

# elterninfo

# passivrauchen

– mehr als heiße Luft. Seit dem 15. Februar 2008 ist in Rheinland-Pfalz das Rauchen in öffentlichen Gebäuden und in Kneipen und Restaurants verboten, für rauchende Personen müssen separate Räume geschaffen werden. Eine wichtige und gesundheitsfördernde Entscheidung.

Dennoch: In vielen Familien wird „munter weitergequalmt“. Viele Eltern wissen zu wenig darüber, dass Passivrauchen ihren Kindern schadet. Ihnen ist in der Regel nicht bekannt, dass das Einatmen des Rauchs fast dieselbe Wirkung hat, wie das aktive Rauchen einer Zigarette. Das „Mitrauchen“ von Kindern sollte deshalb unbedingt vermieden werden.

passivrauchen

## Was ist Passivrauchen?

Als Passivrauchen bezeichnet man das Einatmen von Tabakrauch aus der Raumluft. Es stellt, wenn auch in geringerem Maße als das Aktivrauchen, ein oft unterschätztes Gesundheitsrisiko dar. Passivrauchen ist der häufigste und gefährlichste Innenraumschadstoff. Das gilt insbesondere für Passivraucher, die über längere Zeit oder gar dauerhaft dem Schadstoff ausgesetzt sind, wie etwa Kellner und Kellnerinnen in Kneipen und Restaurants oder Kinder von rauchenden Eltern.

## Passivrauchen gefährdet die Gesundheit!

Passivrauchen kann zu Krankheit und Tod führen, das ist wissenschaftlich erwiesen. Etwa 3.300 Menschen sterben jährlich an den Folgen des Passivrauchens. Tabakrauch enthält mehr als 70 Substanzen, die selbst in geringsten Mengen Krebs erzeugen können. Schon kurzzeitiges Passivrauchen reizt die Atemwege und schädigt das Blutgefäßsystem, so dass alle Organe, vor allem der Herzmuskel, weniger durchblutet werden.

# passiv rauchen

## elterninfo passivrauchen 6



Schon kurzzeitiges Passivrauchen reizt die Atemwege und schädigt das Blutgefäßsystem.

### Schützen Sie ihr Kind!

In Deutschland ist die Hälfte aller Kinder zwischen vier und 14 Jahren Tabakrauch ausgesetzt! Sie leiden besonders unter dem Passivrauchen, da sie im Verhältnis zu Erwachsenen häufiger einatmen und ihr noch nicht vollständig entwickelter Körper die eingeatmeten Giftstoffe noch schlechter beseitigen kann. Außerdem kennen kleine Kinder die Gefahren des Passivrauchens noch nicht und können sich auch nicht dagegen wehren. Untersuchungen haben ergeben, dass passiv rauchende Säuglinge häufiger am plötzlichen Kindstod sterben und ältere passiv rauchende Kinder öfter krank sind. Insbesondere leiden passivrauchende Kinder häufiger an Lungenproblemen, Mittelohrentzündungen, Hirnhautentzündung, Karies und schwerem Asthma. Das Schlimmste: Es gibt Hinweise darauf, dass Kinder rauchender Eltern ein erhöhtes Risiko für Gehirntumore und Lymphome haben.



Kinder sind gesünder von den Gefahren des Passivrauchens besonders betroffen.

### Tanz auf dem Vulkan...

Nicht rauchende Jugendliche sind besonders durch die Schadstoffbelastung durch Rauchen in Kneipen und Discos belastet. Beim Tanzen atmen sie zum Beispiel sehr tief ein und nehmen dadurch besonders viel von den Giften des Tabakrauchs auf.



### Auch das Ungeborene raucht mit!

Ungeborene Kinder rauchender schwangerer Frauen sind in besonders hohem Maße gefährdet: Sie haben ein geringeres Geburtsgewicht, sind kleiner, haben öfter Geburtsdefekte und leiden häufiger unter physischen und psychischen Langzeitwirkungen des „Mitrauchens“. Für die Schwangeren selbst besteht durch das Passivrauchen ein erhöhtes Risiko für eine Fehl- und Frühgeburt, für einen vorzeitigen Blasensprung und eine für das Baby gefährdende Plazentaablösung.

### Endlich rauchfrei!

Eltern sind immer ein Vorbild. Eltern, die selbst rauchen, wollen häufig gerne mit dem Rauchen aufhören, doch es fällt ihnen schwer. Eine gute Möglichkeit, den Ausstieg zu schaffen, ist ein „Stopp-Tag“. Wählen Sie in naher Zukunft einen Tag, an dem Sie das Rauchen beenden möchten. Und bereiten Sie sich gut auf diesen Tag vor, zum Beispiel:

- Kaufen Sie immer nur eine Schachtel Zigaretten.
- Rauchen Sie nur die Hälfte jeder Zigarette.
- Schieben Sie das Rauchen fünf Minuten auf.
- Überlegen Sie, welches Ihre drei wichtigsten Zigaretten am Tag sind: Nach dem Essen? Während des Telefonierens? Bei einer Tasse Kaffee? Versuchen Sie, Ihren Konsum zunächst auf diese drei zu reduzieren, ehe Sie den Stopp-Tag erreichen.
- Testen Sie, wie Sie die Lust auf eine Zigarette in den Griff bekommen.
- Probieren Sie mal etwas Neues zur Entspannung aus.
- Lenken Sie sich ab.
- Trinken Sie viel – Flüssigkeit spült das Nikotin aus Ihrem Körper.
- Belohnen Sie sich für jeden Tag, an dem Sie nicht rauchen.
- Kleben Sie sich auf die Zigaretenschachtel und sichtbar an Orte, wo Sie bevorzugt geraucht haben, eine Erinnerung auf, z.B. die 4 As: Aufschieben, Ablenken, Ablehnen, Abhauen.

# eltern Tipps

Auch wenn Sie das mit dem Aufhören noch nicht schaffen sollten, beherzigen Sie auf jeden Fall diese Tipps:

- + Rauchen Sie nicht im Auto – auch das Öffnen des Autofensters schützt Ihr Kind nicht vor dem Rauch.
- + Achten Sie drauf, dass bei der Kinderbetreuung nicht geraucht wird.
- + Entscheiden Sie sich für ein rauchfreies Zuhause und rauchen Sie, wenn nötig, nur auf der Terrasse oder dem Balkon.
- + Besuchen Sie mit Ihren Kindern nur rauchfreie Orte.
- + Schicken Sie Ihre Kinder nie zum Zigarettenholen.
- + Bitten Sie darum, dass in der Nähe Ihrer Kinder niemand raucht.
- + Erklären Sie Ihren Kindern, warum sie Tabakrauch meiden sollten.
- + Nehmen Sie sich Zeit für die Sorgen Ihrer Kinder, kochen und essen Sie oft gemeinsam, fördern Sie Bewegung und Sport sowie Familienrituale.
- + Bleiben Sie im Gespräch mit ihren Kindern kritisch gegenüber dem eigenen Rauchverhalten.
- + Nehmen Sie Anregungen zum Nichtrauchen, die Sie von den Kindern erhalten positiv auf.

# passiv rauchen

## elterninfo passivrauchen 6

Wenn Sie Eltern von älteren Kindern oder Jugendlichen sind, können Sie ihnen die Vorteile des Nichtrauchens/des Rauchstopps aufzeigen:

- ✦ Der Körper wird besser durchblutet und das Risiko eines Schlaganfalls (der auch junge Leute erwischen kann!) sinkt.
- ✦ Der Blutdruck sinkt und das Herz wird entlastet – damit verringert sich die Gefahr eines Herzinfarkts.
- ✦ Die Bronchien und Lungen werden freier, der Husten nimmt ab, beim Sport bekommt man wieder super Luft und das Lungenkrebsrisiko verringert sich deutlich.
- ✦ Der durch das Rauchen beschleunigte Alterungsprozess der Haut wird verlangsamt, man sieht frischer und jünger aus.
- ✦ Man ist rücksichtsvoll, umweltbewusst und Vorbild für Jüngere und außerdem hat man Geld übrig für bessere Dinge.
- ✦ Und: Küsse schmecken wieder gut!

**Mehr Informationen zu „Passivrauchen“ im Internet:**  
[www.elternimnetz.de/cms/paracms.php?site\\_id=5&page\\_id=146](http://www.elternimnetz.de/cms/paracms.php?site_id=5&page_id=146)  
[www.kindergesundheit-info.de/906.o.html](http://www.kindergesundheit-info.de/906.o.html)  
[www.medizinauskunft.de/artikel/familie/kinder/06\\_12\\_passivrauch.php](http://www.medizinauskunft.de/artikel/familie/kinder/06_12_passivrauch.php)  
[www.wdr.de/themen/gesundheit/krankheit/rauchen/passivrauchende\\_kinder2.jhtml](http://www.wdr.de/themen/gesundheit/krankheit/rauchen/passivrauchende_kinder2.jhtml)

## Herausgegeben durch das:

Büro für Suchtprävention  
der Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)  
Karmeliterplatz 3  
55116 Mainz  
Telefon: (06131) 2069-0  
Fax: (06131) 2069-69  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)  
**V.i.S.d.P.:**  
Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG



Landeszentrale  
für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.

### Quellen:

Broschüren „rauchfrei – Passivrauchen – eine Gesundheitsgefahr“, „Ich bekomme ein Baby - rauchfrei in der Schwangerschaft“, „Das Baby ist da – rauchfrei nach der Geburt“ (alle BZGA), „Passivrauchende Kinder in Deutschland“ (DKFZ), „rauchfrei – Passivrauchen - eine Gesundheitsgefahr“

### Autorin:

Martina Peters, freie Journalistin,  
[www.martina-peters.de](http://www.martina-peters.de)

### Medizinische Beratung:

Dr. med Dagmar Gillmann-Blum, Lungenärztin

### Kontaktperson:

Sandra Helms, Büro für Suchtprävention der LZG

### Grafisches Konzept:

Andrea Wagner

### Bildnachweis:

[www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

### Druck:

Johnen  
01/2008

