

• espace sans fumée • Raum ohne Dampf • espaço sem fumaça •
garantie

O₂

GARANTIE O₂, der gute Reflex für unsere Gesundheit !

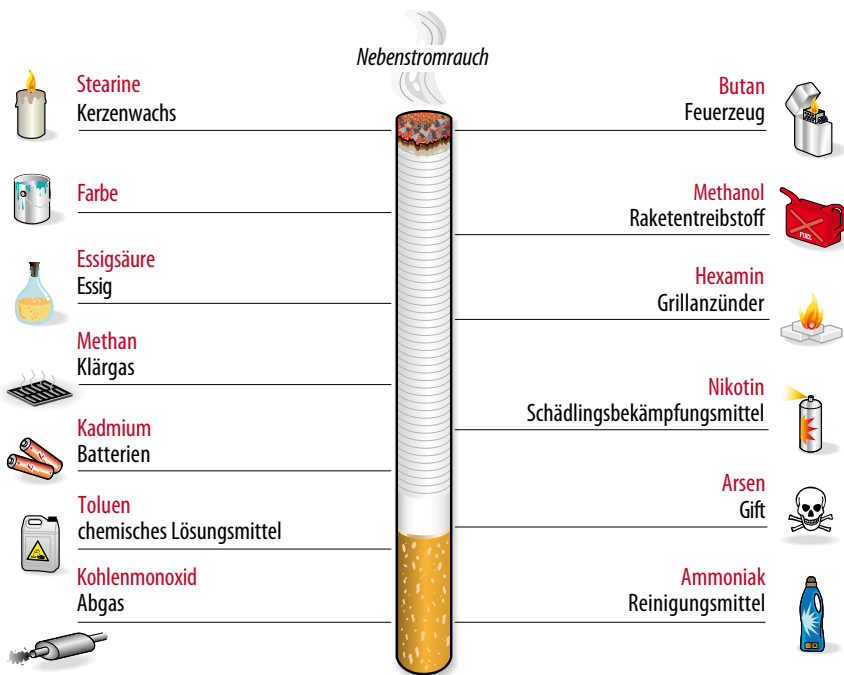
ES GIBT KEINEN ZWEIFEL: Tabakrauch einzuatmen ist nicht nur unangenehm, sondern eine ernstzunehmende Gefahr für unsere Gesundheit. Noch immer sind viele Männer, Frauen und Kinder unfreiwillig Tabakrauch ausgesetzt.

Am höchsten ist die Tabakrauchbelastung am Arbeitsplatz, vor allem im Bau- und Gaststättengewerbe, und in der Freizeit. Kinder, die sich nicht selbst vor Tabakrauch schützen können, sind Tabakrauch am häufigsten zu Hause und im Auto ausgesetzt.

Wussten Sie das ?

- › Tabakrauch enthält mehr als **4000 chemische Substanzen**, darunter Gifte wie Blausäure, Ammoniak und Kohlenmonoxid. Für mehr als 50 dieser Stoffe wurde nachgewiesen, dass diese Stoffe Krebs erzeugen.
- › **Tabakrauch schädigt nicht nur den Raucher selbst**, sondern verursacht auch bei nichtrauchenden Kindern und Erwachsenen, die Tabakrauch ausgesetzt sind, ernsthafte, häufig lebensbedrohliche Atemwegs- und Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs. Selbst Haustiere, die in einem Haushalt leben, in dem geraucht wird, erkranken häufiger an Krebs.
- › In Luxemburg sterben jedes Jahr etwa **20 Nichtraucher an den Folgen des Passivrauchens**.

Im Tabakrauch enthaltene Chemikalien (beispielhafte Auswahl)



Quelle: WHO Report on the global tobacco epidemic, 2009. Implementing smoke-free environments.

Was versteht man unter **Passivrauchen** ?

Unter Passivrauchen versteht man das Einatmen von Tabakrauch aus der Raumluft.

Dieser Rauch setzt sich zusammen aus dem vom Raucher ein- und ausgeatmeten Hauptstromrauch und dem Nebstromrauch, der am glimmenden Ende der Zigarette oder eines anderen Tabakproduktes (Zigarre, Pfeife, ...) entsteht.

Der Nebstromrauch enthält die gleichen giftigen Substanzen wie der Hauptstromrauch, allerdings in 3-4-mal höheren Konzentrationen!

Die gesundheitliche Belastung durch Tabakrauch ist für Menschen, die sich an Orten aufhalten, an denen geraucht wird, deutlich höher als die Belastung durch andere Umweltgifte wie z.B. Autoabgase. Aktuelle Studien konnten nachweisen, dass durch Tabakrauch in Innenräumen weitaus höhere Schadstoffkonzentrationen für Kohlenmonoxid gemessen wurden, als an viel befahrenen Straßen oder in Parkhäusern.

Gesundheitsrisiken durch Passivrauchen

Für Erwachsene

Erwachsene, die sich regelmäßig an Orten aufhalten, an denen geraucht wird, haben ein nachweislich höheres Risiko an Lungenkrebs oder Atemwegsinfektionen zu erkranken.

Durch regelmäßiges Passivrauchen erhöht sich ebenfalls das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen: Passivrauchende sterben häufiger an einem Herzinfarkt.

Darüber hinaus deuten verschiedene Studien auf einen Zusammenhang zwischen Passivrauchen und dem Auftreten von Asthma, Arteriosklerose, Schlaganfällen, Leukämie sowie Gehirn- und Lymphknotenkrebs hin. Bei Frauen wird zudem die Begünstigung von Brustkrebs durch Passivrauchen vermutet.

Für Kinder

Da Kinder im Vergleich zu Erwachsenen häufiger ein- und ausatmen und bei ihnen Lunge und Immunsystem anfälliger sind, ist Tabakrauch für Kinder besonders schädlich.

Sind Kinder regelmäßig Tabakrauch ausgesetzt, verzögert sich das Wachstum ihrer Lungen, ihre Atemleistung sinkt und die Abwehrreaktion des Immunsystems wird geschwächt: Sie werden anfälliger für akute Atemwegserkrankungen wie Bronchitis, Asthma und Lungenentzündung sowie Mittelohrentzündungen. Passivrauchende Kinder klagen häufiger über Kopfschmerzen als Kinder, die in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen.

Bei Säuglingen, die in einem Haushalt leben, in dem geraucht wird, verdoppelt sich das Risiko am plötzlichen Kindstod zu sterben ¹.

¹ Quelle: WHO Report on the global tobacco epidemic, 2009. Implementing smoke-free environments.

Gesundheitsrisiken durch Passivrauchen

MÄDCHEN

Gehirntumore*

Mittelohrentzündungen

Lymphknotenkrebs*

Atemwegsstörungen,
eingeschränkte Lungenfunktion

Asthma*

Plötzlicher Kindstod

Leukämie*

Krankheiten der unteren
Atemwege (z.B. Bronchitis)

* vermuteter Zusammenhang
(einzelne Studien)
wissenschaftlich eindeutig
belegter Zusammenhang

FRAUEN

Schlaganfall*

Reizung der Nase,
Nasennebenhöhlenkrebs*

Brustkrebs*

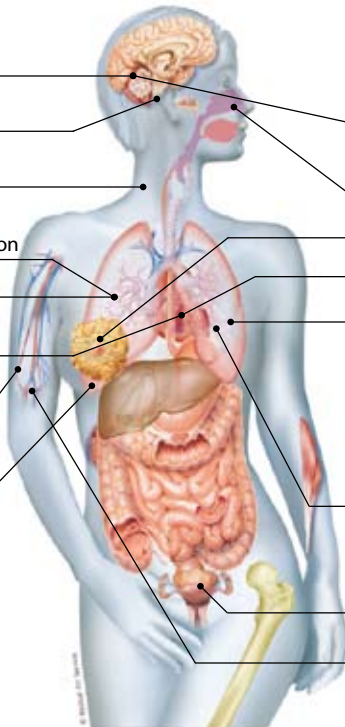
Koronare Herzkrankheit

Lungenkrebs

Chronisch-obstruktive
Lungenerkrankung
(COPD)*, chronische
Atemwegserkrankungen*,
Asthma*, eingeschränkte
Lungenfunktion

In der Schwangerschaft:
geringes Geburtsgewicht,
Frühgeburt*

Arteriosklerose*



Quelle: WHO Report on the global tobacco epidemic, 2009. Implementing smoke-free environments.

JUNGEN

MÄNNER

Gehirntumore*

Mittelohrentzündungen

Lymphknotenkrebs*

Atemwegsstörungen,
eingeschränkte
Lungenfunktion

Asthma*

Plötzlicher Kindstod

Leukämie*

Krankheiten der unteren
Atemwege (z.B. Bronchitis)

Schlaganfall*

Reizung der Nase,
Nasennebenhöhlenkrebs*

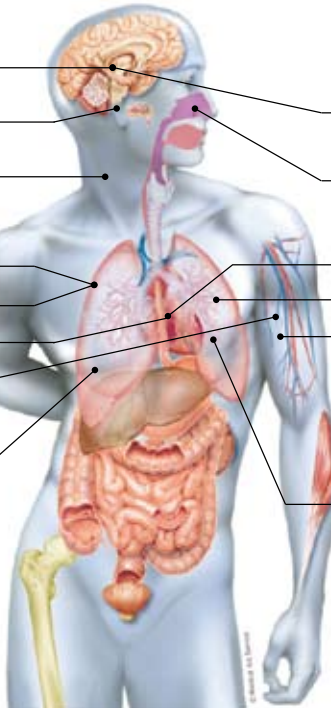
Koronare Herzkrankheit

Lungenkrebs

Arteriosklerose*

Chronisch-obstruktive
Lungenerkrankung
(COPD)*, chronische
Atemwegserkrankungen*,
Asthma*, eingeschränkte
Lungenfunktion

* vermuteter Zusammenhang
(einzelne Studien)
wissenschaftlich eindeutig
belegter Zusammenhang



Quelle: WHO Report on the global tobacco epidemic, 2009. Implementing smoke-free environments.

**„Wenn ich in einem anderen Raum rauche,
oder nach dem Rauchen lüfte, schade ich
niemandem.“**

NEIN! Fakt ist:

Tabakrauch kann von dem Raum, in dem geraucht wird, in andere Räume übergehen, selbst wenn die Tür geschlossen ist.

Die schädlichen Inhaltsstoffe des Tabakrauchs sammeln sich in Gardinen, Wänden, Teppichen, Möbeln, Kleidungsstücken und anderen Gegenständen an und können noch Wochen und Monate, nachdem dort geraucht wurde, wieder an die Raumluft abgegeben werden.

Maßnahmen wie Rauchen in einem anderen Raum, Rauchen bei offenem Fenster/offener Tür, oder Lüften können den Tabakrauch und die darin enthaltenen Giftstoffe in Innenräumen nicht vollständig entfernen. Auch Filteranlagen, z.B. in Cafés oder Diskotheken bieten keinen ausreichenden Schutz vor den Schadstoffen des Tabakrauchs.

**Nur 100% RAUCHFREIE ZONEN
bieten 100% SCHUTZ !**

Beim Passivrauchen gibt es keinen gesundheitlich unbedenklichen Schwellenwert: Bereits nach kurzer Aufenthaltszeit in einem Raum, in dem geraucht wird, zeigen sich erste negative Auswirkungen auf unseren Körper: Der Blutdruck erhöht sich, die Blutgefäße verengen sich, und das eingeatmete Kohlenmonoxid aus dem Tabakrauch bewirkt, dass weniger Sauerstoff ins Blut gelangt: Dadurch werden alle Organe, vor allem aber der Herzmuskel, schlechter durchblutet.



GARANTIE O₂:

Jeder hat das Recht in einer rauchfreien Umgebung aufzuwachsen, zu leben und zu arbeiten!

Werden Sie selbst aktiv und erklären Sie Ihr Zuhause oder Ihr Auto zur „Garantie O₂“-Zone! Es gibt zahlreiche Vorteile für Ihre Gesundheit und weitere Gründe, die für ein rauchfreies Zuhause und ein rauchfreies Auto sprechen:

1. Sie sind ein gesundheitsbewusstes Vorbild für Ihre Kinder und Ihre Mitmenschen.
2. Sie schützen die Gesundheit Ihrer Kinder, Ihrer Familie und Ihrer Mitmenschen, indem Sie nicht in deren Gegenwart rauchen.
3. Die Luft bei Ihnen zu Hause und in Ihrem Auto ist wesentlich frischer, sauberer und riecht angenehmer.
4. Sie reduzieren das Risiko eines Brandes bei Ihnen zu Hause.
5. Ihr Essen schmeckt besser, da die Zutaten keinen Tabakgeruch annehmen und sich Ihr Geschmackssinn verbessert.
6. Sie sparen Geld, Zeit und Energie, da Ihre Vorhänge, Wände und Fenster seltener gereinigt werden müssen.
7. Als Raucher sind Sie während des Autofahrens weniger abgelenkt und verringern somit Ihr Risiko für einen Verkehrsunfall.
8. Der Wiederverkaufswert Ihres Autos, Ihrer Wohnung oder Ihres Hauses kann höher sein, die Versicherungskosten niedriger.
9. Ihr Auto und Ihre Möbel weisen keine Brandflecken auf.
10. Ihr Auto wird sauberer sein und Sie sparen sich das lästige Leeren des Aschenbechers.

Der Weg zu Ihrem rauchfreien Zuhause/Auto:



Im Haus

- › Legen Sie gemeinsam mit Ihrer Familie eine Zone fest, die Raucher außerhalb Ihres Zuhauses nutzen können. Bieten Sie Rauchern an, dort zu rauchen, und setzen Sie sich eventuell mit ihnen hinaus, oder machen Sie einen Spaziergang mit ihnen. So zeigen Sie, dass Sie den Raucher/die Raucherin nicht ausgrenzen, sondern nur den Tabakrauch ablehnen.
- › Kleben Sie das „Garantie O₂“-Logo auf Ihren Kühlschrank oder einen anderen Ort, um Ihrem Besuch zu zeigen, dass das Rauchen bei Ihnen nicht akzeptiert ist.
- › Räumen Sie alle Aschenbecher in Ihrem Haushalt weg.
- › Bitten Sie alle Menschen, die bei Ihnen zu Hause Arbeiten verrichten (Handwerker, Haushaltshilfen, Babysitter, ...), nicht in den Innenräumen zu rauchen.
- › Erklären Sie Ihren Freunden Ihre Entscheidung und laden Sie diese zu einem Besuch (in Ihre „Garantie O₂“-Zone) ein.



Im Auto

- › Informieren Sie alle Mitfahrenden, dass Ihr Auto rauchfrei ist.
- › Reinigen Sie den Aschenbecher und füllen Sie ihn mit zuckerfreien Bonbons oder Wechselgeld.
- › Bringen Sie das „Garantie O₂“-Logo gut sichtbar auf Ihrem Auto an.

Um Ihre „Garantie O₂“- Zone für andere erkennbar zu machen, drucken Sie das Logo unter www.garantieO2.lu aus, und bringen Sie es gut sichtbar dort an, wo Sie es wünschen: auf der Eingangstür, dem Fenster, auf dem Kühlschrank, der Heckscheibe des Autos, ...

Unterstützen Sie Menschen in Ihrem Umfeld, die sich vom Tabak befreien wollen

Die meisten Raucher wünschen sich, mit dem Rauchen aufzuhören. Die Unterstützung von Familie und Freunden ist ein Schlüsselement für ihren Erfolg. Weitere Informationen und Unterstützung für den Rauchstopp finden Sie bei Ihrem Arzt, in Ihrer Apotheke oder bei den folgenden Angeboten zur Raucherentwöhnung:

Ärztlich begleitetes Raucherentwöhnungsprogramm des Gesundheitsministeriums und der Gesundheitskasse bei einem Arzt Ihrer Wahl;

Informationen: T. +352 24 78 55 63

www.sante.public.lu/fr/rester-bonne-sante/tabac-dependances

Raucherberatung der Ligue Médico-Sociale

Informationen: T. +352 48 83 331 - www.ligue.lu

Fondation luxembourgeoise contre le Cancer

telefonische Beratung „TABAC-STOP“

Informationen: T. +352 45 30 331 - www.info-tabac.lu

Raucherentwöhnung per SMS „j'arrête de fumer“. Anmeldung unter

www.sante.public.lu/fr/rester-bonne-sante/tabac-dependances



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
Direction de la Santé

Division de la Médecine Préventive

Villa Louvigny - Allée Marconi
L-2120 Luxembourg
T. +352 24 78 55 60
T. +352 24 78 55 69 (Commandes)

www.garantieO2.lu - www.sante.lu