



Die gesundheitlichen Folgen des Rauchens

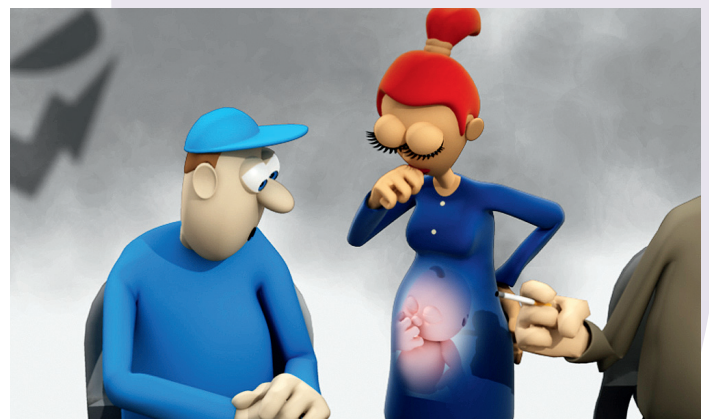
Die negativen Folgen des Tabakrauchens für Raucher und Passivraucher sind heutzutage ausreichend belegt.

Schätzungen zufolge sterben in der EU jedes Jahr über 500.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Zum Schutz nichtrauchender Arbeitnehmer und um Raucher zu einer Entwöhnung zu animieren, wurden nun Empfehlungen des EU-Rates über rauchfreie Arbeitsumgebungen formuliert. In einigen EU-Staaten sind Rauchverbote am Arbeitsplatz bereits gesetzlich festgelegt. Ein Anzeichen für den Erfolg dieser Herangehensweise ist die gesunkene Anzahl der Herzinfarktpatienten seit der Einführung von Rauchverböten in öffentlichen geschlossenen Räumen.

Haben Sie gewusst, dass:

- Zigarettenrauch über 4.000 verschiedene Chemikalien enthält, von denen 70 krebsfördernd wirken. Rauchen steigert außerdem das Risiko für Herz-, Gefäß- und Atemwegserkrankungen.
- Rauchen die weibliche Fortpflanzungsfähigkeit senkt und die giftigen Substanzen im Tabakrauch schwerwiegende Folgen für die Gesundheit des ungeborenen Kindes haben können. Die am häufigsten auftretenden Probleme sind Fehlgeburten, Wachstumsverzögerungen und Defekte der Plazenta (welche die Versorgung des Embryos gewährleistet).

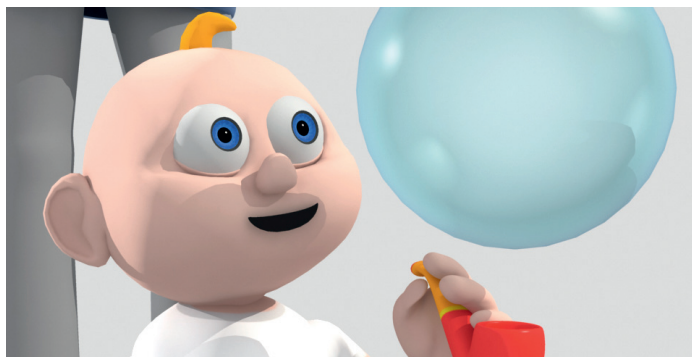
- Rauchen das Risiko für Erektionsstörungen erhöht und sich negativ auf die männliche Fortpflanzungsfähigkeit auswirken kann.
- Rauchen den Geschmacks- und Geruchssinn verändert und mit der Ursache schlechten Atems und dem dreifach erhöhten Risiko von Zahnverlusten bei starken Rauchern verbunden ist. Das Risiko kann durch eine Rauchentwöhnung vermindert werden.
- Die Folgen des Rauchens nicht nur Raucher betreffen, da bereits Tabakrauch in der Umgebungsluft, auch bekannt als Passivrauch, gefährliche Substanzen enthält. Ein Raucher gefährdet somit die Gesundheit der Kollegen, Kunden, Freunde und Familienmitglieder in der Umgebung.



Warum lohnt es sich, über eine Raucherentwöhnung nachzudenken?

Es ist nie zu spät, um mit dem Rauchen aufzuhören, aber es ist besser dies frühzeitig zu tun, bevor sich Gesundheitsprobleme entwickeln. Sie profitieren von einer Rauchentwöhnung, weil Sie dadurch:

- länger leben – jeder zweite Raucher stirbt vorzeitig (bis zu 16 Jahre früher).
- Ihr Herzinfarktrisiko innerhalb von 5 Jahren ab dem Zeitpunkt der Entwöhnung halbieren.
- Ihr Lungenkrebsrisiko innerhalb von 10 Jahren ab dem Zeitpunkt der Entwöhnung halbieren.
- Ihre Fortpflanzungsfähigkeit steigern und das Risiko von Erektionsstörungen reduzieren.
- das Risiko für Lungenkrebs und Herzerkrankungen für Ihre Familie und Freunde reduzieren, dem diese durch Passivrauchen ausgesetzt sind.
- Ihren Kindern mit gutem Beispiel vorangehen.
- Ihren Kindern helfen, Asthmaanfällen und Atemwegsinfektionen vorzubeugen.
- Geld sparen, das Sie stattdessen für andere Dinge ausgeben können.
- Faltenbildung und Zahnverfärbungen vorbeugen und Ihren Geschmackssinn verbessern.



Was hindert Sie daran, mit dem Rauchen aufzuhören?

Das in Zigaretten enthaltene Nikotin hat einen hohen Suchtfaktor und lässt Ihr Verlangen danach zurückkehren, sobald der Nikotinspiegel im Blut absinkt. Das kann bereits in weniger als einer Stunde nach der letzten Zigarette der Fall sein. Das Rauchen ist eine erlernte Gewohnheit, die mit angenehmen Erlebnissen assoziiert wird, z.B. die Zigarette nach dem Essen. Obwohl die Risiken des Rauchens heutzutage weitgehend bekannt sind, kursieren darüber noch immer zahlreiche „falsche Wahrheiten“.

Beispiele für allgemein verbreitete „falsche Wahrheiten“

- „Ich schade meiner Gesundheit nicht, da ich kein starker Raucher bin und nur Zigaretten mit einem geringen Teergehalt rauche.“
- „Ich inhaliere den Rauch grundsätzlich nicht, daher werde ich auch keine Atemwegserkrankungen oder Lungenkrebs bekommen.“
- „Ich bin nicht süchtig, ich rauche nur bei gesellschaftlichen Anlässen.“
- „Ich habe gute Gene – mein Großvater hat sein Leben lang geraucht und nie irgendwelche Probleme bekommen.“
- „Zigaretten sind für mich das einzige hilfreiche Mittel gegen Stress.“
- „Ich habe schon immer geraucht. Jetzt ist es ohnehin zu spät, damit aufzuhören.“
- „Ich nehme zu, wenn ich mit dem Rauchen aufhöre.“

Allerdings basiert keines der oben genannten Argumente auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen. **Beim Rauchen gibt es kein ungefährliches Maß. Sie können in jedem Alter mit dem Rauchen aufhören und dabei von Ihren Freunden, Ihrer Familie, Ihrem Arbeitgeber und Ihren Kollegen unterstützt werden.**

Wenn Sie beschließen, mit dem Rauchen aufzuhören, teilen Sie es Ihrem Arbeitgeber mit und bitten Sie um dessen Unterstützung. Sollte das Rauchen an Ihrem Arbeitsplatz gestattet sein, animieren Sie Ihren Arbeitgeber dazu, ein Rauchverbot einzuführen. Schlagen Sie Ihrem Arbeitgeber eventuell die Einführung eines Raucherentwöhnungsprogrammes für Mitarbeiter vor und empfehlen Sie ihm/ihr das Informationsblatt *Ein gesundes Arbeitsumfeld schaffen – Tipps für Arbeitgeber*.

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 außerdem die Informationsblätter *Tipps für Nichtraucher* 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