



Gesundheitliche Belastung durch Tabakrauch

Als Nichtraucher sind Ihnen sicherlich viele der gesundheitsschädlichen Folgen des Rauchens bereits bekannt. Um sich vor diesen negativen Gesundheitsfolgen zu schützen, reicht es jedoch nicht immer aus, Nichtraucher zu sein. Tabakrauch in der Umgebungsluft, auch als Passivrauch bezeichnet, wirkt sich bekanntlich negativ auf die Gesundheit aus. Zum Schutz nichtrauchender Arbeitnehmer wurden nun Empfehlungen des EU-Rates über rauchfreie Umgebungen formuliert. In einigen EU-Staaten sind Rauchverbote am Arbeitsplatz bereits gesetzlich festgelegt. Dennoch sind viele Arbeitnehmer noch immer dem Passivrauch ihrer Kollegen ausgesetzt. Es ist daher wichtig, ab sofort und gemeinsam zu handeln, um das Passivrauchen am Arbeitsplatz zu unterbinden.

Um Ihren Arbeitgeber bei der Einführung eines Rauchverbots am Arbeitsplatz zu unterstützen und Ihre Kollegen zu einer Raucherentwöhnung zu animieren, kann Hintergrundwissen über die negativen Folgen von Tabakrauch in der Umgebungsluft nützlich sein.

Haben Sie gewusst, dass:

- Passivraucher einem 20–30% höheren Lungenkrebsrisiko ausgesetzt sind.
- Personen mit bestehenden Einschränkungen wie Asthma oder chronischen Lungenerkrankungen einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind, durch Tabakrauch in der Raumluft zusätzliche Gesundheitsschäden davonzutragen.
- Unfreiwilliges Passivrauchen das Herzinfarktrisiko um 25–35% erhöht. Schon kurze Zeitabschnitte (d. h. Minuten bis Stunden), in denen Sie Passivrauch ausgesetzt sind, können Ihr Herz-Kreislauf-System beinahe genauso stark belasten (80–90%), wie chronisches Aktivrauchen.
- Frauen, die während der Schwangerschaft Passivrauch ausgesetzt sind, ein erhöhtes Risiko tragen, dass ihr Kind mit Untergewicht, Erbkrankheiten und verminderter Lungenfunktion geboren wird. Passivrauch erhöht zudem das Asthmarisiko von Ungeborenen.

Jedes Jahr werden in der EU über 500.000 Todesfälle den Folgen des Rauchens zugeschrieben. Davon werden Schätzungen zufolge 79.000 **allein** durch Tabakrauch in der Raumluft verursacht, d. h. auch Passivrauchen kann tödlich sein.



Was können Sie tun?



Jeder kann dabei helfen, eine rauchfreie Kultur am Arbeitsplatz zu fördern. Warum diskutieren Sie nicht das Thema mit Ihren Kollegen und Ihrem Arbeitgeber?

Wie können Sie Ihre Kollegen dazu animieren, den Tabakrauch am Arbeitsplatz zu reduzieren?

- Motivieren Sie Ihre Kollegen zu einer Raucherentwöhnung. Raucher benötigen Hilfe und Unterstützung, um mit dem Rauchen aufzuhören. Machen Sie sie darauf aufmerksam, dass der Arbeitsplatz ihnen diese Hilfe bieten kann.
- Raten Sie Ihren Kollegen zur Teilnahme an Raucherentwöhnungsprogrammen oder Nichtraucherkursen.
- Wenn Sie ein ehemaliger Raucher sind, teilen Sie die Erfahrungen, die Sie mit Ihrer eigenen Entwöhnung gemacht haben.
- Machen Sie sie auf die gesundheitsschädigenden Folgen des Passivrauchens aufmerksam.

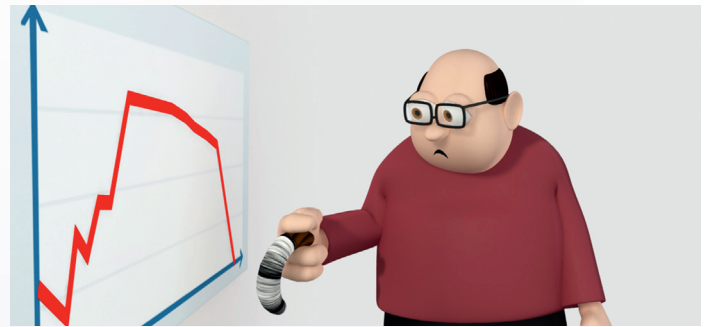


Wie können Sie Ihren Arbeitgeber dazu animieren, den Tabakrauch am Arbeitsplatz zu reduzieren?

Machen Sie Ihren Arbeitgeber darauf aufmerksam, dass:

- Passivrauchen sich nachweislich negativ auf die Gesundheit von Nichtrauchern auswirkt und für diese zudem höchst unangenehm ist.
- Sie sich an Personen und Institutionen wenden können, die die gesundheitlichen Folgeschäden von Tabakrauch in der Umgebungsluft bestätigen können (z.B. Ärzte und andere Beschäftigte aus dem Gesundheitswesen).

<http://osha.europa.eu>



- Belüftung, Klimaanlage und die Einführung separater Raucherbereiche das Passivrauchen nicht unterbindet.
- Ein rauchfreier Arbeitsplatz aus folgenden Gründen von Vorteil ist:
 - Versicherungsprämien können herabgesetzt werden, da Rauchen die Brandgefahr erhöht;
 - Ein Rauchverbot kann die Instandhaltungskosten der Arbeitsbereiche senken (z.B. für Anstricharbeiten, Reinigungen von Teppichen, Vorhängen, etc.).
- Es könnte nützlich sein, Fortbildungen und Kurse für Arbeitnehmer anzubieten, die ihnen helfen, alle Fragen zum Thema Rauchen am Arbeitsplatz zu verstehen. Entsprechende Angebote könnten beispielsweise in die Einarbeitung neuer Mitarbeiter integriert werden.

Weitere Informationen:

Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz, Vermeidung der negativen Folgen von Tabakrauch am Arbeitsplatz:

http://osha.europa.eu/de/topics/whp/index_html

Ein Napo-Film zum Thema Tabakrauch:

<http://osha.europa.eu/en/topics/whp/smoke-at-work>

Lesen Sie auch die Informationsblätter *Tipps für Raucher* und *Tipps für Arbeitgeber*.



Gut zu wissen: Die Generaldirektion für Gesundheit und Verbraucher der Europäischen Kommission hat 2011 eine neue Anti-Raucher-Kampagne mit dem Titel „Ex-Raucher sind nicht aufzuhalten“ gestartet. Diese dreijährige Kampagne bietet Rauchern ein besonders effektives Hilfsmittel, um mit dem Rauchen aufzuhören. iCoach ist eine frei zugängliche gesundheitsberatende Plattform, die in den 23 offiziellen EU-Sprachen zur Verfügung steht. Im Gegensatz zu anderen digitalen Gesundheitsinstrumenten konzentriert sich iCoach auch auf Raucher, die nicht aufhören wollen und solche, mit einem hohen Rückfall-Risiko. Die Ergebnisse sind beeindruckend, da über 30% der Programmteilnehmer tatsächlich mit dem Rauchen aufhören. Weitere Informationen hier: www.exsmokers.eu