rauchfrei!

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ihr Kind raucht mit

Was Sie über Passivrauchen wissen sollten.

Weitere Informationen finden Sie unter
www.rauchfrei-info.de

Wussten Sie das?

Tabakrauch enthält mehr als 4800 chemische Substanzen, von denen hunderte giftig bzw. krebserregend sind, darunter Arsen, Blei, Kohlenmonoxid, Formaldehyd und Nitrosamine. In geschlossenen Räumen ist Tabakrauch besonders gefährlich, weil er sehr flüchtig ist und sich schnell im Raum verteilt. Sobald man Tabakrauch riechen kann, ist von einer möglichen Gesundheitsgefahr auszugehen.

Ihr Kind atmet die Giftstoffe in verqualmten Räumen mit jedem Atemzug ein.

Lüften allein reicht nicht aus, um die Schadstoffe aus einem Raum zu entfernen, in dem zuvor geraucht wurde. Sie setzen sich fest in Teppichen und Möbeln, an Wänden und Vorhängen. So bleiben sie für Ihr Kind noch lange gefährlich, nachdem die letzte Zigarette geraucht wurde.

Auch am Körper eines Rauchenden (z.B. Mund, Finger) und an der Kleidung bleibt der Tabakqualm hängen. Über Berührungen werden die Giftstoffe darin an Kinder und Babys weitergegeben.

Ihr Kind kann sich nicht gegen schädlichen Tabakrauch wehren. Es ist auf Mutter und Vater angewiesen.

Kinder reagieren sensibler auf Tabakrauch, weil sich ihr Körper in der Entwicklung befindet. Besonders betroffen sind Babys: Sie sterben neunmal häufiger am „Plötzlichen Kindstod“, wenn Sie Tabakrauch einatmen müssen. Wenn Kinder in der Familie passiv mitrauchen, wird auch ihr Immunsystem geschwächt. Sie leiden häufiger unter

- Bronchitis
- Lungenentzündungen
- Asthma
- Mittelohrentzündungen
- Allergien

TIPP

Für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes: Sorgen Sie dafür, dass es rauchfrei aufwachsen kann!

Passivrauchen ist für Kinder grundsätzlich gesundheitsschädlich. Es gibt keinen unteren Grenzwert, ab dem Passivrauchen nicht schädlich ist.

Machen Sie sich die negativen gesundheitlichen Folgen bewusst, wenn Ihre Tochter oder Ihr Sohn passiv mitraucht.

So können Sie Ihr Kind vor Tabakrauch schützen

Halten Sie Ihre Wohnung rauchfrei
Rauchen Sie selbst nicht in Ihrer Wohnung und weisen Sie auch Gäste darauf hin, dass Ihre Wohnung rauchfrei ist. Erklären Sie, warum generell bei Ihnen in der Wohnung nicht geraucht wird. Die meisten Raucher wissen nicht, wie sehr sie Kindern mit ihrem Tabakrauch schaden.

Halten Sie Ihr Auto rauchfrei
Die Konzentration des Qualms in einem verrauchten Fahrzeug ist wegen des begrenzten Raums besonders hoch. Es reicht nicht aus, das Fenster zu öffnen.

Sorgen Sie generell für eine rauchfreie Umgebung für Ihr Kind
Ihr Kind sollte sich prinzipiell nur an rauchfreien Orten aufhalten. Bitten Sie auch Großeltern, Babysitter und andere Bezugspersonen, nicht zu rauchen, wenn Ihr Kind dabei ist.

Sie wollen, dass Ihr Kind gesund bleibt. Jede einzelne Zigarette, die es passiv mitraucht, schadet seiner Gesundheit. Schützen Sie Ihr Kind daher vor Tabakrauch!

Mehr Tipps finden Sie unter
www.rauchfrei-info.de

Bitte weitersagen

Informieren Sie auch andere Eltern darüber, wie gefährlich die Giftstoffe im Tabakrauch sind. Wenn Sie dieses Faltblatt weitergeben möchten, fordern Sie einfach einige Exemplare bei uns an:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln oder unter **www.bzga.de**

Bestellnummer: 31540000 Auflage: 4.30.04.23
Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Diese Schrift wird von der BZgA kostenlos herausgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Eltern wollen das Beste für Ihr Kind, und Kinder wünschen sich gesunde Eltern. Rauchen Sie nicht und stärken Sie so Ihre eigene Gesundheit und die Ihres Kindes.

Mehr Infos

Wenn Sie rauchen und jetzt damit aufhören möchten, unterstützen wir Sie gerne:

0800 8 31 31 31

Das Beratungstelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Mo.–Do.: 10–22 Uhr, Fr.–So.: 10–18 Uhr
kostenfreie Servicenummer

Weitere Informationen und ein kostenloses Online-Ausstiegs-programm finden Sie unter **www.rauchfrei-info.de**