

# Leben ohne Qualm

Information  
für Eltern



# Liebe Eltern

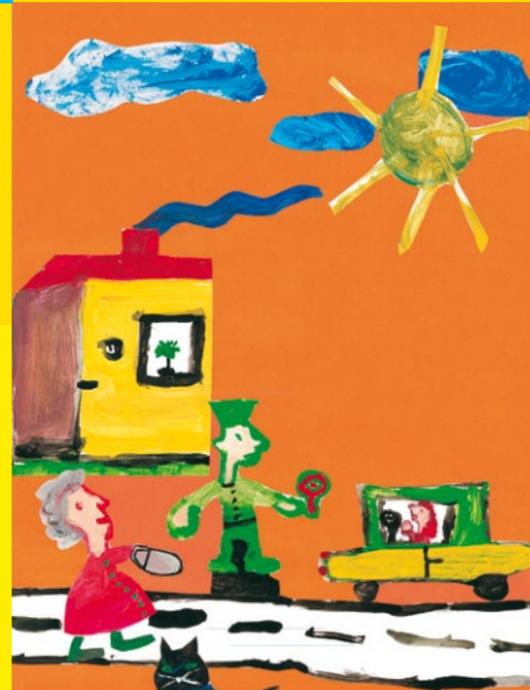


Ihr Kind ist im Alltag immer wieder Gefahren ausgesetzt. Vor manchen Gefährdungen und Unsicherheiten, die das Leben so mit sich bringt, können Sie Ihr Kind leider kaum bewahren. Vor gesundheitlichen Gefahren, deren Ursachen bekannt sind, können Sie Ihr Kind jedoch schützen. Hierzu gehört das Passivrauchen.

Etwa jedes zweite Kind in Deutschland „raucht mit“, weil zu Hause geraucht wird. Das bedeutet, dass Kinder und andere nichtrauchende Personen Stoffe einatmen müssen, die durch Verbrennung und das Ausatmen des Tabakrauchs entstanden sind, also passiv (mit-)rauchen.

## Wussten Sie, dass...

- ▶ beim Rauchen nur einer einzelnen Zigarette etwa 4800 verschiedene chemische Substanzen, von denen mehr als 70 krebserregend sind, vom menschlichen Körper aufgenommen werden?
- ▶ 85% des Rauchs einer Zigarette zwischen den einzelnen Zügen, also durch das Glimmen der Zigarette, entsteht, und dieser sogenannte „Nebenstrom“ die gleichen krebs-



erregenden Gifte enthält?

- ▶ sich die im Tabakrauch enthaltenen Gifte wie Kohlenmonoxid, Blei, Cadmium, Blausäure oder Ammoniak in der Raumluft verteilen und sich im Wohnbereich (z.B. an Decken, Wänden, Polstermöbeln, Teppichen) ablagern?
- ▶ der „kalte Rauch“ mit seinen giftigen Partikeln weiter aufgewirbelt und eingeatmet wird?
- ▶ Lüften (Fenster öffnen) und Lüftungsanlagen (z.B. in PKWs) zwar den Geruch verhindern, aber die Ablagerung der giftigen Feinstaubteilchen nicht verhindern können?
- ▶ schon kurzes Einatmen des Tabakrauchs aus der Raumluft (Passivrauchen) die Atem-

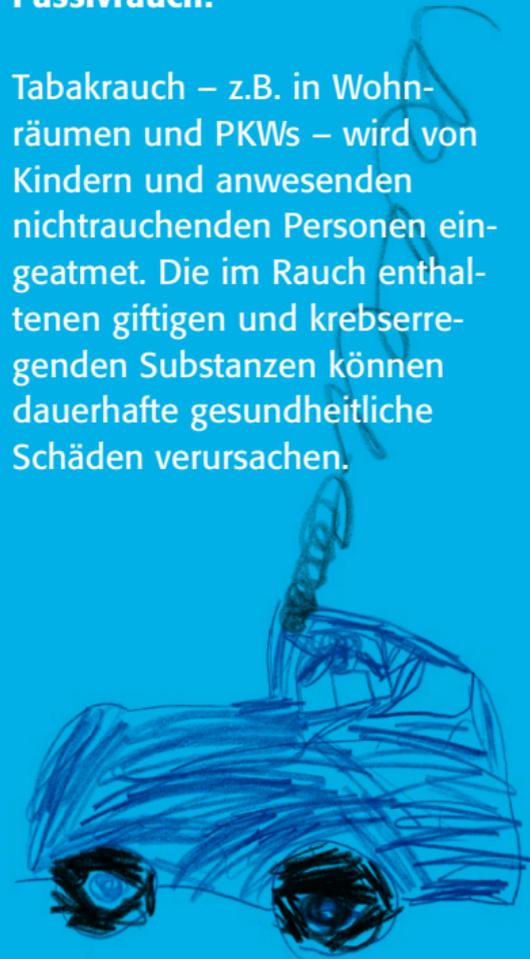
wege reizt, die Blutgefäße schädigt, und dadurch die Durchblutung der Organe behindert wird?

- ▶ bei Menschen, die dem Tabakrauch ausgesetzt sind, gehäuft Asthma, Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen sowie Krebs auftreten?



## Passivrauch:

Tabakrauch – z.B. in Wohnräumen und PKWs – wird von Kindern und anwesenden nichtrauchenden Personen eingeatmet. Die im Rauch enthaltenen giftigen und krebserregenden Substanzen können dauerhafte gesundheitliche Schäden verursachen.



# Achtung Tabakrauch !!!

**Die Abwehrkräfte (Immunsystem) des ungeborenen Kindes werden geschwächt!**

**Atemwegserkrankungen wie Bronchitis, Lungenentzündung oder Asthma treten häufiger auf.**

**Kinder aus Raucherfamilien können sich später in der Schule schlechter konzentrieren und klagen häufiger über Kopfschmerzen als Kinder, die rauchfrei aufwachsen.**

*Das Risiko für Fehl- und Totgeburten sowie für den „plötzlichen Kindstod“ nimmt deutlich zu.*

*Schwere chronische Mittelohrentzündungen, die bis zum Hörverlust führen, können ausgelöst werden.*

**Der beste Schutz für Ihr Kind:**

**ein rauchfreies Zuhause und eine rauchfreie Umgebung.**

*Kinder, die in Raucherhaushalten aufwachsen, sind anfälliger für Infekte.*

# Auch wenn Sie selbst rauchen, können Sie Ihr Kind vor Gesundheitsschäden schützen, indem Sie sich entscheiden...



- ▶ nicht in geschlossenen Räumen (der Wohnung, dem Auto etc.) zu rauchen (gehen Sie – wenn nötig – ins Freie!)
- ▶ nicht in der Anwesenheit von Kindern und Schwangeren zu rauchen
- ▶ Verwandte wie Opa und Oma, Freundinnen, Freunde und Babysitter zu bitten, nicht im Beisein Ihres Kindes zu rauchen
- ▶ rauchfreie Einrichtungen (Kindertagesstätten, Schulen) und Gaststätten auszuwählen.

## Rauchen Sie ???

Sprechen Sie ruhig mit Ihrem Kind darüber, wie schwierig es ist, mit dem Rauchen aufzuhören.

## Rauchen Sie und sind schwanger?

Bewahren Sie Ihr Kind vor Schädigungen und suchen Sie sich Hilfe beim nötigen Ausstieg.

**„Ich bin stark, ich sage nein!  
Rauchen muss bei mir nicht sein!“**

**„Fluppe aus - Sportzeug raus!“**

**„Heut' machen wir mit dem Rauchen halt  
und geh'n gemütlich in den Wald.“**

**„Lieber Urlaub unter Palmen, statt Euro zu verqualmen.“**



Wenn Sie sich entscheiden, das Rauchen aufzugeben, bewahren Sie nicht nur sich und Ihr Kind vor gesundheitlichen Schäden. Als Vorbild tragen Sie dazu bei, dass Ihr Kind später nicht mit dem Rauchen beginnt.

Fragen Sie Ihren Hausarzt nach Unterstützung bei der Tabakentwöhnung. Ihre Krankenkasse bietet in der Regel Rauchentwöhnungskurse in Ihrer Nähe an und erstattet die Kosten.

Telefonische Information zu Entwöhnungskursen und Unterstützung bei der Tabakentwöhnung erhalten Sie auch beim

- ▶ Beratungstelefon zum Nichtrauchen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): 01805/313131  
Mo bis Do: 10 bis 22 Uhr und  
Fr bis So: 10 bis 18 Uhr
- ▶ Rauchertelefon des Deutschen Krebsforschungszentrums:  
06221/424200  
Mo bis Fr: 14 bis 18 Uhr.



# Unsere Kindertages- einrichtung ist rauchfrei.

Uns liegt das Wohl und die Gesundheit Ihres Kindes am Herzen. Eine rauchfreie Umgebung und altersgerechte Präventionsmaßnahmen tragen dazu bei, den Einstieg in das Tabakrauchen zu verhindern. Unsere Mitarbeiter/-innen werden Ihrem Kind ein gutes Vorbild sein.



**Weitere Infos  
im Internet:**  
[www.loq.de](http://www.loq.de)

Ihre Anregungen, Fragen oder Wünsche nehmen wir gerne entgegen.

## Überreicht durch:

### Die Partner der Landesinitiative „Leben ohne Qualm“ in Nordrhein-Westfalen:

AOK Rheinland/Hamburg, AOK NordWest, Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe, BKK-Landesverband NORDWEST, IKK classic, Kassenärztliche Vereinigungen Nordrhein und Westfalen-Lippe, Knappschaft, Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter Nordrhein-Westfalen, Ministerium für Schule und Weiterbildung Nordrhein-Westfalen, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse, Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Verband der Ersatzkassen e.V. Nordrhein-Westfalen.

**Weitere Partner:** Deutsche Krebshilfe, Deutscher Städtetag Nordrhein-Westfalen, Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen, Landkreistag Nordrhein-Westfalen.

### Kontakt:

ginko Stiftung für Prävention  
45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208/30069-31

Fax: 0208/30069-49

E-Mail: [info@ginko-stiftung.de](mailto:info@ginko-stiftung.de)

[www.loq.de](http://www.loq.de)

