



Darf ich schon rauchen?

www.rauchfrei-dabei.at

**RAUCHFREI
DABEI**
Ich zieh' mit!

VIVID
suchtprävention

GKK
STIERMÄRKISCHE
GEBIETSKRANKENKASSE

 **Das Land
Steiermark**
→ Gesundheit, Spitäler, Personal



Ich darf schon rauchen.

In einem verrauchten Raum inhalieren Kinder in einer Stunde so viele Giftstoffe, als würden sie selbst eine Zigarette rauchen.

Unfreiwilliges Mitrauchen ist mindestens genauso schädlich, wenn nicht schädlicher, wie selbst zu rauchen. Im Passivrauch sind mehr Krebs erregende und giftige Substanzen enthalten, als in jenem Rauch, den die bzw. der Rauchende mit jedem Zug an einer Zigarette einatmet. Kinder sind besonders gefährdet, weil sie im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht mehr Atemluft und damit mehr giftige Substanzen aufnehmen als Erwachsene.

Bevorzugen Sie Orte, an denen nicht geraucht wird – der Gesundheit Ihrer Kinder zuliebe!



In unserem Auto gibt es täglich Feinstaubalarm.

Eine einzige im Auto gerauchte Zigarette erzeugt pro Kubikmeter Luft fünf Mal so viel Feinstaub, wie an einem durchschnittlichen Feinstaubalarm-Tag im Freien gemessen wird.

Darüber hinaus ist die Konzentration der Tabakgifte im engen Raum eines Autos besonders hoch. Das Fenster zu öffnen ist keine Alternative, denn bei geöffnetem Fenster herrscht beim Rauchen einer Zigarette im Auto mitunter dieselbe Schadstoffbelastung wie in stark verrauchten Lokalen.

Verzichten Sie beim Autofahren auf Ihre Zigaretten und erklären Sie Ihr Fahrzeug grundsätzlich zur rauchfreien Zone – selbst dann, wenn keine Kinder an Bord sind!



**Ich rauche wie
ein ganz Großer.**

Passivrauchende Kinder weisen zweimal höhere Werte an Cotinin (ein Abbauprodukt von Nikotin) im Körper auf als rauchende Erwachsene.

Kinder reagieren sehr empfindlich auf die Belastungen durch Tabakrauch. Ihr Körper, der sich noch in Entwicklung befindet, kann die eingeatmeten Giftstoffe schlechter abbauen. In verrauhten Innenräumen klagen Kinder häufig über Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel, Husten, Bauchweh, Konzentrations- und Schlafstörungen. Mitrauchende Kinder erkranken zudem häufiger an gefährlichen und schweren Krankheiten wie Asthma und anderen chronischen Atemwegserkrankungen, Lungenentzündungen und Bronchitis.

Schützen Sie Ihre Kinder vor Tabakrauch und machen Sie Rauchende darauf aufmerksam, nicht in der Umgebung von Kindern zu rauchen!



**Ich hatte heute schon
meine 13. Zigarette.**

Rauchende Schwangere konsumieren im Schnitt 13 Zigaretten pro Tag und setzen so ihr ungeborenes Kind während der Schwangerschaft den Schadstoffen von 3.600 Zigaretten aus.

Das Baby raucht mit und dies nicht ohne Folgen: Das mütterliche Rauchen während der Schwangerschaft vergrößert u. a. das Risiko von Fehlbildungen, Früh- und Totgeburten. Die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind durch plötzlichen Kindstod stirbt, steigt ebenfalls. Darüber hinaus leiden Kinder von rauchenden Schwangeren oftmals unter typischen Entzugserscheinungen wie Nervosität und leichter Erregbarkeit.

Passivrauchen in der Zeit der Schwangerschaft birgt dieselben Gefahren, denn Schwangere geben die dabei eingeatmeten Schadstoffe ebenfalls an ihr ungeborenes Kind weiter.

Rauchen Sie auf keinen Fall in der Schwangerschaft oder wenn Schwangere in der Nähe sind!



Sogar mein Teddy raucht.

Die im Tabakrauch vorhandenen Schadstoffe sind nicht nur lange in der Raumluft enthalten. Sie lagern sich auch in Kuscheltieren, Polstern, Teppichen, Vorhängen, Kleidung etc. ab und werden von dort wieder an die Raumluft abgegeben.

Nur dann zu rauchen, wenn Ihr Baby oder Ihr Kind nicht im Zimmer ist, nützt der Gesundheit Ihrer Kinder daher wenig. Auch Lüften hilft nicht. Um die winzigen hochgiftigen Gase aus der Raumluft zu entfernen, müsste schon ein Orkan durch Ihre Wohnung fegen.

Auch kalter Tabakrauch ist schädlich. Machen Sie daher Ihr Zuhause gänzlich zum rauchfreien Bereich!



Ich hatte gerade meinen ersten Cocktail.

Die Zusammensetzung des Passivrauches ist der des Tabakrauches, den Rauchende inhalieren, sehr ähnlich. Mitrauchende Kinder atmen so mit jedem Atemzug denselben Giftcocktail wie RaucherInnen ein.

Tabakrauch enthält 4.800 verschiedene chemische Verbindungen, darunter einen Mix aus mehr als 250 giftigen und/oder Krebs erregenden Substanzen. Dazu zählen Stoffe wie Arsen und Blausäure (beide Bestandteil von Rattengift), Ammoniak (bei Putzmitteln gebräuchlich), Kohlenmonoxid (in KFZ-Abgasen zu finden), Formaldehyd (in Desinfektionsmitteln enthalten) oder das radioaktive Isotop Polonium 210, die niemand freiwillig zu sich nehmen würde.

Besuchen Sie mit Ihren Kindern nur rauchfreie Gastronomiebetriebe oder andere rauchfreie öffentliche Orte!



Wir alle wollen unsere Kinder vor Gefahren schützen und dafür sorgen, dass sie in einer gesunden Umgebung aufwachsen.

Achten Sie auf eine rauchfreie Umgebung!

Hilfe zur Selbsthilfe

www.rauchfrei-dabei.at

- Wissenswertes und weiterführende Informationen zum Thema Passivrauchen
- Rauchfreie Lokale in der Steiermark auf einen Blick
- Adressen aller TabakentwöhnungsanbieterInnen in der Steiermark
- Selbsthilfematerialien zum Download
- Infos & Angebote zur Vorbeugung in der Familie

Jedes Kind wünscht sich gesunde Eltern.

Machen Sie ihm dieses Geschenk und hören Sie mit dem Rauchen auf!

STGKK-Helpline (Mo–Fr, 10.00–12.00 Uhr)
0316 8035-1919

- Infos rund um Beratungs- und Entwöhnungsangebote in der Steiermark
- Anmeldung zum Seminar »Rauchfrei in 6 Wochen« und zur Einzelentwöhnungsberatung
- Infos & Anmeldung zum Entwöhnungsangebot »Rauchfrei durch die Schwangerschaft – Rauchfrei ins Leben«