

# „gesundheit!“

Info Nr. 21/09

## Tipps für zukünftige Nichtraucherinnen und Nichtraucher

Stand Juli 2009

Das erklärte Ziel Bremischen Nichtraucherschutzgesetzes ist es, das „Leben und die Gesundheit von Nichtrauchern und Nichtraucherinnen vor den vom Rauch ausgehenden Gefahren zu schützen und Vorsorge vor dem Entstehen solcher Gefahren zu treffen“. Deshalb sind öffentliche Gebäude seit dem 18. Dezember 2007 rauchfrei.

Bereits seit dem Jahr 2002 verpflichtet die Arbeitsstättenverordnung den Arbeitgeber, Nichtraucher/innen am Arbeitsplatz vor den Gefahren des Passivrauchens zu schützen. In vielen Betrieben ist deshalb inzwischen das Nichtrauchen zur Normalität geworden.

Für viele Raucher/innen ist die neue Situation ein Anlass, mit dem Rauchen aufzuhören. Es gibt ohnehin viel seltener Gelegenheit zum Tabakkonsum. Deshalb fällt es leichter etwas für die Gesundheit zu tun – und obendrein noch viel Geld zu sparen.

### Was sagt die Wissenschaft?

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse belegen nicht nur den gesetzlichen und auch persönlichen Handlungsbedarf, sondern auch die Forderung nach rauchfreien Gebäuden und Arbeitsplätzen: Rauchen ist gefährlich für die Gesundheit, das weiß jede/r und es ist wissenschaftlich unumstritten. Tabakrauch enthält 40 krebserregende Substanzen wie z.B. Benzol, Arsen, Nitrosamine und zahlreiche entzündungsauslösende gasförmige Stoffe. Bundesweit können dem Rauchen jährlich über 220.000 Todesfälle angelastet werden. Das Lungenkarzinom ist in Deutschland die mit Abstand häufigste Todesursache unter den Tumoren. Doch nicht nur Raucherinnen und Raucher setzen sich einer Gefahr aus, auch wer passiv raucht ist stark gefährdet. Das Deutsche Krebsforschungszentrum warnt vor den Folgen des Passivrauchens als einem „unterschätzten Gesundheitsrisiko“. Denn das unfreiwillige Einatmen der Giftstoffe verursacht in Deutschland nach aktuellen Berechnungen jährlich mehr als 3.300 vermeidbare

Todesfälle unter Menschen, die Nichtraucher/innen sind. Rauchen und Passivrauchen erhöhen deutlich das Risiko, an Lungenkrebs, Herzinfarkt, chronischen Atemwegsstörungen und Durchblutungsstörungen der Extremitäten zu erkranken. Frauen sind häufig nicht über spezifische Risiken, wie Gebärmutterhalskrebs, Brustkrebs, verfrühte Menopause, Fehlgeburten und Osteoporose informiert. Rauchen ist auch ein Risikofaktor für Unfruchtbarkeit bei Frauen wie Männern. Die Gefährdung von Mutter und Kind in Schwangerschaft und Stillzeit ist vielen Menschen nicht bewusst.

### Wagen Sie den Einstieg in den Ausstieg!

Es ist nie zu spät, um mit dem Rauchen aufzuhören! Schon kurz nach der letzten Zigarette sinkt der Kohlenmonoxidspiegel im Blut auf normale Werte und der Blutdruck normalisiert sich. Nach bereits zwei Wochen bis drei Monaten ist die Kreislaufsituation und die Lungenfunktion verbessert und nach einem Jahr ist das erhöhte Risiko eines Herzinfarktes auf die Hälfte gesunken.

### Hier einige Tipps zur Vorbereitung:

- Beginnen Sie mit dem Abgewöhnen in einer stressfreien Zeit (Wochenende, Urlaub).
- Teilen Sie ihren Vorsatz vielen Menschen in ihrer Umgebung mit und oder schließen sie eine Wette ab – ein Motivationsfaktor mehr!
- Belohnen Sie sich mit anderen angenehmen Dingen und gönnen Sie sich von dem ersparten Geld etwas Schönes (Kino, ein Buch).
- Meiden Sie Getränke, z. B. Kaffee oder Alkohol, zu denen Sie sich üblicherweise eine Zigarette anstecken würden.
- Bleiben Sie in Bewegung. Radfahren, Walken usw. helfen beim Stressabbau und beugen der Gewichtszunahme vor.
- Führen Sie Rituale ein, die das Rauchen ersetzen und vermeiden Sie Langeweile (Sport, Kochen..).



Arbeitnehmerkammer  
Bremen

„gesundheit!“

### Gesundheitsförderung im Betrieb

Betriebe können viel tun, um diejenigen Beschäftigten, die mit dem Rauchen aufhören wollten zu unterstützen. Manche Unternehmen bieten Raucherentwöhnungskurse an, beispielsweise in Kooperation mit dem Betriebsarzt/ der Betriebsärztin. Auch andere Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung oder zur Prävention von Erkrankungen können hilfreich sein, z.B. Stressbewältigung, Entspannung oder Fitness.

Sprechen Sie Ihren Arbeitgeber oder Ihren Betriebs- oder Personalrat an – auch er kann sich dafür einsetzen, dass betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention stattfindet.

### Die Krankenkasse unterstützt Sie!

Wer mit dem Rauchen aufhören will, kann auch mit der Hilfe der Krankenkasse rechnen. Einige Kassen bieten Kurse zur Raucherentwöhnung an, fördern die Teilnahme und beteiligen sich oft an den Kosten. Die Kostenerstattung muss bei der Krankenkasse beantragt werden. Die regelmäßige Teilnahme ist durch eine Teilnahmebescheinigung der Kursleitung zu bestätigen. Auch betriebliche Gesundheitsförderung wird von Krankenkassen finanziell unterstützt. Fragen sie bei Ihrer Krankenkasse nach!

Auch Einrichtungen der Erwachsenenbildung bieten Kurse oder Beratungsangebote an.

### TELEFONISCHE BERATUNG:

#### Rauchertelefon des Deutschen Krebsforschungszentrums

Tel.: 06221/ 42 42 00

Mo-Fr von 14.00 bis 18.00 Uhr

*Beratung zur Raucherentwöhnung und Informationen über Behandlungsangebote*

#### Nichtraucherhotline der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)

Tel.: 01805/ 31 31 31 (bundesweit 14 Cent/Min.)

Mo-Do zwischen 10.00 und 22.00 Uhr

sowie Fr- So von 10.00 bis 18.00Uhr

### BERATUNGS-, HILFS- UND SERVICEANGEBOTE:

#### Gesundheitsamt Bremen

##### Sozialmedizinischer Dienst für Erwachsene

##### Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung

Horner Str. 60-70, 28203 Bremen

Tel.: 0421/ 36 1 15 141

*Beratung, Tipps & Tricks und Kurse zur*

*Raucherentwöhnung*

Informationen: [www.gesundheitsamt.bremen.de](http://www.gesundheitsamt.bremen.de)

#### Bremer Krebsgesellschaft e. V.

Am Schwarzen Meer 101 – 105

28205 Bremen

Tel. 0421/ 491 9222

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

*Raucherentwöhnungskurse*

#### Gesundheitstreffpunkt West (GTP-West)

##### Gesundheitstreffpunkte e.V.

Lindenhofstr. 53, 28237 Bremen

Tel.: 0421/ 61 70 79

E-Mail: [info@gtp-west.de](mailto:info@gtp-west.de)

[www.gtp-west.de](http://www.gtp-west.de)

#### Allen Carr's Easyway

Easywell GmbH

83026 Rosenheim

Tel.: 08000/ 728 24 36

Kostenlose Info-Hotline 8 – 16 Uhr

*Tagesveranstaltungen*

#### Einzelne regionale Anbieter finden sie auch unter:

Verzeichnis Raucherentwöhnung

<http://www.rauchfrei.de/rauchen.htm>

#### Allgemeine Informationen zum Bremischen Nicht-raucherschutzgesetz (BremNiSchG)

bietet die Internetseite der Senatorin für Arbeit, Frauen,

Gesundheit und Soziales: [www.gesundheit-in-bremen.de](http://www.gesundheit-in-bremen.de)

#### Weitere Informationen und Adressen

bietet auch das Internetportal des Bremer Netzwerks

Arbeit und Gesundheit: [www.auge-bremen.de](http://www.auge-bremen.de)