



Rauchen ist auch für andere riskant

Ein Heft über Passiv-Rauchen in Leichter Sprache

Bitte beachten Sie:

Im Heft schreiben wir nur die männliche Form.

Zum Beispiel: Raucher.

Damit sind immer alle gemeint:

Frauen, Männer und alle Geschlechter.

Inhalt

Rauchen und Passiv-Rauchen	Seite 2
Was passiert beim Passiv-Rauchen?	Seite 4
Passiv-Rauchen ist gefährlich	Seite 6
Familie, Freunde und Kollegen	Seite 8
Schwangere Frauen	Seite 10
Babys und Kleinkinder	Seite 12
Wo rauchen wir passiv?	Seite 14
In der Wohnung	Seite 15
Am Arbeitsplatz	Seite 20
Mit Freunden	Seite 22
Schutz für Nicht-Raucher	Seite 26
Welche Hilfe gibt es?	Seite 27
Hier bekommen Sie Hilfe	Seite 28
Wer hat dieses Heft gemacht?	Seite 30

Rauchen und Passiv-Rauchen

Immer weniger Menschen in Deutschland rauchen.

Alle wissen:

Rauchen schadet der Gesundheit.

Rauchen ist gefährlich.

Die meisten Raucher rauchen Zigaretten.

Viele rauchen auch E-Zigaretten.

Außerdem sind Wasserpfeifen beliebt.

Nur wenige Menschen rauchen Zigarren oder Pfeifen.



Sie sind Nichtraucher?

Das ist gut!

Sie schützen Ihre Gesundheit.

Wo geraucht wird, atmen jedoch alle den Rauch ein.

Auch die, die nicht rauchen.

Das nennt man Passiv-Rauchen.

Auch Passiv-Rauchen ist gefährlich.

Was passiert beim Passiv-Rauchen?

Wenn Raucher an einer Zigarette ziehen,
verbrennt der Tabak.

Es entsteht Rauch.

Den atmet nicht nur der Raucher ein.

Er steigt auch in die Luft.

Im Tabak-Rauch sind viele gefährliche Stoffe.

Sie sind giftig und machen krank.

Diese Schadstoffe atmen alle ein,
die in der Nähe sind.

Raucher halten brennende Zigaretten in der Hand.

Oder es liegen brennende Zigaretten im Aschenbecher.

Auch hier entsteht Rauch.

Alle Menschen atmen diesen Rauch ein.

Auch dieser Rauch ist gefährlich.

Auch dieser Rauch macht krank.



In einer Wohnung hat jemand lange geraucht.

Oder in einem Auto wurde geraucht.

Es ist ungesund, dort zu sein.

Auch wenn gerade nicht geraucht wird.

Denn wo geraucht wurde,
kleben überall Schadstoffe:

- an den Wänden
- auf den Böden
- an den Polstern

Die Schadstoffe lagern sich auf allen Oberflächen ab.

Doch sie lösen sich auch wieder.

Dann sind sie wieder in der Luft.

Wer sich in diesen Räumen aufhält,

atmet die Schadstoffe ein.

Rauchen schadet also auch später noch.

Passiv-Rauchen ist gefährlich

Nach dem Einatmen verteilen sich die Schadstoffe im Körper. Sie gelangen in Herz und Lunge. Die Schadstoffe machen krank. Doch davon merkt man erst einmal nichts. Es können aber schwere Krankheiten entstehen. Vor allem bei häufigem Passiv-Rauchen. Und beim Passiv-Rauchen über viele Jahre. Zum Beispiel kann man Krebs bekommen. Oder man bekommt einen Herz-Infarkt.



Einige Menschen merken das Passiv-Rauchen sofort.
Sie fühlen sich nicht wohl.
Augen, Nase oder Hals tun ihnen weh.
Manche Menschen bekommen davon Kopfschmerzen.
Anderen wird übel oder schwindelig.
Durch Passiv-Rauchen kann man auch Asthma bekommen.

Familie, Freunde und Kollegen

Heute ist Rauchen an vielen Orten verboten.
Zum Beispiel am Arbeitsplatz.
Auch in Bussen und Bahnen.
Oder in Cafés und Restaurants.

Doch viele Raucher rauchen zu Hause.
Sie rauchen in ihren Wohnungen.
Sie rauchen im Auto.
Oder sie rauchen trotzdem an ihrem Arbeitsplatz.
Dort sind sie meist nicht allein.
Sie sind mit ihren Partnern und Kindern zusammen.
Oder es sind Mitbewohner, Arbeitskollegen
und Freunde dabei.
Sie alle atmen den Tabak-Rauch mit ein.



Passiv-Rauchen ist für alle schädlich.
Aber vor allem für schwangere Frauen.
Und für Kinder.
Auch für Menschen, die Asthma haben.
Oder für Menschen mit anderen Krankheiten.

Schwangere Frauen

Die meisten Menschen wissen:

Frauen dürfen in der Schwangerschaft nicht rauchen.

Denn für das ungeborene Kind ist Rauchen schädlich.

Viele wissen aber nicht:

Auch Passiv-Rauchen ist für das Ungeborene gefährlich.

Eine schwangere Frau raucht nicht.

Aber sie wohnt mit einer Person zusammen, die raucht.

Das kann der Partner,
ein anderes Familien-Mitglied
oder auch ein Mitbewohner sein.

Die schwangere Frau atmet immer wieder den Tabak-Rauch mit ein.

So kommen Schadstoffe in ihren Körper.



Vielleicht ist das der schwangeren Frau nicht klar:
Auch beim Passiv-Rauchen bekommt
ihr ungeborenes Kind alle Schadstoffe ab.

Die Schadstoffe machen,
dass das Kind nicht richtig wächst.
Vor allem seine Lungen entwickeln sich nicht richtig.

Das kann schlimme Folgen haben:
Das Kind wird zu früh geboren.
Bei der Geburt ist es oft sehr klein.
Es kann in den ersten Monaten plötzlich sterben.
Das nennt man: plötzlichen Kindstod.

Babys und Kleinkinder

Für Babys und Kleinkinder ist Tabak-Rauch besonders gefährlich.

Sie atmen viel schneller als Erwachsene.

Darum atmen sie noch mehr Schadstoffe ein.

Ihre Körper sind noch nicht fertig entwickelt.

Deshalb können sich ihre Körper nur schwer gegen Schadstoffe wehren.

Ein Kind wächst in einer Wohnung auf,
in der geraucht wird.

Das kann viele Folgen haben:

Babys können am plötzlichen Kindstod sterben.

Kleinkinder und Kinder werden häufiger krank.

Sie haben gereizte Nasen oder Halsweh.

Besonders oft bekommen sie eine
Mittelohr-Entzündung.

Andere bekommen Asthma oder Bronchitis.

Sie bekommen häufiger eine Lungen-Entzündung.



Auch wenn oft in der Wohnung gelüftet wird:
Die Schadstoffe setzen sich überall fest.
Sie sind auf Möbeln, Teppichen und Tapeten.
Kleine Kinder krabbeln auf dem Boden.
Sie fassen alles an.
Und dann stecken sie die Hände in den Mund.
Oder sie lecken Dinge ab.
So gelangen die Schadstoffe
besonders schnell in ihre Körper.

Sie rauchen auch im Auto?
Der Raum im Auto ist sehr klein.
Darum sind dort noch mehr Schadstoffe.
Rauchen Sie nie im Auto,
egal ob gerade jemand mitfährt oder nicht.



Wo rauchen wir passiv?

Passiv-Rauchen geschieht meistens in der eigenen Wohnung, am Arbeitsplatz oder bei Freunden.

Dabei stört die meisten Menschen der Tabak-Rauch und sein Geruch.

Der Geruch sitzt in den Haaren und in der Kleidung. Auch die Räume riechen unangenehm nach Zigaretten-Rauch.

In der Wohnung

Sie leben in einer Wohnung, in der jemand raucht.

Vielleicht ist es der Partner.

Er raucht nur im Wohnzimmer.

Oder auch in anderen Räumen.

Oder Sie leben in einer Wohn-Gemeinschaft.

Es raucht ein Mitbewohner.

Vielleicht rauchen mehrere Mitbewohner.

Alle rauchen im Gemeinschafts-Zimmer.

Oft ist das die Küche.



Sie sind Nicht-Raucher?
Passiv-Rauchen ist ungesund.
Was können Sie tun?

Eine Wohnung muss rauchfrei sein,
wenn Kinder in der Wohnung leben.
Eine rauchfreie Wohnung ist aber auch für alle wichtig.

Sprechen Sie mit dem Raucher darüber.
Raucher sollen zum Rauchen nach draußen gehen.
Versuchen Sie, gemeinsam eine Lösung zu finden.
Die meisten Raucher haben Verständnis.
Doch wenn Sie allein nicht weiterkommen,
holen Sie sich Hilfe.

Leben Sie in einer betreuten Wohn-Gemeinschaft?
Dann sprechen Sie mit Ihrem Betreuer.
Oder mit einer anderen Person, der Sie vertrauen.

Sie sind Raucher?

Das Gesetz sagt:

In öffentlichen Gebäuden darf nicht geraucht werden.

Zum Beispiel im Kino oder im Restaurant.

Denn es ist sehr schädlich für alle.

Deshalb gehen heute die Raucher zum Rauchen nach draußen.

Darum machen Sie es bitte zu Hause genauso:

Gehen Sie zum Rauchen nach draußen.



Lebt in Ihrer Wohnung ein Kind?
Sie gehen zum Rauchen nach draußen.
Dann achten Sie auf ihre Kleidung.
Am besten bleibt die Jacke nach dem Rauchen draußen.
Sonst bringen Sie die Schadstoffe mit in die Wohnung.
Denn die Schadstoffe setzen sich in der Kleidung fest.
Waschen Sie sich nach dem Rauchen die Hände.
Und warten Sie ein paar Minuten ab,
bevor Sie das Kind auf den Arm nehmen.

Am Arbeitsplatz

Das Gesetz sagt:

Jeder hat das Recht auf einen rauchfreien Arbeitsplatz.

Die meisten halten sich daran.

In Büros, Firmen und Fabriken wird nicht geraucht. Dafür müssen die Arbeitgeber sorgen.

Es gibt aber auch viele Arbeitsplätze, die hauptsächlich draußen sind.

Zum Beispiel in diesen Berufen:

Bauarbeiter, Gartenpfleger oder Straßenreiniger.

Viele von ihnen denken:

Es ist in Ordnung, wenn ich hier rauche.

Deshalb rauchen sie trotzdem am Arbeitsplatz.

Und auch draußen rauchen die anderen mit.

Immer, wenn sie neben einem Raucher sitzen oder stehen.



Sie haben Kollegen, die am Arbeitsplatz rauchen?

Sprechen Sie mit ihnen.

Fordern Sie Ihr Recht ein.

Ob drinnen oder draußen:

Am Arbeitsplatz ist Rauchen verboten!

Wenn sich nichts ändert, sprechen Sie mit Ihrem Chef.

Sie können auch mit dem Betriebsrat reden.

Oder sind Sie in einer Werkstatt für behinderte Menschen?

Dann sprechen Sie mit dem Werkstatttrat.

Er hört Ihre Probleme und Sorgen.

Er spricht auch mit der Werkstatteleitung.

Mit Freunden

Die meisten sind in der Freizeit mit Freunden zusammen.

Dann wollen sie Spaß haben und sich erholen.
Sie unternehmen etwas zusammen.

Was ist, wenn die Freunde rauchen?

Dann kommt es vor,
dass man mit Freunden passiv raucht.

Denn was den meisten nicht klar ist:
Auch draußen atmen sie den Rauch mit ein.
Sie rauchen passiv.

Ein paar Beispiele:

Im Sommer trifft man sich in einem Café.
Die Raucher möchten gern draußen sitzen.

Denn hier darf geraucht werden.

Wer mit Rauchern am Tisch sitzt, raucht passiv.

Oder jemand raucht am Nachbar-Tisch.

Auch dann kann der Tabak-Rauch herüberwehen.
Je nachdem wie der Wind steht.



Sie sind Nicht-Raucher?

Sprechen Sie die Raucher an.

Vielen ist nicht klar, wie sehr der Tabak-Rauch stört.

Und dass er anderen schadet.

Die meisten nehmen dann Rücksicht.

Sie sind Raucher?

Auch wenn die Sitzplätze draußen sind:

Sie können aufstehen und zum Rauchen
ein Stück weggehen.

Andere treffen sich in Bars oder Restaurants.

Dann ist klar:

Raucher müssen zum Rauchen nach draußen gehen.

Sie sind gerade mit einem Freund im Gespräch.

Er geht vielleicht mit nach draußen.

Wenn mehrere Raucher nach draußen gehen,
wollen Freunde gern dabei sein.

Sie denken, sie verpassen vielleicht etwas.

Ist nur ein Raucher in der Gruppe,
will er manchmal nicht allein nach draußen.

Er überredet andere, mitzukommen.



Auch wenn es manchmal schwerfällt:
Gehen Sie nicht mit den Rauchern nach draußen.
Stellen Sie sich nicht dazu.
Denn wenn Sie nah zusammenstehen,
atmen Sie den Tabak-Rauch ganz sicher mit ein.
Und das schadet Ihrer Gesundheit.

Schutz für Nicht-Raucher

Nicht-Raucher werden in Deutschland vor dem Passiv-Rauchen geschützt.

Dafür gibt es ein Gesetz:

das Nicht-Raucher-Schutzgesetz.

Es regelt das Rauch-Verbot an vielen Orten.

In den einzelnen Bundesländern gibt es manchmal unterschiedliche Regeln.

Fest steht aber:

In öffentlichen Gebäuden ist Rauchen verboten!

Auch am Arbeitsplatz werden Menschen vor dem Passiv-Rauchen geschützt.

Das ist in der Arbeitsstätten-Verordnung geregelt.

Sie haben das Recht auf einen rauchfreien Arbeitsplatz.



Welche Hilfe gibt es?

Sie sind Raucher?

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören?

Es gibt Kurse, die dabei unterstützen.

Kurse gibt es zum Beispiel bei den:

- Krankenkassen
- Volkshochschulen
- und Beratungsstellen

Hier bekommen Sie Hilfe:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Der kurze Name ist: BZgA

BZgA – Telefonberatung zum Rauch-Stopp:

Telefon: 08 00 831 31 31

Zu diesen Zeiten können Sie dort anrufen:

Montag bis Donnerstag: 10 bis 22 Uhr

Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr.

Der Anruf kostet kein Geld.

Mehr Informationen bekommen Sie im Internet:

www.rauchfrei-info.de

www.rauch-frei.info



Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Der kurze Name ist: DHS

Telefon: 0 23 81 90 15 0

Fax: 0 23 81 90 15 30

E-Mail: info@dhs.de

Internet: www.dhs.de

Es gibt eine Liste mit allen Beratungs-Stellen
zu Sucht und Drogen im Internet:



www.suchthilfeverzeichnis.de

Wer hat dieses Heft gemacht?

Herausgeber

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – DHS

Postfach 1369, 59003 Hamm

Telefon: 0 23 81 90 15 0

Fax: 0 23 81 90 15 30

E-Mail: info@dhs.de

Internet: www.dhs.de

Redaktion

Christine Kreider, Christina Rummel

Text in Leichter Sprache

Ina Beyer, AWO Büro Leichte Sprache, Berlin

Prüfer: Jörn Raffel und Gabi Zehe



Konzeptionelle Beratung

Kathrin Duhme, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Prof. Dr. Reiner Hanewinkel, IFT-Nord

Gabriele Hellenthal, Fachklinik Oldenburger Land

Dr. Katrin Schaller, Deutsches Krebsforschungszentrum

Prof. Dr. Andreas Stefan, Lungenfachklinik Immenhausen

Gestaltung: STADTLANDFLUSS, Frankfurt

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5,
53340 Meckenheim | klimaneutral gedruckt

Auflage: 2. Auflage, Februar 2024, 2.3.05.24

Dieses Heft kostet kein Geld.

Sie können das Heft hier bestellen:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Postfach 1369

59003 Hamm

E-Mail: info@dhs.de

oder bei der

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

50819 Köln

E-Mail: bestellung@bzga.de

Artikelnummer: 33224705

Niemand darf das Heft verkaufen.

Das Heft darf kein Geld kosten.

Wenn Sie den Text abdrucken möchten,
müssen Sie uns vorher fragen.

Sie brauchen die Erlaubnis von der
Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Alle Rechte vorbehalten.

Es gibt noch mehr Hefte in Leichter Sprache:

- Alkohol ist riskant
- Rauchen ist riskant
- Shisha-Rauchen ist riskant
- Kiffen ist riskant
- Glücksspiele sind riskant
- Medikamente – ab wann sind sie riskant?



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4, 59065 Hamm

Telefon: 0 23 81 90 15 0

E-Mail: info@dhs.de

Internet: www.dhs.de



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

Gefördert von der Bundeszentrale

für gesundheitliche Aufklärung

im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit