

## Irrtümer: Passivrauchen

Irrtum	„Passivrauchen ist nicht schlimm. Das kann gar nicht so schlimm sein.“
Fakt	Der Tabakrauch, der beim Passivrauchen eingeatmet wird, enthält die gleichen giftigen und krebserzeugenden Substanzen wie der vom Raucher inhalede Rauch. Daher verursacht auch das Passivrauchen zahlreiche, zum Teil schwere, Erkrankungen. Müssen Frauen während der Schwangerschaft Tabakrauch einatmen, können Kinder bei der Geburt kleiner sein, einen geringeren Kopfumfang und ein geringeres Körpergewicht aufweisen. Kinder rauchender Eltern leiden häufiger unter akuten und chronischen Atemwegserkrankungen wie Husten, Auswurf, pfeifenden Atemgeräuschen und Atemnot und sie haben häufiger Mittelohrentzündungen als Kinder nichtrauchender Eltern.
Irrtum	„Ich rauche nur in den Räumen, wo sich die Kinder nicht aufhalten.“
Fakt	Wenn jemand in der Wohnung raucht, atmen alle den Passivrauch ein. Der Rauch verteilt sich im Haus, auch wenn die Türen geschlossen sind. Er lagert sich in Polster und Wänden ab. Besonders kleine Kinder sind empfindlich auf den Passivrauch, da ihr Körper noch in der Entwicklung steckt. Machen Sie ihr zu Hause rauchfrei – so schützen Sie die ganze Familie.
Irrtum	„Die Fenster zu öffnen und gut durchzulüften macht die Räume wieder rauchfrei.“
Fakt	Gut durchlüften, Ventilatoren oder Klimaanlage können die Risiken des Passivrauches nicht mindern. Es gibt keine Schwelle, bei der der Passivrauch unschädlich ist. Sorgen Sie dafür, dass niemand im Haus raucht. Wenn Sie selber Raucher sind, kann ein rauchfreies Zuhause der erste Schritt in ein rauchfreies Leben sein.
Irrtum	„Wenn ich im Auto rauche, mache ich immer das Fenster runter und blase den Rauch raus - so schade ich meinen Kindern nicht.“
Fakt	Nur das Fenster runterzumachen nützt nicht viel. Die Passivrauchbelastung bleibt hoch. Diese kann im Auto sogar höher sein als in geschlossenen Räumen wie Bars und Restaurants. Ihr Kind ist abhängig von Ihnen wenn es im Auto mitfährt. Auch Ihnen als Raucher hilft es, wenn das Auto rauchfrei gehalten wird.
Irrtum	„Ich habe immer im Beisein meiner Kinder geraucht - sie erscheinen mir gesund.“
Fakt	Die Folgen von Passivrauch müssen nicht unmittelbar sein. Säuglinge und Kleinkinder inhalieren genau die gleichen giftigen und krebserregenden Substanzen wie ein Raucher, was auch erst in späteren Jahren zum Problem werden kann. Der Passivrauch erhöht aber das Risiko für den plötzlichen Kindstod, Infektionen der Atemwege, Probleme mit den Ohren, schweres Asthma und kann ausserdem eine hemmende Wirkung auf die Entwicklung der Lungen haben. Es ist bewiesen, dass Kinder deren Eltern rauchen, dreimal häufiger selber anfangen zu rauchen.

Irrtum	„Ich finde es unangenehm meiner Familie und Freunden das Rauchen in meinem Haus oder Auto zu verbieten.“
Fakt	Sie haben das Recht Ihr Kind zu beschützen. Es mag Ihnen ungewohnt vorkommen, aber die meisten werden Rücksicht nehmen und sich daran halten. Oft ist es so, dass viele Leute gar nicht wissen, welche Auswirkungen Passivrauch hat – machen Sie sie darauf aufmerksam und seien Sie ein Vorbild.