Rauchstopp: Gut vorbereitet ist halb gewonnen

Rauchstopplinie 0848 000 181

Entscheidend für den Erfolg eines Rauchstopps ist die Wahl einer geeigneten Aufhörmethode. Die speziell ausgebildeten Beraterinnen der nationalen Rauchstopplinie kennen sich genau aus in den verschiedenen wissenschaftlich erprobten Entwöhnungsmethoden. Rauchende können sich beim Aufhören von den Beraterinnen auch begleiten lassen und haben die Möglichkeit, im Verlauf der Rauchentwöhnung bis zu vier Rückrufe und Beratungen zu erhalten.

Für Anrufe in **Deutsch, Französisch** und **Italienisch** sind die Beraterinnen unter Nummer **0848 000 181** montags bis freitags von 11 bis 19 Uhr erreichbar (8 Rappen pro Minute ab Festnetz).

Für die Sprachen **Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch** und **Türkisch** gibt es je eine eigene Telefonnummer:

0848 183 183 Albanisch

0848 184 184 Portugiesisch

0848 185 185 Spanisch

0848 186 186 Serbisch/Kroatisch/Bosnisch

0848 187 187 Türkisch

Wer die entsprechende Nummer wählt, erhält innerhalb von 48 Stunden den Anruf einer Fachperson der Rauchstopplinie.

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention
Postfach 5255 3001 Bern

Zusätzliche Informationen und Broschüren:
Telefon 031 389 92 46 Fax 031 389 92 60
info@at-schweiz.ch www.at-schweiz.ch

Überreicht durch:

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

©AT Schweiz/5.2008/6000/Nr. 484

Auch zu Hause rauchfrei leben

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 krebsverursachend bekannt sind. Sind Kinder dem Passivrauchen ausgeliefert, atmen sie viele der giftigen oder krebserregenden Stoffe ein wie die Rauchenden.

- Bei Kindern verlangsamt Passivrauchen das Lungenwachstum 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 Passivrauchen 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 Arbeitsort 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.