschützt. Gleichzeitig führen sie oft dazu, dass Raucher/innen automatisch ihren Tabakkonsum einschränken und auch zuhause für rauchfreie Wohnräume sorgen. Erklären Sie Ihren Arbeitsplatz zur rauchfreien Zone!

Schützen Sie sich und andere vor Passivrauch!