

Rauchfrei aufwachsen!



**Informationen für alle,
die für Kinder Verantwortung tragen
Nichtraucher-Initiative Deutschland e.V.**

Rauchfrei aufwachsen!



Für verantwortungsbewusste Eltern ist dieses Motto, unter das die Weltgesundheitsorganisation (WHO) den Welt-Nichtrauchertag 1998 gestellt hatte, eine Selbstverständlichkeit. Sie achten darauf, dass ihre Kinder nicht mit Tabakrauch in Kontakt kommen.

Leider ist das aber nicht in allen Familien der Fall, denn die Hälfte aller Kinder wächst in Haushalten mit rauchenden Erwachsenen auf – mit schwerwiegenden Folgen für ihre Gesundheit.

Kinder sind die ärmsten Passivraucher!

Erwachsene, zum Teil auch Jugendliche, können sich mitunter erfolgreich gegen den Zwang zum Mitrauchen wehren. Kinder hingegen verstehen meist gar nicht, welche Ursache ihr Unwohlsein oder ihre Krankheit hat. Und ein eventueller leiser Protest gegen das Rauchen bleibt fast immer unbeachtet.

Das Kind raucht im Mutterleib mit!

Wenn eine Schwangere zur Zigarette greift, hat dies für den Embryo schwerwiegende Folgen. Bereits 20 Minuten nach Rauchbeginn hat er dieselbe Nikotinkonzentration im Blut wie die Mutter. Die Herzfrequenz steigt bei zunehmendem Blutdruck um etwa 15 Schläge pro Minute. Das Kohlenmonoxid im Tabakrauch beeinträchtigt auch den Sauerstofftransport, das Ungeborene ringt sozusagen nach Luft. Seine Chancen, lebend und zur rechten Zeit auf die Welt zu kommen, verringern sich mit jeder Zigarette.

Vor Beginn einer Schwangerschaft meinen noch viele junge Frauen, dass sie das Rauchen leicht aufgeben können, wenn das Kind unterwegs ist. Doch gegenüber der Nikotinsucht versagt häufig der gute Wille.

**Raucherinnen
haben etwa
doppelt so oft
Frühgeburten und
Totgeburten wie
Nichtraucherinnen.**



Fehlgeburten – Totgeburten, Frühgeburten – Leichtgewichte

Viele Fehl- und Totgeburten sind auf das Rauchen der Mutter während der Schwangerschaft zurückzuführen. Ungewollt wirkt sich das Rauchen wie eine Form der Abtreibung durch Nikotin aus. Auch die perinatale Sterblichkeit, also das Risiko, in den ersten Tagen nach der Geburt zu sterben, ist bei Kindern rauchender Mütter deutlich erhöht.

Der Räucherammer Mutterleib ist das Kind nun entkommen, doch um 100 bis 300 Gramm leichter und um einige Zentimeter kleiner als das Kind einer Nichtraucherin – manchmal auch missgebildet. Schwangere, die 1 bis 10 Zigaretten pro Tag rauchen, erhöhen ihr Risiko, Kinder mit Lippen-Gaumenspalten zu bekommen, um 50 Prozent.

Um diese Nachteile auszugleichen, brauchte es jetzt eine völlig gesunde Umgebung. Doch wenn die junge Mutter weiterraucht oder wenn der Vater in Gegenwart des Kindes raucht, verschmutzen nun Nikotin, Kohlenmonoxid, Nitrosamine, Cadmium und viele andere hochgiftige Stoffe seinen Leib mit jedem Atemzug über die Lunge. Für das lebend geborene Kind einer Raucherin ist das Martyrium des Mitrauchenmüssens also noch nicht beendet.

Wenn Babys und Kleinkinder überraschend im ersten Lebensjahr sterben, spricht man vom plötzlichen Säuglingstod. Die Hälfte dieser Fälle werden dem Passivrauchen angelastet.

Passivrauchen ist Kindesmisshandlung!

Schläge gelten heute zu Recht als Kindesmisshandlung. Doch während die blauen und geröteten Stellen, die eine Ohrfeige oder Prügel hinterlassen, im Allgemeinen bald verschwinden, verursachen die vielen reizenden und krebserregenden Stoffe im Tabakrauch bei den passivrauchenden Kindern häufig akute und sogar bleibende gesundheitliche Schäden.



Kindesmisshandlung

Passivrauchen

Wer Kinder dem hochgiftigen Schadstoffgemisch Tabakrauch aussetzt, schädigt sie für ein ganzes Leben!

Nichtraucher-Initiative Deutschland e.V. (NID)
Carl-von-Linde-Str. 11 - 85716 Unterschleißheim

Passivrauchen macht krank!

Mittelohrentzündung, Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Bronchitis, Lungenentzündung, Asthma, Husten, Heiserkeit, Nasensymptome, Augenbindehautreizung, Schwindelgefühl, Übelkeit, Schweißausbrüche, Nervosität, Unruhe, Allergien, Konzentrationsschwäche, Verhaltensstörungen: akute Symptome können über längere Zeit zu chronischen werden und zu lebenslangen gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.



Passivrauchen macht dumm!

Das wichtigste Organ des Menschen, das Gehirn, benötigt Sauerstoff und keinesfalls das giftige Kohlenmonoxid. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Lernfähigkeit durch jahrelanges Passivrauchen in der Kindheit signifikant vermindert wird.

Rauchen die Eltern, "krebsten" die Kinder!

Passivrauchen im Kindesalter erhöht nicht nur das Krebsrisiko in diesem Lebensabschnitt. Es steigert zusätzlich das Risiko erheblich, im späteren Leben nicht nur Lungenkrebs, sondern vermehrt auch andere Krebserkrankungen zu bekommen, sogar dann, wenn man als Erwachsener selbst nicht raucht.



Von Krebs befallene Lunge eines 40-jährigen Rauchers mit typischen Teereinlagerungen.

Sportlich aufwachsen heißt rauchfrei aufwachsen!

Kinder, die im Elternhaus ständig dem Tabakrauch ausgesetzt sind, haben auch deutlich verringerte Chancen im Sport. Besonders in Sportarten, die eine voll funktionsfähige Lunge voraussetzen, können sie nicht mithalten. Ihre Lungenfunktion ist erheblich beeinträchtigt. Passivrauchen wirkt sich auch auf viele andere Körperfunktionen negativ aus. Es fördert Nervosität, Konzentrationsschwäche und Unlust. Dadurch kommt es häufiger zu psychischen Problemen, die sich oft in ausgeprägter Passivität oder übersteigter Aggressivität äußern.



Passivrauchen in der Öffentlichkeit

Nicht nur im Elternhaus, sondern auch an vielen anderen Orten sind Kinder ungewollt dem Tabakrauch zumindest zeitweise ausgesetzt. Besonders häufig ist dies heute noch in Gaststätten der Fall. Doch auch in vielen öffentlichen Gebäuden, in Vereinsheimen, bei Ausstellungen und vielen anderen Veranstaltungen müssen Kinder noch immer stundenlang passiv mitrauchen. Selbst bei Veranstaltungen, die speziell für Kinder arrangiert worden sind, z.B. Kinderweihnachtsfeiern, Kinderfaschingsbälle usw., rauchen oft Erwachsene den Kindern ungeeignet etwas vor.



Unten die Kinder, oben rauchende Erwachsene

Passivrauchen am Ausbildungs- und Arbeitsplatz

Das Berufsleben beginnt für viele nichtrauchende Jugendliche mit einer qualvollen Überraschung. Obwohl § 5 Arbeitsstättenverordnung den Arbeitgeber zu Nichtraucherschutzmaßnahmen verpflichtet, erwartet sie am Ausbildungs- und Arbeitsplatz immer noch Tabakqualm von Ausbildern, Vorgesetzten und Kollegen. Als berufliche Neueinsteiger sind sie in der betrieblichen Hierarchie ganz unten angesiedelt und können sich daher meist nur unter Inkaufnahme von Nachteilen gegen den Zwang zum Passivrauchen wehren.



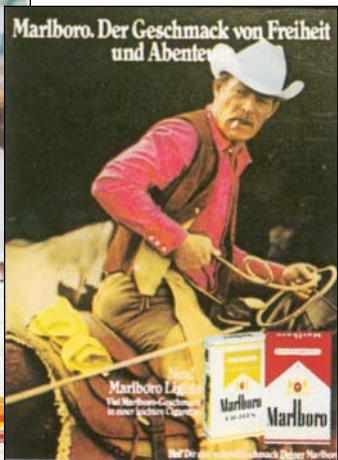
Rauchen die Eltern, rauchen die Kinder!

Kinder wollen Vorbilder, Kinder brauchen Vorbilder! Ob Kinder selbst zur Zigarette greifen und zu Rauchern werden, bestimmen in hohem Maße die Eltern mit. Die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder mit dem Rauchen anfangen, ist bei rauchenden Eltern etwa doppelt so hoch wie bei nichtrauchenden Eltern.



Tabakwerbung gaukelt vor: Wer raucht, ist erwachsen!

Kinder lernen das Rauchen auch in ihren Gruppen, von ihren Freunden. Gefördert wird dieser Prozess von einer berechnenden Werbung, durch die das Rauchen als erstrebenswertes Sozialverhalten für Erwachsene dargestellt wird. Denn Kinder wollen erwachsen sein. Rauchen soll ihnen Anerkennung und Ansehen bringen. Eine fast perfekt aufeinander abgestimmte Vielfalt an direkten und indirekten Anreizen beginnt schon im Alter von 8 bis 9 Jahren zu wirken und führt dazu, dass zehn Jahre später 40 Prozent der Jugendlichen der Nikotinsucht verfallen sind.



Zigaretten-Automaten sind Killer-Maschinen!



Während der Zugang zu alkoholischen Getränken spürbar erschwert ist, können sich selbst geschäftsunfähige Kinder jede Menge Zigaretten am nächsten Automaten um die Ecke besorgen. Die "Sargnägel" prägen so von Anfang an die Welt, in der die Kinder groß werden. Was der Bequemlichkeit der Erwachsenen dient, wird für

die nachwachsende Generation zur gesundheitlichen Katastrophe.

Rauchende Idole

Auf ähnlich verantwortungslose Weise binden Kino- und Fernsehstars das Rauchen in das Verhaltensrepertoire der Kinder und Jugendlichen über einen natürlichen und einfachen Mechanismus ein: Junge Menschen wollen Idole und sie brauchen Idole. Sie ahmen deren Verhalten nach. Und wenn ihre Idole rauchen, dann übernehmen sie diese Verhaltensweise und rauchen auch – selbst wenn sie bei der ersten Zigarette Ekel empfinden und sie genau wissen, dass es über kurz oder lang schädlich für sie ist.

Wenn sie Jahre später wieder vom Rauchen loskommen wollen, sind sie meist schon so süchtig, dass die zur Verfügung stehende Kraft

und Energie häufig nicht zur Befreiung vom Nikotin ausreicht.



Vorbeugen ist besser als heilen!

Wer in seiner Kindheit und Jugend nicht mit dem Rauchen beginnt, bleibt mit einer Gewissheit von beinahe hundert Prozent auch im späteren Leben Nichtraucher. Er wird damit von all den Krankheiten verschont, die jeden Raucher früher oder später heimsuchen. Vorbeugen ist immer besser als heilen, insbesondere dann, wenn das Risiko besteht, dass auch der beste Arzt nicht mehr helfen kann. Daher kann die Devise nur lauten: **Rauchfrei aufwachsen!**



Wir appellieren an die Eltern:

- ▶ Raucht nicht im Beisein eurer Kinder, weder im Wohnzimmer noch in der Küche, weder im Schlafzimmer noch im Kinderzimmer, auch nicht im Auto oder in der Gaststätte, am besten überhaupt nicht!
- ▶ Setzt eure Kinder auch nicht dem Tabakqualm von Verwandten, Freunden und Bekannten aus!
- ▶ Engagiert euch in euren Kreisen für eine rauchfreie Umgebung!
- ▶ Unterstützt alle politischen Bestrebungen gegen das Rauchen!

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass auch der im Freien produzierte Tabakrauch über Atem, Kleidung, Haut und Haare die Gesundheit von Kindern belastet.

Die Emanzipation der Kinder endet bei rauchenden Eltern.

Felix Thiel

Wir appellieren an die Medien:

- ▶ Verbannt das Rauchen von den Bildschirmen und von der Filmleinwand!
- ▶ Zeigt Bilder von Prominenten nur ohne Zigarette, Zigarre oder Tabakpfeife!
- ▶ Berichtet über vorbildhaftes Verhalten und prangert schlechte Beispiele an!
- ▶ Lasst euch nicht zum Handlanger der Tabakindustrie machen!
- ▶ Engagiert euch für eine rauchfreie Welt!



Der
Erfolgstrainer
Otto Rehhagel
unterstützte
die
Kampagne
**Ohne Rauch
geht's auch!**

Smoke out ist weltweit in!

Hans Mohl

Wir appellieren an die Abgeordneten des Bundestages und der Landtage:

- ▶ Schafft die Tabakwerbung und die Zigarettenautomaten ab!
- ▶ Verbieta den Verkauf von Tabakwaren an Minderjährige!
- ▶ Sorgt für rauchfreie Schulen, Kindertagesstätten und Krankenhäuser!
- ▶ Beschließt einen wirksamen Nichtraucherchutz in allen Einrichtungen mit Publikumsverkehr!
- ▶ Stimmt für rauchfreie Gaststätten!
- ▶ Nehmt eure politische Verantwortung für die junge Generation wahr!

Rauchfreie Luft für freie Bürger!

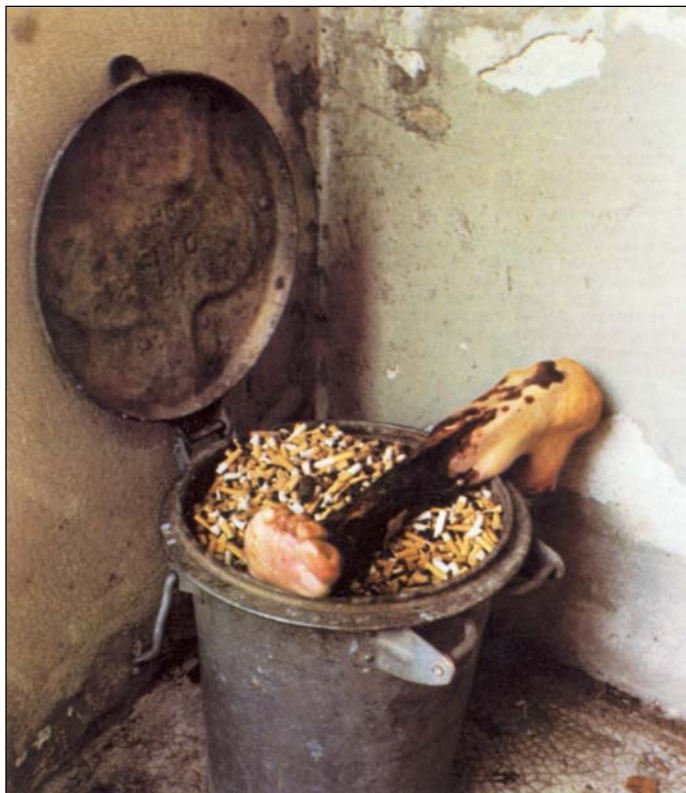
Christa Karmina

Weitere Informationen zum und über das Rauchen

Eine glimmende Zigarette ist wie eine kleine chemische Fabrik. Der von ihr erzeugte Tabakrauch enthält etwa 4.000 identifizierte Stoffe, von denen viele giftig und mehr als 40 krebserregend sind. Hier eine kleine Auswahl:

- ✓ **Aceton** (Lösungsmittel, Nagellackentferner)
- ✓ **Ammoniak** (Reinigungsmittel)
- ✓ **Arsen** (tödliches Gift)
- ✓ **Benzol** (vorhanden in Petroleum)*
- ✓ **Benzenpyren***
- ✓ **Blausäure** (tödliches Gift)
- ✓ **Blei** (in Batterien verwendet)
- ✓ **Cadmium** (in Batterien verwendet)*
- ✓ **DDT** (Insektenvernichtungsmittel)
- ✓ **Kohlenmonoxid** (giftiges Gas)
- ✓ **Methanol** (Raketentreibstoff)
- ✓ **Nikotin** (Insektenvernichtungsmittel)
- ✓ **Naphtalin** (Mottenschutzmittel)
- ✓ **Phenol** (Desinfektionsmittel)
- ✓ **Polonium 210** (radioaktives Metall)*
- ✓ **Radon** (radioaktives Gas)*
- ✓ **Toluol** (Lösungsmittel)*

* Für Menschen nachgewiesen
krebserregend oder **krebsfördernd**



Abfall aus sich zu machen, ist nicht gerade ein weises Verhalten. Zu verhindern, dass aus Kindern Abfall wird, ist Pflicht jedes verantwortungsbewussten Menschen.

Durchschnittliche Geburtsmaße bei Kindern



von
Nichtraucherinnen:
Körpergröße
51,4 cm
Kopfgröße **34,9 cm**
Körpergewicht
3.408 g



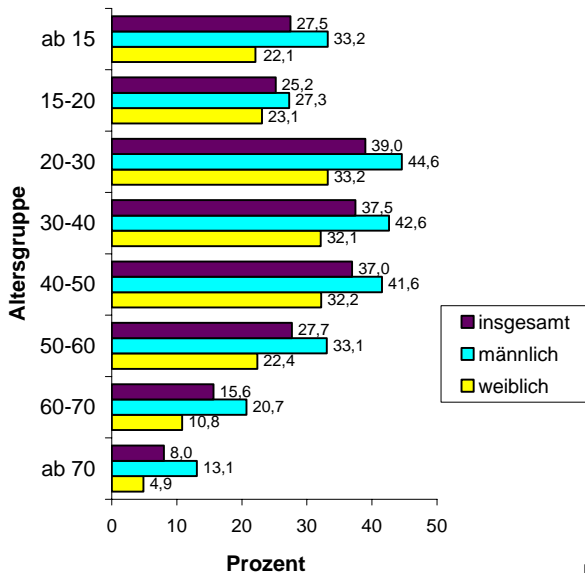
von
**Raucherinnen von
1 bis 5 Zigaretten:**
Körpergröße
50,8 cm
Kopfgröße **34,6 cm**
Körpergewicht
3.289 g



von
**Raucherinnen von
mehr als 20 Zigaretten:**
Körpergröße
49,9 cm
Kopfgröße **34,6 cm**
Körpergewicht
3.060 g

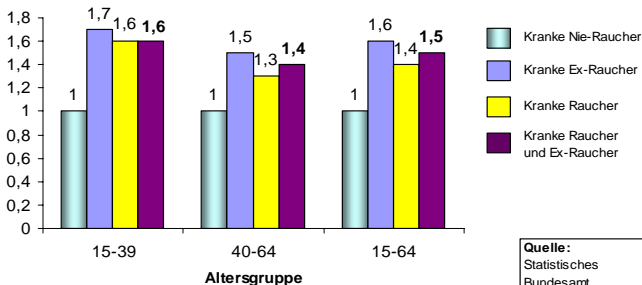
Quelle: Rote Reihe Tabakprävention und Tabakkontrolle,
Band 2, Deutsches Krebsforschungszentrum, 2003,

Raucheranteil nach Altersgruppen Statistisches Bundesamt - Mikrozensus 2003



27,5 Prozent der Bundesbürger, die 15 Jahre und älter sind, rauchen. Das liegt vor allem am niedrigen Raucheranteil unter den über 60-Jährigen. Bei ihnen ist die Zahl der Ex-Raucher am höchsten. Außerdem tauchen viele Raucher nicht mehr in den höheren Altersgruppen auf, weil sie vorher sterben.

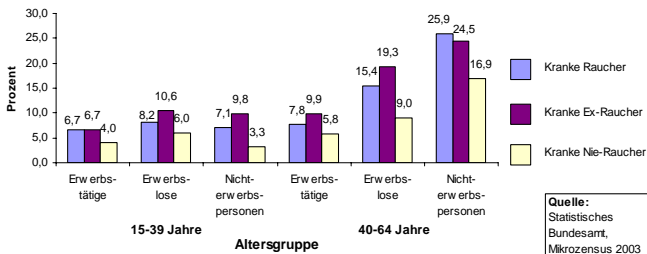
Krankheitshäufigkeit von erwerbstätigen Rauchern und Ex-Rauchern gegenüber Nie-Rauchern



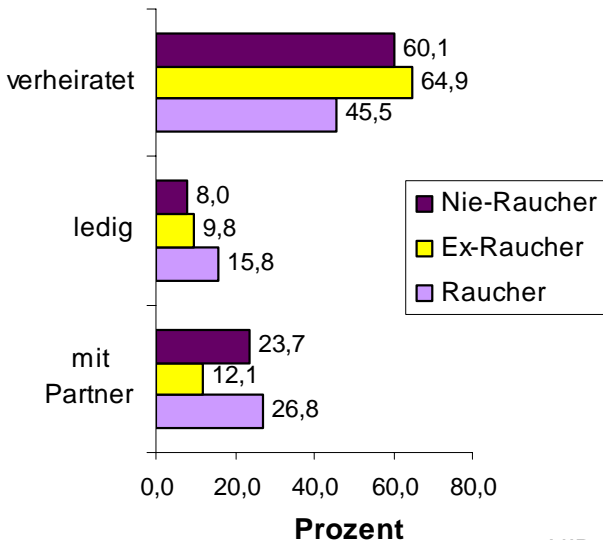
Warum sind Ex-Raucher häufiger krank als Raucher?

Die Folgen des Rauchens stellen sich schleichend ein. Viele Raucher geben ihren Tabakkonsum erst dann auf, wenn unumkehrbare gesundheitliche Schäden eingetreten sind. Sie müssen erkennen: Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben.

Kranke Raucher, Ex-Raucher und Nie-Raucher nach Beteiligung am Erwerbsleben - männlich



GfK-Umfrage 2005 zum Rauchverhalten von über 15-Jährigen > Familienstand

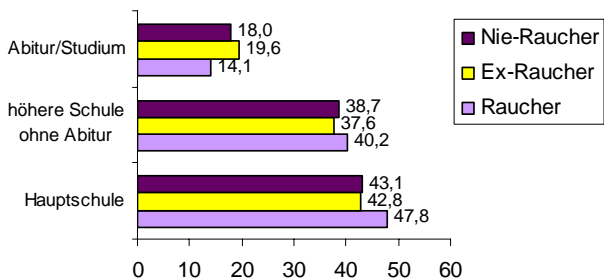


Basis: 1.948 Personen

NID

Raucher sind doppelt so oft ledig als Nie-Raucher und um rund ein Viertel seltener verheiratet als Nie-Raucher und Ex-Raucher. Das lässt darauf schließen, dass Raucher weniger bereit oder fähig sind, Bindungen einzugehen als Nichtraucher. Die hohe Ehe-Quote bei Ex-Rauchern ist ein Indiz dafür, dass (Ehe-)Partner eine wichtige Stütze bei der Befreiung vom Nikotin sein können.

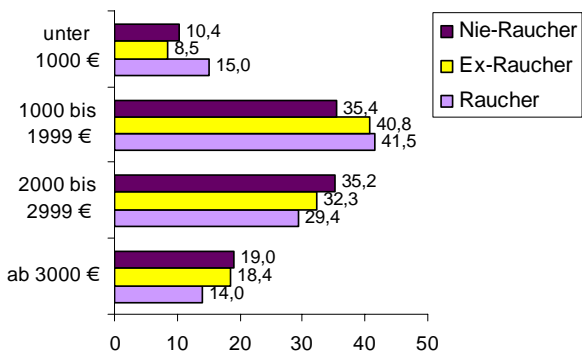
GfK-Umfrage 2005 zum Rauchverhalten von über 15-Jährigen > Schulbildung



Basis: 1.655 Personen

NID

GfK-Umfrage 2005 zum Rauchverhalten von über 15-Jährigen > Einkommen



Basis: 1.655 Personen

NID

Rap-Song gegen das Rauchen



SammYB, mit bürgerlichem Namen Samuel Borchmann und 2004 Schüler der 12. Gymnasialklasse der Bad Oldesloer Theodor Mommsen-Schule, hat vor eineinhalb Jahren beim Kampagnen-Tag "Knick' die Kippe" einen Rap-Song gegen

das Rauchen vorgetragen, der Dr. Wolfgang Krohn vom schleswig-holsteinischen Gesundheitsministerium so gut gefallen hat, dass er ihn aufkaufte und an alle Schulen des Landes verteilte. Musik und Text stammen von Samuels Schwester Katharina, die 2004 das Abitur machte.

Weitere Infos zum Song und zur CD "**Sie**" (erschienen im ALLMUSICA Musikverlag) unter **www.sammyb.tk**.

Du kennst sie, du hast sie geseh'n,
du bist schwach, sie ist verführerisch,
kannst kaum widersteh'n.

Aber ich sag dir eins: Sie ist es nicht wert,
alles, was sie tut, ist, dass sie dein Leben zerstört.

*Yeah, abhängig zu sein aus Frust und Langeweile,
das ist ganz genau, ja Mann, das, was ich meine.
Viele laufen einfach mit, denken, das ist hier der Shit.
Aber überleg' mal, 10.000 Leute sterben täglich weg!*

*Ich rap auf diesem Track und hoffe, dass ihr checkt,
egal ob Lucky Strike, HB, Camel Lord oder West,*



*Marlboro, RI, Gauloises und der ganze Rest.
Viele Namen für den selben Dreck, wo liegt denn da der Zweck?*

*An der Ecke steht der Automat.
Der Typ von nebenan macht jeden Morgen seine Fahrt
dahin und ich bin enttäuscht,
denn das Rauchen gilt heutzutage als normal,
cool und lässig – selbst Kinder treffen diese falsche Wahl.*

*Mal eine rauchen, ist ja schon okay, aber ganz ehrlich:
Wenn ich das alles so seh', frag ich mich,
was soll denn noch alles gescheh'n?
Werden diese Leute das denn nie versteh'n?*

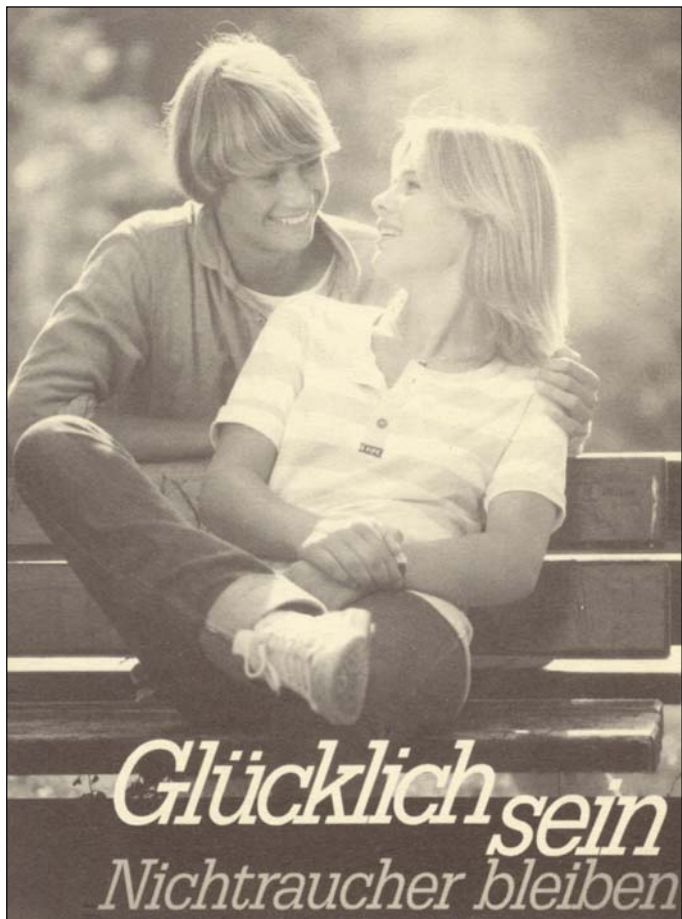
Du kennst sie, du hast sie geseh'n, ...

*Hast du schon mal nachgedacht,
was das Rauchen alles entfacht?
Stress, Krebs, gelbe Finger und so andre Dinger!
Es macht dich bestimmt nicht zum Held' der Welt,
Lass die Finger von dem Dreck – Junge, spar dir dein Geld!*

*Such dir Freunde und genieß das wahre Leben,
denn solche Erfüllung kann dir die Droge niemals geben.
Ey yo, denk doch mal nach – glaubst du, du bist wirklich frei?
Was ist dein Ziel im Leben? Wie es immer auch sei:
Eins ist klar, Gründe sind da, die dir sagen,
dass auch ohne Drogen das Leben sich lohnt. Ja – ungelogen!*

*Meine Lunge ist schön rein, doch atme ich deinen Shit mit ein,
die Luft gehört dir nicht ganz allein.
Ich muss sagen, es ist wirklich schön anzuseh'n,
dass es Leute gibt, die auch ohne Kippe weitergeh'n.
Vielleicht bist du einer, der denkt, er hängt,
doch da ist einer, der dich immer auffängt!*

Du kennst sie, du hast sie geseh'n, ...



Neulich in der Apotheke

*In der Apotheke neulich
roch es plötzlich ganz abscheulich.
Neben mich trat eine Frau,
ihr Gesicht war fahl und grau,
Augen rötlich, viele Falten;
doch noch lang' nicht zu den Alten
schien sie zu gehören, nein;
denn zur Seite und dahinter
standen zwei noch kleine Kinder,
die Gesichter bleich und hager,
ihre Körper viel zu mager.*

*Ganz in Leder war die Frau
eingekleidet, und genau
daraus strömt' der üble "Duft",
der im Raum verdarb die Luft.
Um nicht in Verruf zu kommen,
hatte sie Parfüm genommen.
Diese Tabak-Duft-Mixtur
– darauf leist' ich einen Schwur –
ist für jede gute Nase
schlimmer als gewisse Gase ...*

*Während ich noch warten musste,
kam fast völlig außer Puste
eine Apothekerin;
sie lief ständig her und hin,
brachte Berge von Arzneien,
Schachteln standen schon in Reihen:*

*alles für die Frau in Leder,
bis dann endlich hatt' ein jeder,
der zu der Familie zählte,
was der Arzt für ihn erwählte:
seine Kapseln, seine Tropfen
(wenn das Herz zu stark will klopfen)
und sein Pulver, seine Salbe,
Pillen, die teilbar in halbe,
und Dragées, ganz helle, bunte,
kleine, große, flache, runde.*

*Und die größte Packung dann
war natürlich für den Mann,
der inzwischen wohl zu Haus'
saß und trank sein Bierchen aus
und nach einer Zigarette
seine Medizin gern hätte.
Aber bald wird sie ja kommen,
und die Sorgen sind genommen.
Er sieht fern, trinkt, raucht dabei –
gegensteuert die Arznei ...
Schließlich ist man in der Kasse,
dass man sich's was kosten lasse.
Weiß man doch von Vitaminen,
die speziell dem Raucher dienen.*

*Dass man alles dies nicht brauchte,
wenn man einfach nicht mehr rauchte
und um wie viel dann gesünder
wären seine beiden Kinder,
darauf kommt er leider nicht.
Wer steckt ihm wohl an ein Licht?*

Gerhard Sensenschmidt

Diese Broschüre kann in angemessener Stückzahl
kostenlos bezogen werden bei der

Nichtraucher-Initiative Deutschland e.V. (NID)
Carl-von-Linde-Str. 11 - 85716 Unterschleißheim

 **089 3171212** -  **089 3174047**

Konto 192 445 803 – Postbank München (BLZ 700 100 80)

nid@nichtraucherschutz.de

www.nichtraucherschutz.de

Bei der NID ist gegen 2,75 € (in Briefmarken bzw. per Banküberweisung) auch ein umfangreiches **Informations-Set** u.a. zum Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz und in der Wohnung (bei rauchenden Nachbarn) zusammen mit Aufklebern, Postkarten, Tischaufstellern usw. erhältlich. Multiplikatoren bietet die NID ein umfangreiches **Ausstellungs-Set** mit laminierten Plakaten zur Ausleihe an. Weitere und aktuelle Informationen sowie die Internetausgabe dieser Broschüre gibt es auf der NID-Webseite www.nichtraucherschutz.de.

Der Druck dieser Broschüre wurde gefördert durch die
Dieter Mennekes Umwelt-Stiftung

Herausgeber

Nichtraucher-Initiative Deutschland e.V. (NID)

Druck

Lang Offsetdruck GmbH, Unterschleißheim

4. neu bearbeitete Auflage 2005