

Gesund im Betrieb

Rauchfreier Arbeitsplatz



WERKSTATT

Inhalt

Hätten Sie das gedacht?	Seite 3
Passivrauchen – die unterschätzte Gefahr	Seite 4
Die rechtliche Situation	Seite 8
Rauchfreier Arbeitsplatz – rauchfreier Betrieb	Seite 10
Gesundheitsförderung für Raucher	Seite 15
Raucherentwöhnung: Tipps & Tricks	Seite 16
Ein Gewinn für die Gesundheit	Seite 18
Links und Literatur zum Thema	Seite 20
Beratung am Telefon	Seite 21
Wir unterstützen Sie	Seite 22
Empfehlungen (Internetlinks)	Seite 23

Impressum

Herausgeber:



Die Krankenkasse mit dem Plus
an Leistung und Service.

© 2008

1. Auflage • Stand: 1. Januar 2008

PRESTO Gesundheits-Kommunikation GmbH

30966 Hemmingen

www.presto-gk.de

Hätten Sie das gedacht?

➤ Die Gefährlichkeit der im Tabakrauch enthaltenen Giftstoffe für die Gesundheit ist wissenschaftlich unbestritten. Das Rauchen ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko unserer Zeit.

➤ Der Tabakrauch enthält mehrere tausend Substanzen. Neben giftigen Inhaltsstoffen, wie Blausäure, Ammoniak oder Kohlenmonoxid, sind mehr als 70 Substanzen nachweislich krebserregend oder stehen im Verdacht.

➤ Etwa 27 Prozent der Erwachsenen in Deutschland rauchen; fast 7,2 Millionen Frauen und 9,5 Millionen Männer, das sind 22 Prozent aller Frauen und 33 Prozent aller Männer.

➤ Das durchschnittliche Einstiegsalter in den Konsum von Zigaretten liegt bei 13,6 Jahren.

➤ Tabakrauch gefährdet auch die Gesundheit der nicht rauchenden Mitmenschen, die oft unfreiwillig und unbewusst den Rauch aus der Raumluft einatmen (Passivrauchen).

➤ Täglich sterben in Deutschland an den direkten Folgen des Rauchens 300 bis 400 Menschen, an den Folgen des Passivrauchens sterben ca. 3.300 Nichtraucher pro Jahr.

➤ Passivrauchen ist ein unterschätztes Gesundheitsrisiko und verursacht eine Reihe von akuten und chronischen Erkrankungen der Atemwege, des Lungensystems und des Herz-Kreislaufsystems.

➤ Nationale und internationale Forschungszentren und Gremien stufen Rauchen und Passivrauchen beim Menschen als krebserregend ein.

➤ Auch das Bundesverfassungsgericht hat die Gefahren des Tabakrauchs für Leben und Gesundheit aller Betroffenen anerkannt. Im Ergebnis sei „nach heutigem medizinischen Kenntnisstand gesichert, dass Rauchen Krebs sowie Herz- und Gefäßkrankheiten verursache und damit zu tödlichen Krankheiten führe und auch die Gesundheit der nicht rauchenden Mitmenschen gefährde“.

Passivrauchen – die unterschätzte Gefahr

Passivrauchen ist das unfreiwillige und oft unbewusste Einatmen von Tabakrauch in geschlossenen Räumen. Es kann – wie aktives Rauchen – die Gesundheit dauerhaft schädigen und schwerste Krankheiten mit Todesfolge verursachen.

Der Passivrauch setzt sich zusammen aus

- dem Hauptstromrauch, der vom Raucher nach einem „Zug“ an der Zigarette ausgeatmet wird, und
- dem Nebenstromrauch, der durch das Glimmen der Zigarette in den Rauchpausen entsteht.

Der Nebenstromrauch enthält die gleichen giftigen und krebserregenden Substanzen wie der Hauptstromrauch, allerdings in der Regel in deutlich höherer Konzentration.

Diese Substanzen verweilen lange in der Raumluft, lagern sich an Wänden, Böden und Möbeln ab und werden von dort wieder an die Raumluft abgegeben. Eine Gesundheitsgefährdung geht von

den giftigen und krebserregenden Komponenten des Zigarettenrauchs also auch dann aus, wenn aktuell im Raum nicht geraucht wird. Bereits kleinste Belastungen mit den krebserregenden Stoffen können zur Entstehung von Tumoren beitragen.

Bedenkt man, dass fast 85 Prozent eines mit Tabakrauch gefüllten Raums aus Nebenstromrauch besteht, so sind Passivraucher einer erheblichen gesundheitlichen Gefährdung ausgesetzt. In Deutschland sind etwa 8,5 Millionen Nichtraucher vom Passivrauchen am Arbeitsplatz betroffen; davon die meisten der über eine Million Mitarbeiter im Gaststättengewerbe, darunter mehr als 7.000 nicht rauchende Schwangere.

➤ **Der Ausschuss für Gefahrstoffe (AGS), der das Bundesministerium für Arbeit und Soziales in Arbeitsschutzfragen berät, hat das Passivrauchen daher in sein „Verzeichnis krebserzeugender, erbgutverändernder oder fortpflanzungsgefährdender Stoffe“ aufgenommen und der höchsten Gefahrstufe zugeordnet. <<**

» Im Vergleich mit einem rauchfreien Arbeitsplatz verdoppelt sich für einen Arbeitnehmer, der 10 bis 15 Jahre in einem stark verrauchten Raum arbeitet, das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken. «

Ein rauchfreier Arbeitsplatz fördert die Gesundheit der Arbeitnehmer und erhöht die Wirtschaftlichkeit des Betriebes. In vielen Bereichen lassen sich Kosten einsparen, so zum Beispiel durch:

- niedrigeren Krankenstand
- erhöhte Produktivität
- weniger Reinigungskosten
- niedrigere Versicherungskosten

Rauchfreie Arbeitsplätze schützen nicht nur Nichtraucher, sondern bewahren auch Ex-Raucher vor einem Rückfall und bewirken einen Konsumrückgang bei Rauchern.





Stoffe im Haupt- und Nebenstromrauch und ihre Einstufung nach Gefahrstoffverordnung

4-Aminobiphenyl	0,003 – 0,005	31:1	krebserzeugend gesundheits- schädlich
Benzol	12 – 48	5 – 10:1	leicht entzündlich krebserzeugend erbgutverändernd giftig gesundheits- schädlich reizend
Blausäure, Salze von	400 – 500	0,1 – 0,25:1	sehr giftig umweltgefährlich
1,3 – Butadien	69	3 – 6:1	hoch entzündlich krebserzeugend erbgutverändernd
2-Naphthylamin, Salze von	0,001 – 0,022	30:1	krebserzeugend gesundheits- schädlich umweltgefährlich
Nickel	0,02 – 0,08	12 – 31:1	krebserzeugend
Kohlenstoff- monoxid	13000 – 22000	2,5 – 4,7:1	hoch entzündlich fortpflanzungs- gefährdend giftig
Benzo[a]pyren	0,038	2,1 – 3,5:1	krebserzeugend erbgutverändernd fortpflanzungs- gefährdend umweltgefährlich

Quelle: Gesünder arbeiten – Nichtraucherenschutz im Betrieb, IG Metall, Frankfurt/Main 2007 (geändert)

Stoff	Hauptstrom (µg/Zigarette)	Verhältnis Neben- zu Hauptstrom- rauch	Relevante Einstu- fung nach Gefahr- stoffverordnung
Cadmium	0,1 – 0,12	3,6 – 7,2:1	krebserzeugend erbgutverändernd fortpflanzungs- gefährdend sehr giftig leicht entzündlich umweltgefährlich
Dimethyl- nitrosamin	0,01 – 0,04	20 – 100:1	krebserzeugend sehr giftig umweltgefährlich
Anilin	0,36	29,7:1	krebserzeugend erbgutverändernd giftig reizend umweltgefährlich
Formaldehyd	70 – 100	0,1 – 50:1	krebserzeugend giftig ätzend sensibilisierend
Acrolein	60 – 100	8 – 15:1	sehr giftig ätzend umweltgefährlich
Ammoniak	50 – 130	3,5 – 5,1:1	giftig ätzend umweltgefährlich
Nikotin	1330 – 1830	2,6 – 3,3:1	sehr giftig umweltgefährlich

Die rechtliche Situation

Im Allgemeinen

Die Verringerung des Tabakkonsums und ein möglichst umfassender Schutz vor den Gefahren des Passivrauchens sind vordringliche gesundheitspolitische Ziele, welche die Bundesregierung mit aufeinander abgestimmten präventiven, gesetzlichen und strukturellen Maßnahmen verfolgt. Dazu gehören Preiserhöhungen sowie Abgabeverbote von Zigaretten an Kinder und Jugendliche, Präventionskampagnen, Werbeeinschränkungen und der Nichtraucher-schutz am Arbeitsplatz.

Aufgrund der föderalen Struktur liegt der Gesundheitsschutz der Menschen sowohl beim Bund als auch bei den Ländern. Am 1. September 2007 ist das „Gesetz zum Schutz vor den Gefahren des Passivrauchens“ in Kraft getreten, welches u. a. das „Bundesnichtraucherschutzgesetz“ zum Inhalt hat. Darin hat der Bund Maßnahmen zu einem effektiven Nichtraucher-schutz in öffentlichen Einrichtungen des Bundes und in öffentlichen Verkehrsmitteln getroffen.

Zum Schutz der Jugendlichen wird die Altersgrenze für die Abgabe von Tabakwaren und das Rauchen in der Öffentlichkeit von 16 auf 18 Jahre angehoben. Dies gilt – damit die Tabakwarenbranche sich darauf einstellen kann – spätestens vom 1. Juli 2009 an.

Zudem haben die einzelnen Bundesländer wirksame Regelungen in deren Zuständigkeitsbereichen geschaffen bzw. sind damit befasst. Hierbei geht es neben den landeseigenen bzw. kommunalen Einrichtungen (Behörden, Kindertagesstätten, Schulen, Universitäten, Krankenhäuser, Sportstätten) auch um das Gaststättengewerbe.

Nichtraucherschutz in Betrieben

Eine bereits im Oktober 2002 in Kraft getretene Änderung der Arbeitsstättenverordnung verpflichtet die Arbeitgeber, die „erforderlichen Maßnahmen zu treffen, damit die nicht rauchenden Beschäftigten in Arbeitsstätten wirksam vor den Gesundheitsgefahren durch Tabakrauch geschützt sind“.

Diese Schutzpflicht soll einsetzen, wenn die Tabakrauchkonzentration am Arbeitsplatz so hoch ist, dass ein durchschnittlicher nicht rauchender Beschäftigter in seiner Gesundheit gefährdet ist.

Im Gegensatz zu den meisten anderen Gefahrenstoffen existiert jedoch kein allgemein anerkannter Grenzwert für eine Konzentration von Tabakrauch, die noch als akzeptabel angesehen werden kann. Die Senatskommission der Deutschen Forschungsgemeinschaft sah ausdrücklich und dezidiert von der Festlegung eines unteren Grenzwertes ab, da es keine Menge Tabakrauch gibt, die als ungefährlich einzustufen ist.

Für Arbeitsstätten mit Publikumsverkehr enthält die Arbeitsstättenverordnung in § 5 Abs. 2 eine Beschränkung des Nichtraucherschutzes auf Maßnahmen, die nach der Natur des Betriebes und der Art der Beschäftigung zumutbar sind.

Mit dem „Gesetz zum Schutz vor den Gefahren des Passivrauchens“

ist § 5 Abs. 1 der Arbeitsstättenverordnung um einen Satz 2 erweitert worden. Damit soll zum Ausdruck gebracht werden, dass insbesondere ein allgemeines Rauchverbot für den gesamten Betrieb oder ein auf einzelne Bereiche der Arbeitsstätte beschränktes Rauchverbot eine geeignete Maßnahme im Sinne der Vorschrift ist.

Arbeitsstättenverordnung § 5 Nichtraucherschutz

(1) ¹Der Arbeitgeber hat die erforderlichen Maßnahmen zu treffen, damit die nicht rauchenden Beschäftigten in Arbeitsstätten wirksam vor den Gesundheitsgefahren durch Tabakrauch geschützt sind.

²Soweit erforderlich, hat der Arbeitgeber ein allgemeines oder auf einzelne Bereiche der Arbeitsstätte beschränktes Rauchverbot zu erlassen.

(2) In Arbeitsstätten mit Publikumsverkehr hat der Arbeitgeber Schutzmaßnahmen nach Absatz 1 nur insoweit zu treffen, als die Natur des Betriebes und die Art der Beschäftigung es zulassen.

Rauchfreier Arbeitsplatz – rauchfreier Betrieb

Mit der Arbeitsstättenverordnung wird dem Arbeitnehmer ein Anspruch auf einen rauchfreien Arbeitsplatz gewährt. Der Arbeitgeber steht in der Pflicht, zum Gesundheitsschutz der nicht rauchenden Beschäftigten wirksame Maßnahmen in der Arbeitsstätte zu ergreifen. Der Gesetzgeber gewährleistet Arbeitgebern und Arbeitnehmern einen weiten Spielraum hinsichtlich der Umsetzung. Dabei hat jedoch das Recht des Nichtrauchers auf Schutz vor Gesundheitsgefährdung Vorrang vor allen anderen Interessen.

Der Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz kann gewährleistet werden durch

- technische und bauliche Maßnahmen,
- organisatorische Maßnahmen bzw.
- Rauchverbote.

Im Sinne eines guten Betriebsklimas sollten jedoch auch die Bedürfnisse der rauchenden Mitarbeiter nicht ganz außer Acht gelassen werden. Eine Diffamierung oder Ausgrenzung fördert nicht

Tipps für den Arbeitgeber

So optimieren Sie den Nichtraucherschutz

- Sensibilisieren Sie Ihre Mitarbeiter gezielt für die Gefahren des Rauchens und Passivrauchens, z. B. durch Aktionswochen oder Informationskampagnen. Die erforderlichen Materialien dazu erhalten Sie kostenlos u. a. bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.bzga.de
- Entwickeln Sie gemeinsam mit Ihren Mitarbeitern eine Lösung zum Nichtraucherschutz in Ihrem Betrieb. Beziehen Sie die Personalvertretung oder den Betriebsrat in die Entscheidungsfindung mit ein. Das gewährleistet, dass das Ergebnis von allen getragen und umgesetzt wird.
- Suchen Sie gleichzeitig nach Alternativen für Raucher. So vermeiden Sie eine Polarisierung der Belegschaft und eine Verschlechterung des Betriebsklimas.

gerade ein harmonisches Miteinander. Rauchen ist eine Sucht. Eine Abhängigkeit kann nicht von heute auf morgen überwunden werden. Letztlich hängt der Erfolg der getroffenen Maßnahmen ganz

wesentlich von einem gesunden Betriebsklima, offener Kommunikation und dem rücksichtsvollen Umgang der Beschäftigten miteinander ab.



Technische und bauliche Maßnahmen

Wo das Rauchen nicht ganz verboten wird, sollen technische Lösungen in Form von speziellen Kabinen, Schirmen oder Tischen helfen, Nichtraucher zu schützen. Diese sind mit einer speziellen Ablufttechnik versehen, die den Rauch einsaugt, ihn durch ein Filtersystem leitet und ihn gereinigt wieder zurückführt. Viele Betriebe entscheiden sich für speziell gekennzeichnete Raucherbereiche im Gebäude, die über eine separate Zonenbe- und -entlüftung verfügen.

Wichtig für die Wirksamkeit dieser Systeme sind die möglichst vollständige Erfassung des Zigarettenrauchs und die gründliche Beseitigung der Schadstoffe aus der erfassten Luft durch die Filter. Achten Sie daher auf Prüfzertifikate anerkannter Prüfstellen, wie z. B. das BG-PRÜFZERT-Zeichen des BGIA-Instituts für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung. Eine regelmäßige, sorgfältig vom Hersteller durchgeführte Wartung mit Filterwechsel ist eine weitere wichtige Voraussetzung für die optimale Wirkung der Geräte.

Dennoch können auch Raucherkabinen und ähnliche Anlagen die schädlichen Substanzen aus dem Zigarettenrauch nicht vollständig beseitigen. Das Deutsche Krebsforschungszentrum Heidelberg lehnt daher in seiner Publikation „Passivrauchen – ein unterschätztes Gesundheitsrisiko“, 2005, diese Systeme ab: „Lüftungstechnische Anlagen schützen nicht wirksam vor den Schadstoffen des Tabakrauchs, da selbst die modernsten Ventilationssysteme die gefährlichen Inhaltsstoffe des Tabakrauchs nicht vollständig aus der Raumluft entfernen können.“



Organisatorische Maßnahmen

Zu den organisatorischen Maßnahmen gehören z. B. die räumliche Trennung von Rauchern und Nichtrauchern in Arbeits- oder Pausenräumen oder die Einführung von Raucherpausen. Ist dies nicht möglich, kann der Arbeitgeber bestimmen, dass nur geraucht werden darf, wenn alle Anwesenden dem zustimmen. Zur Verbesserung der Raumluft können Vorgaben zum regelmäßigen Durchlüften erteilt werden.



Rauchverbote

Ein Rauchverbot für den gesamten Betrieb oder für Teilbereiche ist die effektivste Maßnahme des Nichtraucherschutzes. Ist ein generelles Rauchverbot für den gesamten Betrieb nicht umsetzbar, können bestimmte Arbeitsplätze, Funktions-, Besprechungs- und Pausenräume sowie Kantinen, Caféterien oder Teeküchen mit einem Rauchverbot belegt werden.

➤➤ **Unverändert hat der Betriebsrat bei Regelungen zum Rauchverbot im Betrieb ein Mitbestimmungsrecht (§ 87 Abs. 1 Nr. 1 BetrVG).** ⬅⬅



Arbeitsaufteilung für die Umsetzung des Nichtraucherschutzes

Die Berufsgenossenschaft Metall Nord Süd hat in ihrem Arbeitsschutzbrief 16/2007 für alle Akteure im Betrieb eine konkrete Arbeitsaufteilung für die Umsetzung eines Nichtraucherschutzkonzeptes erarbeitet, die sich in der Praxis bewährt hat:

>> Unternehmer/Führungskraft:

- lässt z. B. durch eine Mitarbeiterbefragung den Stand analysieren,
- sorgt dafür, dass Maßnahmen des Gesundheitsschutzes für Nichtraucher umgesetzt werden,
- ergänzt Maßnahmen zum Nichtraucherschutz durch Maßnahmen zur Raucherentwöhnung.

>> Betriebsrat:

- unterstützt den Abschluss einer Betriebsvereinbarung zum Nichtraucherschutz,
- vertritt auch die Interessen der Raucher und sorgt dafür, dass an geeigneten Stellen im Betrieb beispielsweise Raucherräume eingerichtet werden.

>> Fachkraft für Arbeitssicherheit (Sifa):

- recherchiert geeignete Muster-Betriebsvereinbarungen, stimmt sie mit den anderen Akteuren des Arbeitsschutzausschusses ab und passt sie an die betrieblichen Bedürfnisse an,
- unterstützt planend die Umsetzung des Raucherschutzkonzeptes, z. B. bei der Organisation einer Informationsveranstaltung oder bei Fragen zu Raucherräumen.

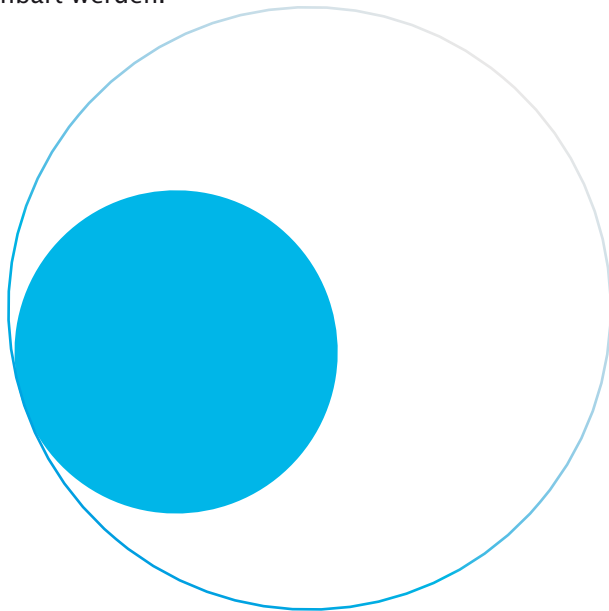
➤ Betriebsarzt:

- sorgt im Vorfeld der Einführung für notwendige Informationen, beispielsweise zu Gesundheitsschäden und Kosten durch Rauchen oder zu externen Hilfsangeboten,
- unterstützt bei der Einführung des Nichtraucherschutzes durch Informationen zu Angeboten für die erfolgreiche Raucherentwöhnung.

➤ Sicherheitsbeauftragter (Sibe):

- kommuniziert das Thema Nichtraucherschutz in der Belegschaft, um Konfliktpotential frühzeitig zu erkennen und wenn möglich zu entschärfen,
- beobachtet nach Einführung des Nichtraucherschutzkonzeptes mögliche Umsetzungsschwierigkeiten und diskutiert sie im Arbeitssicherheitsausschuss.

Als Ergebnis der Besprechung(en) im Arbeitssicherheitsausschuss soll ein konkretes Konzept für den Nichtraucherschutz im Konsens aller beteiligten Akteure vereinbart werden.



Gesundheitsförderung für Raucher

Mit betrieblichen Rauchverboten und -beschränkungen allein wird man dem Konfliktfeld: „Rauchen am Arbeitsplatz“ nicht gerecht. Obwohl viele Raucher lieber heute als morgen mit dem Rauchen aufhören würden, fällt es ihnen nicht leicht, auf ihre Zigarette – auch am Arbeitsplatz – zu verzichten. Hier ist Unterstützung notwendig.

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung empfehlen Experten, ergänzend zu den Maßnahmen zum Nichtrauchererschutz Raucherentwöhnungsmaßnahmen in den Betrieben einzuführen.

Tipps für den Arbeitgeber

So unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter bei der Tabakentwöhnung

- Motivieren Sie Ihre rauchenden Mitarbeiter zum Nichtrauchen am Arbeitsplatz bzw. zur Tabakentwöhnung, z. B. indem Sie in Aktionen und Informationskampagnen über die Gefahren des Rauchens und Passivrauchens und die gesundheitlichen Vorteile des Nichtrauchens aufklären.
- Informieren Sie Ihre Mitarbeiter über die unterschiedlichen Entwöhnungsangebote wie Raucherentwöhnungskurse, telefonische bzw. persönliche Suchtberatung, medikamentöse Unterstützung bei der Raucherentwöhnung, psychologische Einzelberatung insbesondere bei schwerer Tabakabhängigkeit oder Selbsthilfegruppen.
- Bieten Sie in Ihrem Betrieb in Abstimmung mit dem Betriebsrat ein internes Nichtrauchertraining an. Besonderen Zuspruch haben Angebote, die während der Arbeitszeit stattfinden und für deren Kosten der Arbeitnehmer nicht aufkommen muss.
- Ist ein Raucherentwöhnungskurs in Ihrem Betrieb nicht möglich, informieren, unterstützen und erleichtern Sie Ihren Mitarbeitern die Teilnahme an außerbetrieblichen Nichtraucherkursen.
- Fördern Sie gezielt die Raucherentwöhnung durch Anreize und Sonderleistungen für das Nichtrauchen, z. B. durch Sonderurlaub, Prämien, zusätzliche Nichtraucherpausen.

Raucherentwöhnung: Tipps & Tricks

➤ Was ist die beste Methode, mit dem Rauchen aufzuhören?

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfiehlt die so genannte Schlusspunkt-Methode. Etwa 80 Prozent der Ex-Raucher haben damit Erfolg. Dabei wird ein „Stopp-Tag“ gewählt, an dem definitiv mit dem Rauchen Schluss ist. Dieser Tag sollte intensiv vorbereitet werden, zum Beispiel mit einem Rauchertagebuch, mit Motivationslisten, mit dem Vernichten aller Rauchutensilien und einer Aufstellung von alternativen Handlungen für die typischen Rauchsituationen.

➤ Was hilft, wenn der Wunsch nach dem Glimmstängel übermächtig wird?

Dann helfen die „Vier A-Tipps“. Erstens „Aufschieben“: zum Beispiel zehnmal tief durchatmen. Zweitens „Ausweichen“: vorausschauend kritische Situationen, wie Raucherpausen oder Kneipenrunden, vermeiden. Falls es doch stressig wird, tritt der dritte A-Tipp in Kraft: „Abhauen“: Man entfernt sich einfach aus der Rau-

chergruppe, bis man sich wieder besser fühlt. Viertens „Ablenken“: das Rauchen ersetzt man bewusst durch andere Tätigkeiten, die Spaß machen.

➤ Helfen Nikotinersatzstoffe bei der Rauchentwöhnung?

Das zugeführte Nikotin kann nur die körperlichen Entzugserscheinungen, zum Beispiel Übelkeit, Schwindel, Unruhe, Magenschmerzen, mildern. Es kann nicht die psychische Abhängigkeit von der Zigarette beenden. Die lange eingeübten Verhaltensmuster – in bestimmten Situationen zur Zigarette zu greifen – muss jeder selbst wieder verlernen.

➤ Kann Hypnose die Entwöhnung von der Zigarette erleichtern?

Wissenschaftliche Studien, die eine Wirksamkeit von Hypnose belegen, fehlen. Nachteilig ist bei diesem wie bei vielen anderen Verfahren, dass der Raucher passiv bleibt und nicht lernt, sein eigenes Verhalten zu verändern.

» Wirken Akupunktur-Nadeln gegen die Nikotin-Sucht?

Wissenschaftliche Untersuchungen kommen zu dem Ergebnis, dass Akupunktur im Vergleich zu Placebobehandlungen bei der Raucherentwöhnung nicht effektiver ist.

» Warum nehmen viele Ex-Raucher zu, wenn sie aufhören?

Das hängt damit zusammen, dass durch das Nikotin der Stoffwechsel von Rauchern verändert wird. Der Körper verbraucht in scheinbarer Ruhe mehr Energie. Ohne Zigaretten normalisiert sich der Stoffwechsel wieder, und es müssen dann etwa 200 Kilokalorien, die ohne Nikotin weniger verbrannt werden, auf andere Art abgebaut werden, um nicht zuzunehmen.

Einer Gewichtszunahme kann vorgebeugt werden, indem man die Ernährung auf weniger Fett und Zucker umstellt, mindestens zwei Liter kalorienfreie oder kalorienarme Getränke zu sich nimmt und indem man sich bewegt, wo immer es möglich ist.

Ausstiegsprogramm: Rauchfrei

Zahlreiche weitere Hilfestellungen erhalten Raucher mit dem „Rauchfrei-Ausstiegsprogramm“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Dieses zählt positive Alternativen zum Rauchen auf und soll dazu anregen, sich der Motivationsquellen bewusst zu werden bzw. neue aufzuspüren. Dazu gehören zum Beispiel auch Anleitungen zur Entspannung und zu körperlicher Aktivität. Beides soll das allgemeine Wohlbefinden steigern und den Verzicht auf die Zigarette erleichtern.

Ein Gewinn für die Gesundheit

Das Rauchen aufzugeben lohnt sich. Selbst langjährige Raucher profitieren von der Tabakentwöhnung. Studien zeigen, dass das Aufhören im Alter von 30 Jahren im Vergleich zum lebenslangen Rauchen mit zusätzlich zehn Jahren Lebensdauer belohnt wird, im Alter von 40 Jahren mit neun, im Alter von 50 Jahren mit sechs und im Alter von 60 Jahren noch mit drei Jahren. Doch schon einige Tage nach der letzten Zigarette verbessert sich der Gesundheitszustand der Ex-Raucher merklich:

20 Minuten: Blutdruck sinkt auf den Wert vor der letzten Zigarette, Temperatur von Händen und Füßen steigt auf Normalwert



Acht Stunden: Kein giftiges Kohlenmonoxid mehr im Blut, Raucheratem ist weg



Ein Tag: Herzinfarktrisiko sinkt



Zwei Tage: Geruchs- und Geschmackssinn verfeinern sich wieder



Drei Tage: Atmung wird deutlich besser





Drei Monate:

Blutzirkulation hat sich verbessert, Lungenkapazität hat sich um 30 Prozent gesteigert, Gehen wird wieder leichter



Neun Monate:

Weniger Infektionen, Raucherhusten und Kurzatmigkeit verschwinden, Leistungsfähigkeit steigt



Ein Jahr:

Herzgefäß-Erkrankungsrisiko ist halb so groß wie bei Rauchern



Fünf Jahre:

Schlaganfallrisiko sinkt



Zehn Jahre:

Lungenkrebsrisiko wie Nichtraucher



15 Jahre:

Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko wie Nichtraucher

(Quellen: American Cancer Society,
Herz und Gefäße e.V.)



Links und Literatur zum Thema

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) legt im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums die Broschüre „Rauchfrei am Arbeitsplatz – Ein Leitfaden für Betriebe“ auf:

➤ Mit einem Umfang von über 130 Seiten bietet die kostenfrei zu beziehende Broschüre sehr umfassende Hintergrundinformationen zum Thema Rauchen und Passivrauchen.

➤ Betrieben, in denen der Nichtraucherchutz in die Praxis umgesetzt werden soll, empfiehlt die BZgA das WHO-Konzept „Rauchfrei am Arbeitsplatz“. Dazu stellt der Leitfaden u. a. Hilfsmaterialien zur Verfügung (z. B. Fagerström-Fragebogen zur Tabakabhängigkeit). Diese sind – ggf. auf die individuellen Gegebenheiten angepasst – als Anregung für eigene Ideen gedacht und sollen die praktische Umsetzung erleichtern.

Weitere empfehlenswerte Broschüren sind:

- „Rauchfrei am Arbeitsplatz – Informationen für rauchende und nicht-rauchende Arbeitnehmer“
- „Passivrauchen – eine Gesundheitsgefahr“
- „Ja, ich werde rauchfrei!“

Alle Broschüren sowie weitere Materialien zum Thema erhalten Sie kostenfrei bei der BzGA unter www.bzga.de (Rubrik: Infomaterialien, Förderung des Nichtrauchens).

Die IG Metall gibt in Ihrem Ratgeber „Gesünder arbeiten – Nichtraucher-schutz im Betrieb“ Praxishilfen für die Umsetzung des Nichtraucher-schutzes in Betrieben. Die Broschüre richtet sich insbesondere an Betriebsräte und erörtert die verschiedenen Möglichkeiten ihrer Beteiligung bei der Umsetzung. Sie kann auf den Internetseiten der IG Metall kostenfrei heruntergeladen werden: www.igmetall.de (Rubrik: Themen, Arbeit und Gesundheit, Material/Bestellungen, Broschüren).

Beratung am Telefon

Wenn Sie Fragen haben oder eine individuelle Beratung wünschen:

Beratungstelefon zum Nichtrauchen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

➤ **0 18 05 / 31 31 31** (14 Cent/Min.)

(Mo. bis Do. 10 – 22 Uhr, Fr. bis So. 10 – 18 Uhr)

Rauchertelefon des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ), Heidelberg

➤ **0 62 21 / 42 42 00**

(Mo. bis Fr. 15 – 19 Uhr)



Wir unterstützen Sie

Die IKK unterstützt Raucher auf dem Weg zu einem rauchfreien Leben. Wir helfen bei der Suche nach der individuellen Raucherentwöhnungsmethode und vermitteln ein passendes und qualitätsgeprüftes Angebot.

- Wir vermitteln in Nichtraucher Kurse.
- Wir organisieren einen Kurs vor Ort in Ihrem Betrieb bei ausreichender Nachfrage.
- Unter Umständen können wir außerdem Unternehmen und Mitarbeiter, die gemeinsam und nachhaltig ein betriebliches Gesundheitsmanagement initiieren, mit einem finanziellen Bonus fördern.

Sprechen Sie uns einfach darauf an!

» Ob gemeinsam mit Kollegen im Betrieb oder auf eigene Faust: Unsere Gesundheitsberater stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. «



Empfehlungen

Für ergänzende Informationen empfehlen wir einen Besuch der Internetseiten folgender Institutionen:

Bundesministerium für Gesundheit	www.bmg.bund.de
----------------------------------	--

Gesundheitsberichterstattung des Bundes	www.gbe-bund.de
---	--

Robert-Koch-Institut	www.rki.de
----------------------	--

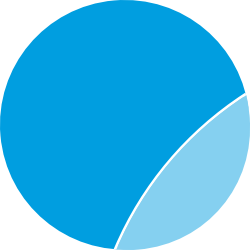
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	www.bzga.de
---	--

Statistisches Bundesamt	www.destatis.de
-------------------------	--

Weltgesundheitsorganisation (WHO)	www.who-nichtrauchertag.de
-----------------------------------	--

Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.	www.rauchfrei-am-arbeitsplatz.de
--	--

WHO-Kollaborationszentrum für Tabakkontrolle am Deutschen Krebsforschungszentrum	www.tabakkontrolle.de
---	--



Gesund im Betrieb

In dieser Broschüren-Reihe erscheinen:

- 1 Atypische Arbeitszeit
- 2 Rauchfreier Arbeitsplatz
- 3 Längere Lebensarbeitszeit
- 4 Tätigkeitsgerechte Ernährung



Die Krankenkasse mit dem
Plus an Leistung und Service.