

www.nextline.de

ARBEIT UND GESUNDHEIT

next

Die Infoseiten für junge Leute

2 | 2006

Rauchen

**Einfach
aufhören!**



SICHERHEIT FÜR MICH



Wer küsst schon gerne einen Aschenbecher?

Ist Rauchen cool und sexy? Mundgeruch, gelbe Zähne und stinkende Finger sind doch nicht wirklich anziehend, oder? Von den gesundheitlichen Risiken wie Herzinfarkt und Krebs einmal abgesehen, geht Rauchen ganz schön ins Geld: Bei einem Päckchen pro Tag sind ganze 120 Euro im Monat weg.

Mit jedem Zug an einer Zigarette inhaliert man eine Auswahl von zirka 4.800 verschiedenen und teilweise hoch giftigen Stoffen, mit denen man normalerweise nicht unbedingt näheren Kontakt haben möchte: Arsen und Blausäure zum Beispiel sind außer in der Zigarette noch in Rattengift enthalten. Oder Phenole. Die finden sich in Schädlingsbekämpfungsmitteln. Auch die hochgiftigen Schwermetalle Blei und Cadmium sowie Nickel und Zink gibt es nicht nur im Zigarettenrauch, sondern auch in Batterien.

Die giftigsten und gefährlichsten Inhaltsstoffe im Zigarettenrauch sind aber die folgenden drei:

Nikotin ist eines der stärksten Gifte überhaupt. Etwa 60 Milligramm sind für einen erwachsenen Menschen bereits tödlich. Für Kleinkinder kann das versehentliche Verschlucken einer Zigarette den Tod bedeuten.

Nikotin hat einen extrem hohen Suchtfaktor und macht schnell abhängig. Gut für die Tabakhersteller, schlecht für die Konsumenten, die diese Wirkung unterschätzen. Außerdem belastet Nikotin den Körper stark: Es beschleunigt zum Beispiel den Herzschlag bei gleichzeitiger Verengung der Blutgefäße.

Der zweite, extrem giftige Inhaltsstoff ist **Kohlenmonoxid** (CO). Ein Gas, das beim Verbrennen von Tabak entsteht und durch keinen Filter zurückgehalten werden kann.

Im Körper verhindert Kohlenmonoxid, dass genug Sauerstoff zu den inneren Organen transportiert wird. Blutdruck und Pulsfrequenz von Rauchern sind daher erhöht, Leistung und Kondition dagegen vermindert.

Zug um Zug inhaliert man beim Rauchen dann noch ein zähflüssiges braunes Kohlenwasserstoffgemisch, das als Rückstand bei Verbrennungsprozessen entsteht. Die Rede ist von **Teer** (Kondensat). Wer täglich eine Schachtel Zigaretten raucht, nimmt in einem Jahr etwa eine ganze Tasse Teer auf. Das ist alles andere als harmlos, denn Teer enthält Krebs erregende Substanzen. Es verklebt die reinigenden Flimmerhärchen in den Atemwegen und der Lunge, wodurch zunächst der „Raucherhusten“ als Abwehrreaktion und später mit hoher Wahrscheinlichkeit Krebs ausgelöst wird.



Wissenswert:

- Durch Rauchen sterben in Deutschland mehr Menschen als durch Verkehrsunfälle, Aids, Alkohol, illegale Drogen, Morde und Selbstmorde zusammen.
- 90 Prozent aller Todesfälle durch Lungenkrebs sind auf das Rauchen zurückzuführen. Alle acht Sekunden stirbt auf der Welt ein Mensch in Folge des Rauchens. In Deutschland sind das jeden Tag mehr als 300 Menschen.

Qualm' mich bloß nicht voll – Streitpunkt Passivrauchen

Grundsätzlich gehört es zu unseren Freiheiten, selbst entscheiden zu können, wie wir mit unserer Gesundheit umgehen. Das gilt auch für Raucher. Diese Freiheit sollte allerdings an dem Punkt aufhören, an dem sich andere Menschen durch Tabakrauch belästigt fühlen und letztendlich gesundheitlich gefährdet werden.

Schließlich ist bewiesen, dass Zigarettenrauch einer der gefährlichsten Luftverschmutzer in Innenräumen ist. Das Deutsche Krebsforschungszentrum hat in einer bundesweiten Studie eine hohe Anzahl an Lungenkrebsopfern durch Passivrauchen nachgewiesen.

Passivrauchen

- beeinträchtigt in hohem Maße das Wohlbefinden (Reizung der Schleimhäute von Augen und Hals, Kopfschmerzen, Husten, Übelkeit, Schwindel etc.)
- verursacht und verstärkt Atemwegserkrankungen (z. B. Asthma, Bronchitis)
- beschleunigt die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz

Vor allem am Arbeitsplatz gibt es oft Streit zwischen Rauchern und Nichtrauchern, letztere fühlen sich zu Recht

vom Qualm der anderen belästigt. Schließlich können sie nicht einfach aufstehen und gehen – wie zum Beispiel in einem Restaurant. Seit dem Jahr 2002 genießen alle Nichtraucher am Arbeitsplatz gesetzlichen Schutz. Der Paragraph 5 der Arbeitsstättenverordnung verpflichtet die Arbeitgeber ausdrücklich, die nicht rauchenden Beschäftigten vor den Gesundheitsgefahren des Passivrauchens zu schützen.

Betroffene Beschäftigte müssen nun nicht mehr vor Gericht um gesundheitlich „saubere“ Raumluft kämpfen, sondern die Aufsichtsbehörden sind gefordert, für die Einhaltung der Arbeitsstättenverordnung zu sorgen.

Um nervende Konflikte im Betrieb oder Unternehmen zu vermeiden, sollte dort am besten gemeinsam von Rauchern und Nichtrauchern nach Lösungen für einen funktionierenden Nichtraucherschutz gesucht werden.

Hier einige Vorschläge:

- Auf jeden Fall auch die Bedürfnisse der Raucher berücksichtigen, zum Beispiel indem spezielle Raucherzimmer oder Raucherzonen eingerichtet werden.
- Rauchverbot in allen geschlossenen Räumen, im Aufzug, in der Kantine, während Sitzungen etc. durchsetzen. Dafür das Rauchen während der Pausen im Freien erlauben und dort Aschenbecher und eventuell Sitzbänke aufstellen.
- Konkrete Hilfen zur Nikotinentwöhnung anbieten.

Mehr Infos zu diesem Thema gibt es unter www.who-nichtrauchertag.de oder www.rauchfrei-am-arbeitsplatz.de

Kassensturz:

Wer am Tag ein Päckchen Zigaretten raucht, verqualmt im Monat 120 Euro, im Jahr 1.440, in zehn Jahren stolze 14.400 Euro.

„Etwas Rücksicht würde schon helfen“

next wollte wissen, was junge Leute übers Rauchen und den Nichtraucherenschutz denken und fragte in Wiesbaden nach.

Jennifer Wodicka, Nichtraucherin

Mich stört Rauch vor allem im Auto oder in geschlossenen Räumen. Die Klamotten stinken dann unheimlich. Am Arbeitsplatz selbst habe ich kein Problem, weil das Rauchen bei uns generell verboten ist. Da gibt es auch keine Diskussionen zwischen Rauchern und Nichtrauchern. Wer unbedingt Rauchen möchte, geht auf den Balkon oder vor die Tür.



Justine Woitalla, Raucherin

Ich habe mit dem Rauchen angefangen, weil es meine Freunde auch alle getan haben. Zu Hause gilt bei uns Rauchverbot, also rauche ich nur draußen. Finde ich auch okay, weil ich es selbst nicht mag, wenn mein Zimmer nach Qualm stinkt. Obwohl ich selbst rauche, kann ich nämlich den Geruch von kaltem Rauch nicht ausstehen. Ich arbeite in einer Zahnarztpraxis, da gilt sowieso absolutes Rauchverbot.



Matthias Schröder, Nichtraucher

Dass einem per Gesetz ein rauchfreier Arbeitsplatz zusteht, wusste ich bisher nicht. Das finde ich aber gut, weil man ja sonst teilweise richtig zugequalmt wird. In unserer Firma arbeite ich gelegentlich mit brennbaren Stoffen – da ist dann natürlich absolutes Rauchverbot. Mir persönlich sind Zigaretten viel zu teuer, ich könnte mir das Rauchen gar nicht leisten.



Anne Prautsch, Raucherin

Ich rauche seit meinem 16. Lebensjahr, finde es aber okay, wenn in öffentlichen Räumen oder an Arbeitsplätzen Rauchverbot herrscht. Besonders überall dort, wo sich Kinder aufhalten. In Restaurants oder Bars bin ich aber gegen ein generelles Verbot. Hier sollte der Besitzer selbst entscheiden können, was er den Gästen gestattet bzw. zumutet und was nicht. Und jeder Bürger kann dann selbst entscheiden, wo er hingehet. Generell wäre mit ein bisschen Rücksichtnahme schon viel gewonnen. Ich jedenfalls frage immer, ob ich rauchen darf, wenn ich mit Freunden in der Kneipe sitze.



**ARBEIT UND
GESUNDHEIT**
nextline

Rauchfrei – aber wie?

Unter www.nextline.de haben wir viele interessante Adressen rund ums Thema

Rauchen, Nichtrauchen, Wasserpfeifen, Raucherentwöhnung etc. zusammengestellt. Einfach mal reinschauen!



IMPRESSUM
ARBEIT UND GESUNDHEIT next | FEBRUAR 2006 Die Infoseiten für junge Leute
Herausgeber: Hauptverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften, 53754 Sankt Augustin, www.hvbg.de. Redaktion: Martin Rüdell (verantwortlich), Sankt Augustin; Ewald-J. Weichenmeier, LV Bayern und Sachsen der gewerblichen BGen, München; Gabriele Albert, Wiesbaden. Text: Gabriele Albert, Christian Donner. Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Fotos: Panthermedia, photocase; Markus Imorde, Christian Donner. Verlag: Universum Verlag GmbH & Co. KG, 65175 Wiesbaden, Tel.: 06 11/90 30-0, www.nextline.de