



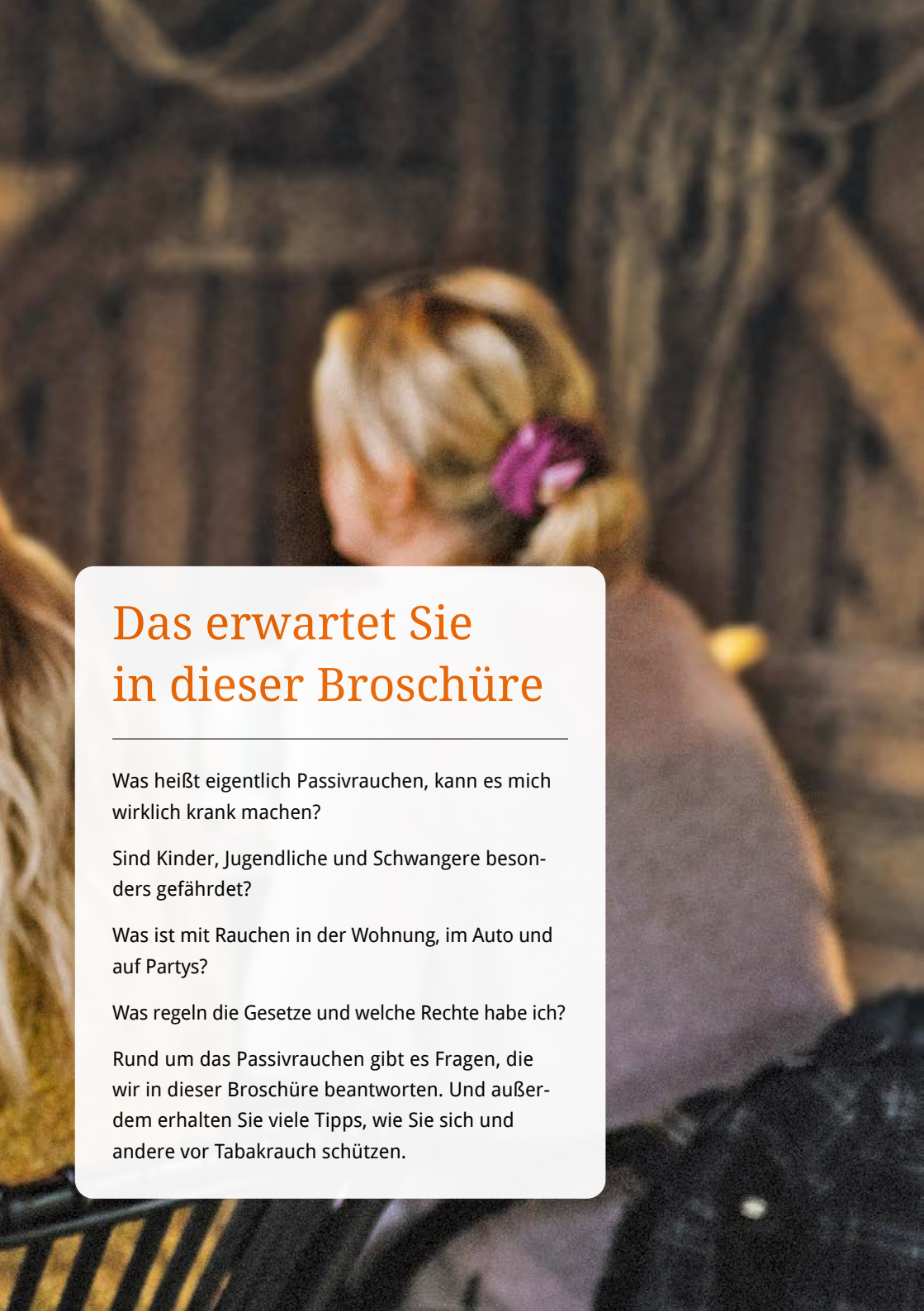
~~rauch~~frei!

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Passivrauchen

Informationen zu den Gefahren
von Passivrauchen und wie Sie
ihnen aus dem Weg gehen



Das erwartet Sie in dieser Broschüre

Was heißt eigentlich Passivrauchen, kann es mich wirklich krank machen?

Sind Kinder, Jugendliche und Schwangere besonders gefährdet?

Was ist mit Rauchen in der Wohnung, im Auto und auf Partys?

Was regeln die Gesetze und welche Rechte habe ich?

Rund um das Passivrauchen gibt es Fragen, die wir in dieser Broschüre beantworten. Und außerdem erhalten Sie viele Tipps, wie Sie sich und andere vor Tabakrauch schützen.

Passivrauchen:

Wo ist das Problem?

Tabak ist schädlich,

- wenn man ihn raucht (**aktives Rauchen**),
- wenn man den Rauch aus der Umgebungsluft einatmet (**Passivrauchen**)
- und wenn sich winzige Partikel des Rauchs auf Möbeln, Teppichen, Vorhängen, Tapeten oder auf Kleidung und Haaren ablagern. Dadurch können neue giftige Stoffe entstehen. Durch Bewegungen und Luftzug werden sie aufgewirbelt und wieder in die Raumluft abgegeben. Über die Atemwege und vermutlich auch über die Haut gelangen sie in den Organismus von Kindern und Erwachsenen (**kalter Rauch***).

Beim Passivrauchen werden die gleichen Giftstoffe eingeatmet, die auch ein Raucher oder eine Raucherin inhalieren. Es gibt keinen Grenzwert, ab wann Tabakrauch unschädlich ist. Deshalb ist es besser, Tabakrauch aus dem Weg zu gehen. Ganz besonders gilt das für Kinder und Jugendliche, für Schwangere sowie für Menschen mit Vorerkrankungen.

Studien zeigen eindeutig, dass Passivrauchen gesundheitsschädlich ist und krank machen kann.

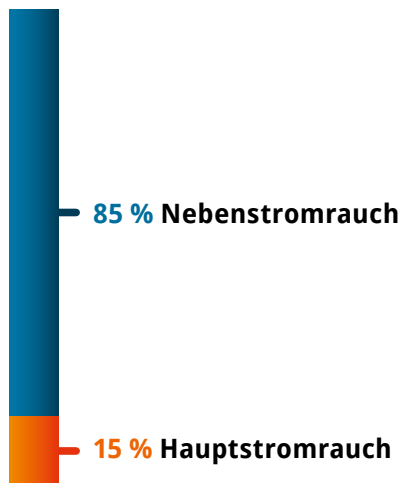
Gut zu wissen!

Tabakrauch enthält mehr als 5.300 verschiedene Substanzen. Eine ganze Reihe davon sind giftig und krebserregend, zum Beispiel Arsen und Formaldehyd.

* Zum Teil wird anstatt von kaltem Rauch auch von Dritthandrauch gesprochen. Die Bezeichnung leitet sich vom englischen Wort „third-hand smoke“ ab (im Englischen ist „second-hand smoke“ die Bezeichnung für Passivrauch).

Tabakrauch ist schädlich für alle, die ihn einatmen

Der Rauch, den man beim Ziehen an einer Zigarette einatmet, heißt Hauptstromrauch. Der Rauch, der zwischen den Zügen beim Glimmen entsteht, heißt Nebenstromrauch. Tabakrauch besteht zu 15 Prozent aus Hauptstromrauch und zu 85 Prozent aus Nebenstromrauch. Dieser wird beim Passivrauchen eingeatmet und enthält die gleichen Giftstoffe wie Hauptstromrauch – teilweise sogar in deutlich höheren Konzentrationen!



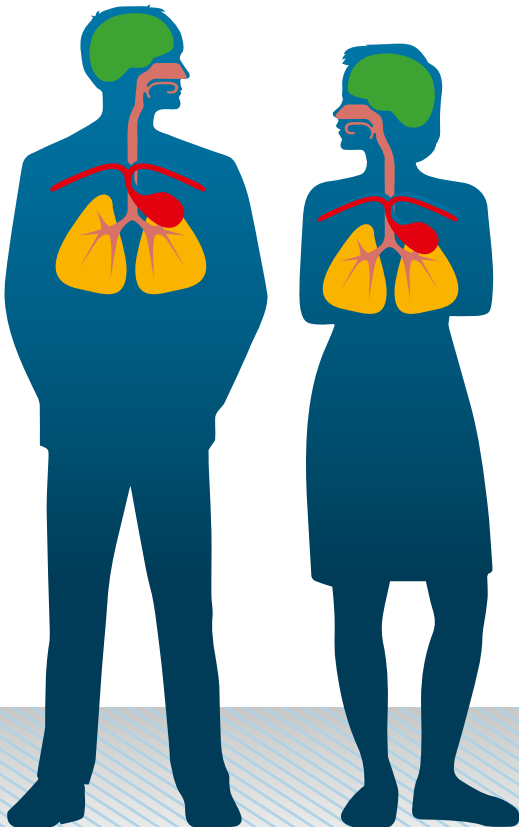
Info

Wie sieht es aus mit E-Zigaretten?

Beim Konsum von E-Zigaretten wird eine Flüssigkeit (Liquid) erhitzt. Dabei entsteht ein Dampf (Aerosol), der inhaliert wird. In geschlossenen Räumen gehen verschiedenste Partikel des Dampfes in die Raumluft über und können von anderen Menschen eingeatmet werden. Durch den Dampf von E-Zigaretten wird die Luft vermutlich deutlich geringer belastet als durch Tabakrauch (Passivrauchen). Eine Gesundheitsgefährdung kann allerdings nicht ausgeschlossen werden. Unsere Empfehlung: E-Zigaretten sollten nicht in geschlossenen Räumen verwendet werden, um Gesundheitsrisiken für Dritte zu vermeiden.

Passivrauchen macht krank

Beim Passivrauchen werden die Giftstoffe des Tabakrauchs aus der Umgebungsluft eingeatmet und gelangen so in den Körper. Sogenannte „lungengängige“ Partikel dringen tief in die feinen Verästelungen des Lungensystems ein.



Krankheiten und Beschwerden, die durch langfristiges Passivrauchen verursacht oder verschlimmert werden:

Atemwege

- Reizung der Nasenschleimhaut
- Lungenkrebs
- verringerte Lungenfunktion*
- Husten*
- pfeifende Atemgeräusche*
- Engegefühl im Brustkorb
- Atemschwierigkeiten*
- Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD)*
- Asthma*

Herz-Kreislaufsystem

- koronare Herzkrankheit
- Tod durch ischämische Herzkrankheit
- Schlaganfall

* kausaler Zusammenhang wahrscheinlich

Quelle: Tabakatlas 2020,
herausgegeben vom Deutschen
Krebsforschungszentrum



*Schon gewusst? Tabakrauch ist der gefährlichste
vermeidbare Schadstoff in Innenräumen.*



*Zu Hause
leben*

ohne

***Passiv-
rauch***

Das können Sie selbst tun ✓

- Halten Sie Ihr Zuhause komplett rauchfrei.
- Bitten Sie Ihre Freunde und Bekannten, sich an diese Regel zu halten. Die meisten werden das verstehen.
- Schaffen Sie für Raucherinnen und Raucher, die in Ihrem Haushalt leben, oder für rauchende Gäste auf dem Balkon oder im Garten kleine „Raucherorte“. Wer weder Balkon noch Garten hat, sollte trotzdem darauf achten, dass nicht in der Wohnung geraucht wird. Oft schleicht sich die Gewohnheit ein, am geöffneten oder gekippten Fenster zu rauchen. Dabei zieht jedoch ein Teil des Tabakrauchs nach innen und vermischt sich mit der Raumluft.

Kalter Rauch, was ist das?

Als kalten Rauch bezeichnet man Rückstände des Tabakrauchs, die für das Auge unsichtbar sind. Sie lagern sich zum Beispiel auf Möbeln, Teppichen, Vorhängen, Tapeten oder auf Kleidungsstücken ab. Das Nikotin und weitere kleinste Partikel des Tabakrauchs reagieren mit anderen Substanzen aus der Umgebung. Dadurch können neue, giftige Stoffe entstehen. Durch Bewegungen und Luftzug werden sie aufgewirbelt und wieder in die Raumluft abgegeben. Über die Atemwege und vermutlich auch über die Haut gelangen sie in den Organismus von Kindern und Erwachsenen.



Nach dem Rauchen bleibt in geschlossenen Räumen kalter Rauch zurück, den man einatmet – auch wenn gelüftet wurde.

Beim Thema kalter Rauch steht die Wissenschaft erst am Anfang. Welche Beschwerden die giftigen Bestandteile verursachen, kann man noch nicht genau sagen. Das ist von Fall zu Fall verschieden und hängt unter anderem vom Schadstoffgehalt in der Wohnung ab. Der ist umso höher, je länger und intensiver darin geraucht wurde. Wer sicher gehen will, vermeidet den Kontakt mit kaltem Tabakrauch.

Das können Sie selbst tun

- Rauchen Sie nicht in Ihrer Wohnung und anderen geschlossenen Räumen.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit verrauchten Kleidungsstücken.
- Renovieren Sie Wohnungen, in denen geraucht wurde, bevor Sie einziehen. Tauschen Sie Tapeten und Teppiche aus.

Gut zu wissen!

Nachdem sie die Zigarette ausgedrückt haben, atmen Raucherinnen und Raucher noch eine Zeit lang Rauchpartikel aus, die ebenfalls in die Raumluft übergehen.

Besonders gefährdet: Kinder und Jugendliche

**Passivrauchen ist für Kinder und Jugendliche besonders schädlich.
Das sind die Gründe:**

1. Kinder atmen in Relation zu ihrem Körpergewicht mehr Luft ein als Erwachsene. Dadurch nehmen sie mehr Giftstoffe auf.
2. Kinder wachsen noch und ihre Organe entwickeln sich. Ihr Körper kann die Giftstoffe daher schlechter abbauen.

*Damit Kinder und Jugendliche sich gesund entwickeln können,
ist es wichtig, für eine rauchfreie Umgebung zu sorgen.*

Erwachsene entscheiden in der Regel selbst, wo sie sich aufhalten. Vor allem jüngere Kinder sind jedoch von ihren Eltern abhängig und können Tabakrauch kaum umgehen.

Durch Passivrauchen steigt bei Kindern unter anderem das Risiko für

- Atemwegsbeschwerden,
- reduzierte Lungenfunktion,
- Infektionen der unteren Atemwege,
- Asthma,
- Mittelohrentzündungen.

Auch Passivrauchen während der Schwangerschaft gefährdet die Gesundheit des Kindes. Frauen, die ein Kind erwarten, sollten sich deshalb vom Tabakrauch anderer fernhalten.

Quelle: Tabakatlas 2020

Info

Weitere Informationen finden Sie unter www.rauchfrei-info.de/informieren/rauchen-gesundheit/schwangerschaft.

Das können Sie selbst tun ✓

- Erklären Sie Ihren Kindern, warum es besser ist, sich von Tabakrauch fernzuhalten.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder nicht mit verrauchter Kleidung in Kontakt kommen und sich nicht in verrauchten Wohnungen aufhalten.
Auch kalter Rauch ist giftig.
- Seien Sie Vorbild und rauchen Sie am besten selbst nicht. Hilfe für den Rauchstopp bekommen Sie unter www.rauchfrei-info.de/aufhoeren.



Passivrauchen im Auto

Im Auto ist Tabakrauch besonders konzentriert.

Stellen Sie sich vor, jemand raucht in einem 20 Quadratmeter großen Zimmer eine Zigarette: Die Giftstoffe des Tabakrauchs verteilen sich im ganzen Raum. Die anwesenden Personen atmen sie ein. Jetzt stellen Sie sich vor, dass die gleiche Zigarette in einem Auto geraucht wird. Auf der kleinen Fläche steigt die Konzentration der Schadstoffe schneller an und ist viel höher als in einem größeren Raum.

Auch kalter Rauch ist gefährlich.

Rauchen im Auto hinterlässt Rückstände, die sich auf den Sitzpolstern und den anderen Oberflächen ablagern. Diese kleinen, giftigen Partikel werden aufgewirbelt und gelangen beim Einatmen in die Lungen von Kindern und Erwachsenen.

Das können Sie selbst tun

- Halten Sie Ihr Auto rauchfrei. Es reicht nicht, bei geöffnetem Fenster zu rauchen, denn ein Teil des Rauchs zieht ins Fahrzeuginnere.
- Reinigen Sie nach dem Kauf eines Gebrauchtwagens, in dem geraucht wurde, gründlich die Polster und alle anderen Oberflächen.

Info

Weitere Informationen zum Thema Passivrauchen im Auto und zur Aktion „rauchfrei unterwegs – du und dein Kind“, die 2016 von der Drogenbeauftragten der Bundesregierung ins Leben gerufen wurde, finden Sie unter www.rauchfrei-info.de/rauchfrei-unterwegs.

Passivrauchen auf Partys und unterwegs

Um Nichtraucherinnen und Nichtraucher in der Öffentlichkeit vor Tabakrauch zu schützen, haben die Bundesregierung und die Landesregierungen Nichtraucherschutzgesetze erlassen: Seitdem sind öffentliche Gebäude und Verkehrsmittel sowie die meisten Gaststätten und Diskotheken in Deutschland rauchfrei.

Im Jahr 2005, vor Inkrafttreten der Gesetze, hat das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) in 100 deutschen Gastronomiebetrieben die Konzentration von lungengängigen Schadstoffen gemessen. 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 Diskos*.

Inzwischen sorgen Gesetze dafür, dass die allermeisten öffentlichen Veranstaltungen rauchfrei sind. Die Ergebnisse der Studie lassen sich jedoch auf das private Umfeld übertragen: Die Messung ist ein gutes Beispiel dafür, wie stark die Luft mit Schadstoffen belastet ist, wenn zum Beispiel auf privaten Partys geraucht wird.

Je mehr Menschen im Laufe eines Abends in Innenräumen rauchen, umso höher ist die Belastung. Aber schon in geringsten Mengen sind die Partikel giftig. Beim Tanzen atmet man außerdem tief ein und nimmt dadurch besonders viele von ihnen auf.

Das können Sie selbst tun

- Bitten Sie Gäste Ihrer eigenen privaten Partys nur im Freien, zum Beispiel auf dem Balkon, zu rauchen.
- Klären Sie Kinder und Jugendliche über die Risiken des Passivrauchens auf. Viele Heranwachsende kennen die Gefahren des Rauchens, sind aber nur wenig über die des Passivrauchens, beispielsweise in Diskos, informiert.

*Deutsches Krebsforschungszentrum (Hrsg.): Tabakrauchbelastungen in deutschen Gastronomiebetrieben und in Fernreisezügen. Heidelberg, 2006.

Meine Rechte

Menschen haben ein Anrecht auf eine gesunde und rauchfreie Umwelt. Eine Reihe von Gesetzen regelt in Deutschland den Nichtraucherschutz in der Öffentlichkeit und am Arbeitsplatz.

Die wichtigsten Gesetze im Überblick:

- **Bundesnichtraucherschutzgesetz:** Seit 2007 darf in Behörden der Bundesregierung, im öffentlichen Nahverkehr und in Taxis nicht mehr geraucht werden.
- **Nichtraucherschutzgesetze der Bundesländer:** Seit 2008 hat zusätzlich jedes Bundesland ein eigenes Gesetz. Geregelt ist darin unter anderem der Schutz von Nichtraucherinnen und Nichtrauchern in Einrichtungen des Landes und der Kommunen (Behörden, Schulen, Kindergärten, Jugendhäuser), in Krankenhäusern sowie in Gaststätten.
- **Arbeitsstättenverordnung:** Sie legt den Mindeststandard für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz fest. Details zum Nichtraucherschutz finden sich in § 5 der Verordnung (siehe Infokasten auf der rechten Seite). **Mutterschutzgesetz:** Das Mutterschutzgesetz verpflichtet den Arbeitgeber, die Beschäftigungs- und Arbeitsbedingungen der schwangeren und stillenden Frau so zu regeln, dass sie vor Gefahren für Leben und Gesundheit ausreichend geschützt ist. Dies beinhaltet auch den Schutz vor Tabakrauch.

Das können Sie selbst tun



- Informieren Sie sich und fordern Sie Ihre Rechte ein! Infos zu den gesetzlichen Regelungen finden Sie auf der Website www.rauchfrei-info.de/informieren/gesetzliche-regelungen.



Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz

(1) Der Arbeitgeber hat die erforderlichen Maßnahmen zu treffen, damit die nicht rauchenden Beschäftigten in Arbeitsstätten wirksam vor den Gesundheitsgefahren durch Tabakrauch geschützt sind. Soweit erforderlich, hat der Arbeitgeber ein allgemeines oder auf einzelne Bereiche der Arbeitsstätte beschränktes Rauchverbot zu erlassen.

(2) In Arbeitsstätten mit Publikumsverkehr hat der Arbeitgeber beim Einrichten und Betreiben von Arbeitsräumen der Natur des Betriebes entsprechende und der Art der Beschäftigung angepasste technische oder organisatorische Maßnahmen nach Absatz 1 zum Schutz der nicht rauchenden Beschäftigten zu treffen.

Erfolgreich zum Rauchstopp

Möchten Sie mit dem Rauchen aufhören? Wir sind gerne für Sie da. Wählen Sie aus unseren kostenfreien und qualitätsgesicherten Angeboten das passende für sich aus.

Telefonberatung zur Rauchentwöhnung

Kostenfreie Servicenummer ☎ **0 800 8 31 31 31**

Beratungszeiten: Mo. bis Do. 10 bis 22 Uhr, Fr. bis So. 10 bis 18 Uhr

Online-Beratung unter www.rauchfrei-info.de

- Austausch zum Rauchstopp in Forum und Chat
- Ausstiegsprogramm mit individuellen Tagestipps
- Motivation und Hilfe durch die ehrenamtlich tätigen Rauchfrei-Lotsinnen und -Lotsen
- Qualitätsgesicherte Informationen rund um die Themen Rauchen und Nichtrauchen
- Weitere Tipps, Tests und vieles mehr ...

Infomaterial telefonisch oder online bestellen

Zum Beispiel das Rauchfrei-Startpaket – enthalten ist die Broschüre „Ja, ich werde rauchfrei!“ und andere nützliche Hilfsmittel für Ihren erfolgreichen Rauchstopp. Diese und weitere Materialien finden Sie unter www.rauchfrei-info.de/informieren.

Gruppenkurs „Rauchfrei Programm“

Informationen zum Kursangebot, zu Anbietern vor Ort und den Möglichkeiten der Kostenerstattung gibt es unter www.rauchfrei-programm.de.

Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Projektleitung: Michaela Goecke; Konzeption und Gestaltung: em-faktor; Text: Peter Spahlinger, em-faktor

Auflage: 2.10.01.25 Druck: Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach

Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.

Artikelnummer: 31550000

Bilder: Titel, S. 2: Maskot/Maskot/Getty Images, S. 6/7: Thomas Barwick/Stone/Getty Images, S. 8: Jessica Peterson/Getty Images, S. 11: George Doyle/Stockbyte/Getty Images, S. 15: Cavan Images/Cavan/Getty Images

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf bestimmt.