



# 1. Tipp

Nur der völlige Verzicht auf das Rauchen in Wohnung, Haus und Auto kann Kinder vor ernststen Gesundheitsschäden durch Passivrauchen bewahren! Nicht rauchende Erwachsene sind das beste Vorbild!

# 2. Tipp

Eine frühe, altersadäquate Aufklärung über die todbringenden Gefahren des Rauchens ist die sinnvollste Prävention!

# Rauchen macht krank



# Für ein rauchfreies, unabhängiges Leben

Die Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde möchte mit diesem Folder vor allem auf zwei Faktoren hinweisen, die das Rauchverhalten von Kindern und Jugendlichen beeinflussen:



Weitere Informationen unter [www.docs4you.at](http://www.docs4you.at)

# 2.

eine frühzeitige, altersadäquate Aufklärung über die Gefahren des Tabakrauches



Impressum:  
Herausgeber: Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ). c/o.: Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde Graz, Auenbruggerplatz 34/2, 8036 Graz; Für den Inhalt verantwortlich: ÖGKJ-Arbeitsgruppe Pneumologie und Allergologie; Redaktion und Text: Mag. Claudia Fabisch, ÖGKJ-Öffentlichkeitsarbeit, [claudia.fabisch@klinikum-graz.at](mailto:claudia.fabisch@klinikum-graz.at); Design: Studio Creativ, Lebring; Druck: Medienfabrik Graz; Ausgabe: Mai 2011.

Kinder dazu, regelmäßige Raucher zu werden und erhöht die Wahrscheinlichkeit, später Drogen oder ein Übermaß an Schlaf- und Aufputschmitteln zu nehmen.

Fachärztin & Facharzt für Kinder & Jugendliche von 0-18 Jahren



# 1.

die Vorbildwirkung nicht rauchender Eltern und das Einhalten von Nicht-raucherzonen

Denn: Kinder **rauchender Eltern** werden selbst häufig zu Rauchern, da das Passivrauchen im Kindesalter eine Nikotinsucht fördert. Auch ein **früher Rauchbeginn** programmiert



Rauchen und Passivrauchen verursachen zu jedem Zeitpunkt der menschlichen Entwicklung Gesundheitsschäden:



Raucherinnen haben größere Schwierigkeiten, schwanger zu werden bzw. erleiden öfter Tot- oder Frühgeburten



Kinder von Raucherinnen weisen oft eine schlechtere Lungenfunktion und ein niedrigeres Geburtsgewicht auf, leiden häufiger an Asthma und anderen Atemwegserkrankungen und haben öfter Konzentrationsstörungen

## Traurige Fakten



Passivrauchen verdoppelt das Risiko für den plötzlichen Säuglingstod (SIDS) und erhöht das Risiko von Lungenkrebs, Blasenkrebs, Herz- und Gefäß-erkrankungen und erhöht die Infektionsgefahr um 20-50 %



Bereits 1-4 Zigaretten pro Tag verdreifachen das Risiko für Herzinfarkt und Lungenkrebs



Noch lange vor einer chronischen Lungenschädigung kommt es zu Sauerstoffmangel in Herz und Gehirn



Raucherlunge mit Teerablagerungen

## Wie gefährlich ist Rauchen/Passivrauchen?

Rauchen tötet etwa 10.000 ÖsterreicherInnen pro Jahr, mehr als Alkohol, Verkehrsunfälle, Gewaltdelikte und AIDS zusammen. Die Lebenserwartung eines durchschnittlichen Rauchers ist drastisch verkürzt: Im Durchschnitt stirbt ein Raucher um zwölf Jahre früher als ein Nichtraucher. Passivrauchen alleine ist jene Luftverschmutzung, der in Österreich die meisten Menschen unfreiwillig zum Opfer fallen, es verursacht mehr Krebsfälle als alle Abgase von Kraftfahrzeugen, Industrie und Heizanlagen zusammen.

Denn: Der Nebenstromrauch, den der Passivraucher inhalieren muss, ist noch gefährlicher als der Hauptstromrauch, den der Aktivraucher einatmet.

## Chic ohne Tschick

Rauchen macht nicht schlank, schön und sexy – im Gegenteil: Rauchen fördert eine frühe Hautalterung und Faltenbildung, gelbe Zähne, krankes Zahnfleisch, Mundgeruch, glanzloses Haar, vorzeitige Glatzenbildung und sowohl die sportliche Leistungsfähigkeit als auch die Potenz und Fruchtbarkeit leiden unter den Giften des Tabakrauches.

## Tabakwerbung kritisch hinterfragen

Vorsicht bei unterschwelliger Tabakwerbung in Film, TV und Videos: Die Werbung zeigt erfolgreiche, sportliche, bildhübsche Raucherinnen und Raucher, Mädchen wird vorgelogen, dass sie schlank und schön bleiben, Burschen dass

sie sportlich und potent bleiben und beiden, dass sie sexy und anziehend wirken. Tatsächlich ist die Abhängigkeit von der Zigarette doch ein Zeichen von Schwäche und hilft zunächst nur, pubertäre Unsicherheiten zu kaschieren. Chemische Zusätze und Geschmacksstoffe (z.B. Menthol) lassen die Jugendlichen den Rauch leichter inhalieren, und führen andererseits zur rascheren Aufnahme des Nikotins und zur Suchterzeugung. Die viel beworbene Rauchpause verbessert nicht – wie vorgespielt – das Denkvermögen, vielmehr ist in jedem Zug das betäubende Kohlenmonoxid enthalten. Jede Pause der Entspannung fördert die Kreativität. Sogenannte „Schlankheitszigaretten“ führen in Wahrheit zur Entwicklung von Fettleibigkeit und krankhaften Ess- und Stoffwechselstörungen.

## Warum macht Tabakrauch krank? Was atmen wir ein?

Zigarettenrauch besteht aus schädlichen Substanzen wie:

- Nikotin** - eine giftige Flüssigkeit, macht körperlich abhängig
- Teer** - ein schwarzer, klebriger Rückstand, der aus über 40 Krebs erzeugenden Substanzen besteht (z.B. Arsen, Ammoniak, Methanol) und sich im Körper ablagert
- Kohlenmonoxid** - ein geruchloses, sehr giftiges Verbrennungsgas, das sich an die roten Blutkörperchen heftet und die Sauerstoffmenge im Blut vermindert
- Blausäure** - ein farbloses Gas, das unter anderem zu Kopfweg, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen, Augen- und Hautreizungen führt
- Formaldehyd** - ein geruchloses Gas, das bei der Verbrennung entsteht, führt zu Atembeschwerden
- Kadmium, Quecksilber, Blei, Chrom, Nickel, Arsen** - sind Schwermetalle, die der Organismus speichert