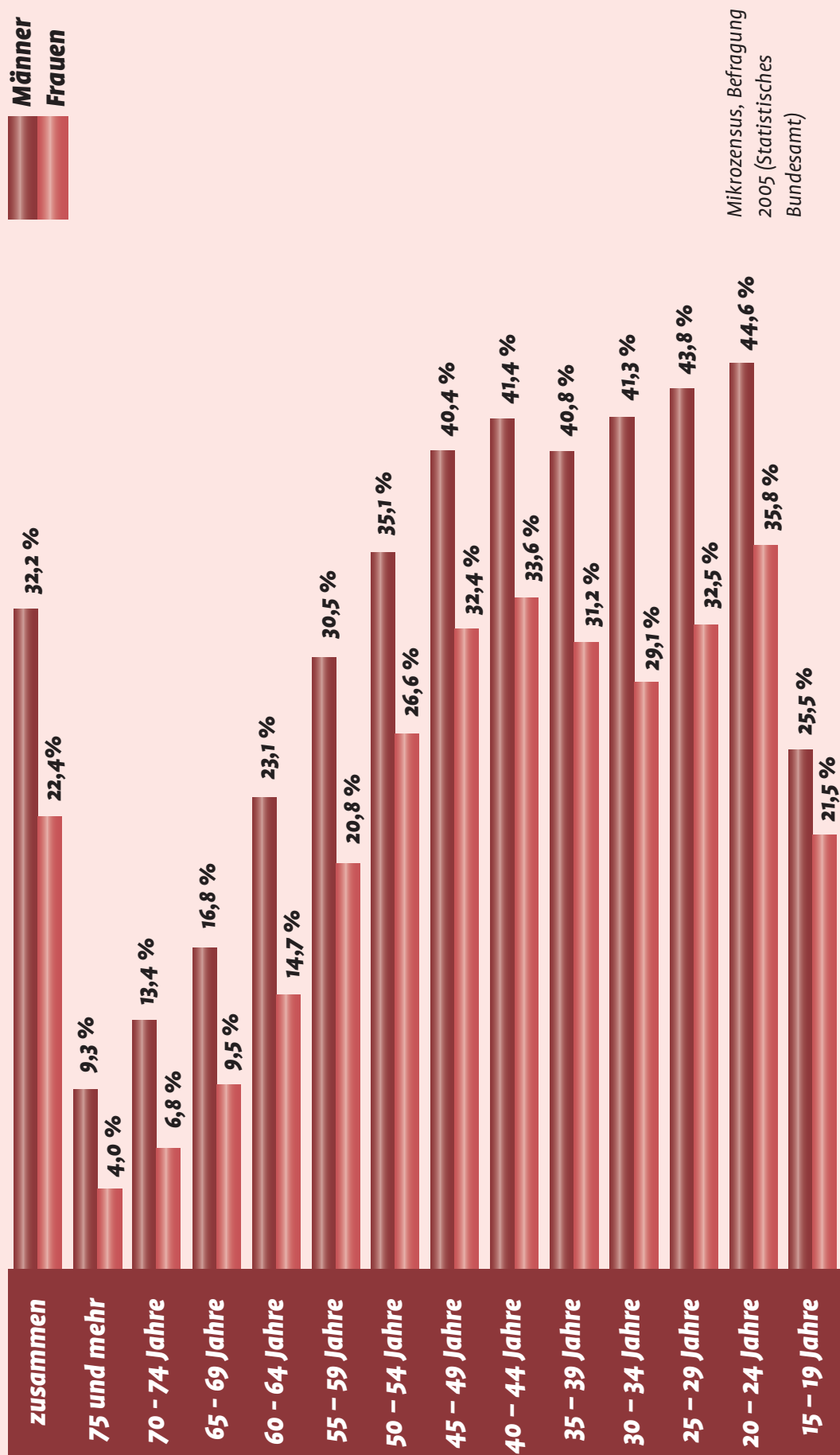


Gute Gründe für einen Rauchstopp



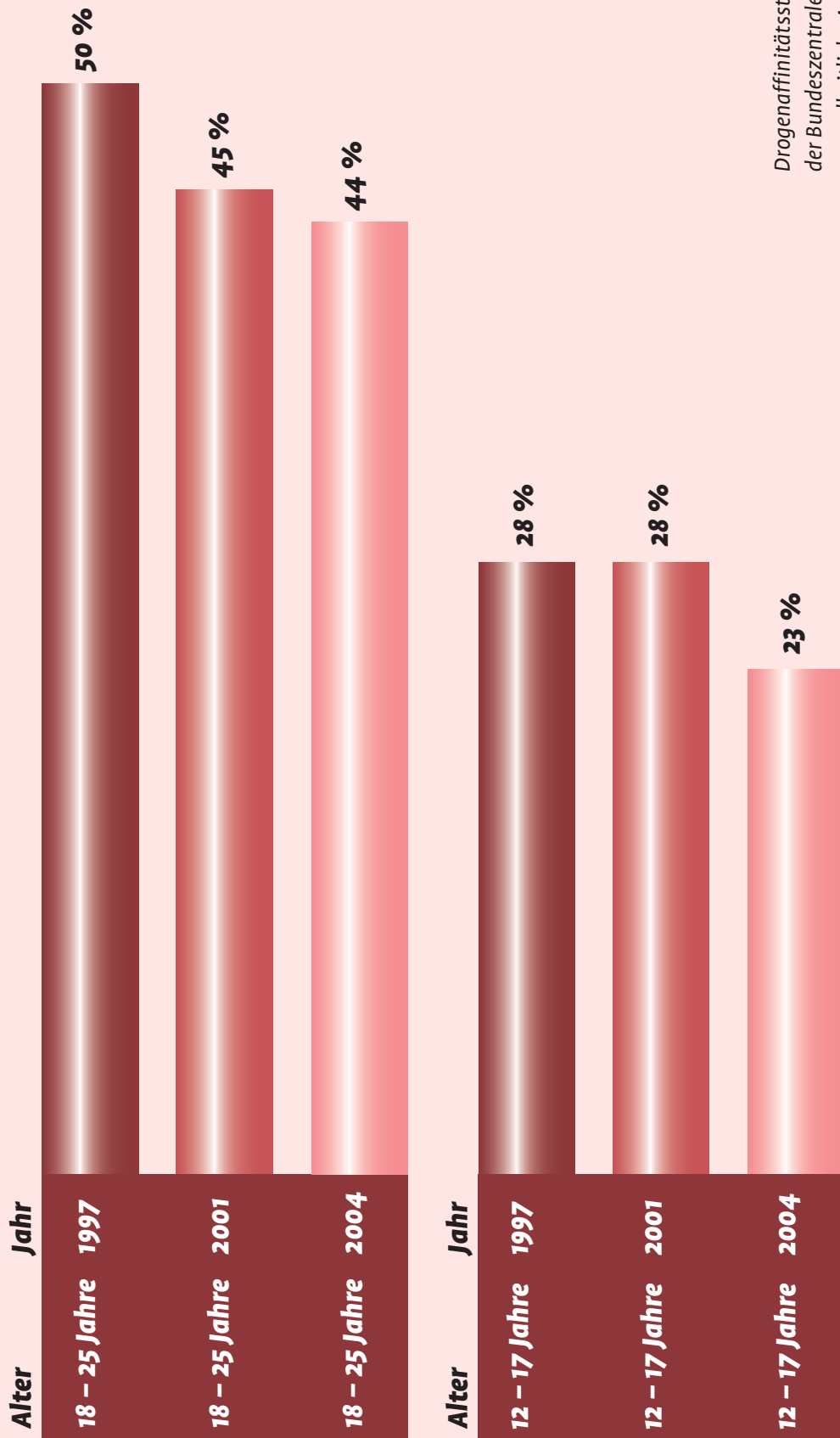
Raucheranteile



Gesundheitsrisiko Rauchen

- **Dem Rauchen zurechenbare Todesfälle in Deutschland im Jahr 2002: 119.613 (29 % Frauen, 71 % Männer)**
- **Von den 119.613 Todesfällen entfallen auf**
 - Krebserkrankungen: **40 %**
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen: **42 %**
 - Atemwegserkrankungen: **18 %**

Raucheranteile



Drogenaffinitätsstudie 2004
der Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Warum ist Rauchen gesundheits-gefährdend?

- **Tabakrauch enthält ca. 4000 Komponenten:**
darunter Stickstoff, Stickstoffoxide, Kohlendioxid, Kohlenmonoxid, Cyanwasserstoff, Ammoniak, Schwefelwasserstoff, und Inhaltsstoffe der Kondensatphase ...
- **43 Inhaltsstoffe des Tabakrauchs gelten als krebserregend:**
Formaldehyd, Benzopyrene (Leitsubstanz für krebserregende aromatische polyzyklische Kohlenwasserstoffe z. B. in Teeren), Nitrosamine, Schwermetallverbindungen, Benzol ...

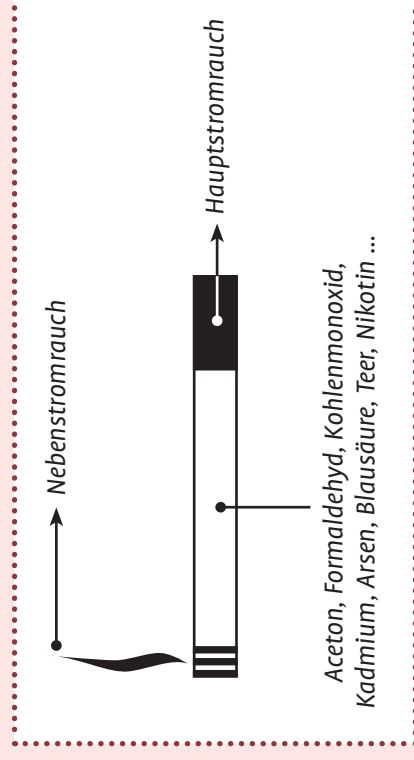
Welche chronische Wirkung hat das Rauchen?

- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen:**
(u.a. Stimulierung der Blutgerinnung) Minderversorgung von Herzmuskel, Gehirn und Extremitäten: Bluthochdruck; 3-4fach erhöhtes relatives Risiko für Herzinfarkt; erhöhtes Schlaganfallrisiko; Verstärkung arteriosklerose-bedingter Symptome.
- **Erkrankungen der Atemorgane:**
Chronische Bronchitis, Atemwegsinfekte, Lungenemphysem.
- **Krebserkrankungen:**
Lungenkrebs, Bronchialkarzinom, Krebs der Mundhöhle, Kehlkopf, Speiseröhre, Magen, Harnblase

Wie gefährlich ist Passivrauchen?

- **Konzentration von Krebs erzeugenden Stoffen im Nebenstromrauch ist teilweise höher als im Hauptstromrauch.**
- **Beispiele für giftige und krebserregende Stoffe im Nebenstromrauch mit Faktor, um welchen die Konzentrationen der Stoffe im Nebenstromrauch die im Hauptstromrauch übersteigen:**

- > Kohlenmonoxid Faktor 3–5
 - > Formaldehyd Faktor 1–50
 - > Kadmium Faktor 7
 - > Benzol Faktor 10
 - > Benz(a)pyren (Teer) Faktor 3–4
- etc.



Was folgt daraus?

- *Es treten – auch nach Verdünnung des Nebenstromrauchs mit der Raumluft – die gleichen akuten und chronischen Gesundheitsschäden durch Passivrauchen auf wie durch Rauchen – nur in geringerem Ausmaß.*
- *Tabakrauch in der Raumluft ist von der MAK-Kommission der Deutschen Forschungsgemeinschaft 1998 als eindeutig Krebs erzeugend für den Menschen eingestuft worden (höchste Gefahrenstufe krebserzeugender Arbeitsstoffe).*

Wie kann man das Nichtrauchen fördern?

- **Etwas jeder dritte Raucher hat den Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören.** Im Betrieb können aufhörwillige Raucher beim Rauchstopp unterstützt werden. Aufklärung und qualifizierte Unterstützungsangebote im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung sind sinnvoll:
 - Betriebsinterne individuelle Beratung zum Rauchstopp: Berater/-innen im Betrieb schulen
 - Gruppenprogramme zum Rauchstopp im Betrieb anbieten oder vermitteln
 - Auslage von Informationsmaterialien zum Rauchstopp

Was empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO)? Behandlung der Tabakabhängigkeit (2001)

- **Die kombinierte Anwendung von verhaltenstherapeutischen und medikamentösen Behandlungsstrategien** gilt – wie Studien belegen – bei der Behandlung einer Tabakabhängigkeit als am wirkungsvollsten.
- **Verhaltenstherapeutische Behandlung** in der Gruppe oder einzeln: Überwindung der psychischen Abhängigkeit (besonders Rückfallprophylaxe).
- **Medikamentöse Behandlung** mit Nikotinersatzpräparaten (Kaugummi, Pflaster) zur Überwindung der Entzugssymptomatik bei körperlicher Abhängigkeit vom Nikotin

Mit wie vielen Teilnehmern ist bei einem Kursangebot zu rechnen?

- **Rechenbeispiel**
 - Anzahl der Mitarbeiter/-innen (100 %) **1.800**
 - davon rauchen ca. 33 % **600**
 - von ihnen sind aufhörwillig ca. 33 % **200**
 - von ihnen erreichbar mit einem konkreten Kursangebot ca. 5 – 10 % **10 – 20**

Körperliche Veränderungen

Nach 8 Stunden

Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt, Sauerstoff-Spiegel steigt auf normale Höhe.

Nach 24 Stunden

Herzinfarktrisiko beginnt zu sinken.

Nach 48 Stunden

Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich.

Nach 2 Wochen bis 3 Monaten

Kreislauf stabilisiert sich. Lungenfunktion verbessert sich.

Nach 1 Jahr

Risiko von Sauerstoffmangel des Herzmuskels ist deutlich gesunken.

Nach 5 Jahren

Lungenkrebsrisiko ist um 50% reduziert.

Nach 10 Jahren

Lungenkrebsrisiko ist weiter gesunken.

Nach 15 Jahren

Herzinfarktrisiko gleicht dem eines Nichtraucherers.