



Den

MAI 2004 - N°18

INSIDER



Dicke Luft?

**Passivrauchen,
nein Danke!**

FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER



„Es stört dich ja nicht, wenn ich dir Rauch ins Gesicht puste, deine Haare und Kleider mit meinem Qualm verpeste, die Asche überall verteile und deine Chancen vergrößere, an Krebs zu erkranken?“

Höfliche Raucher fragen dich um Erlaubnis, ehe sie in deiner Anwesenheit rauchen.

Das ist meistens nett gemeint. Im Grunde genommen ist das aber so, als wenn dich jemand fragen würde, ob es dich stört, dass er dir gleich auf den Fuß treten wird.

Es gibt jedoch einen gravierenden Unterschied zwischen Rauchen und jemandem auf den Fuß treten: die meisten Raucher handeln nicht in böser Absicht. Ihnen sind die Folgen ihres Handelns oft nicht bekannt oder sie ignorieren sie ganz einfach, weil ihre Sucht zu stark ist.

Ob sie es immer noch tun würden, wenn ihnen die Folgen von Passivrauchen bekannt wären?



WAS IST PASSIVRAUCHEN?

Passivrauchen ist die unfreiwillige Aufnahme von Tabakrauch aus der Raumluft.

Wer sich in geschlossenen Räumen aufhält, in denen geraucht wird, bekommt was vom Tabakrauch ab – trotz Verdünnung.

Achtung giftig!

Der Tabakrauch allgemein enthält etwa 4000 chemische Substanzen.

Viele davon sind giftig, wie Nikotin, Kohlenmonoxid oder Ammoniak, 40 sind krebserregend, wie Teer, Cadmium und Arsen.

Hältst du dich in einem verrauchten Raum auf, dann atmest du die gleichen giftigen Substanzen ein, wie der Raucher. Mit dem Unterschied, dass die Schadstoffkonzentration wegen der Verdünnung geringer ist.

Trotzdem, wer sich längere Zeit in stark verqualmten Räumen aufhält, kann im Laufe eines Tages eine Schadstoffdosis einatmen, die 1-2 Zigaretten entspricht. Immerhin mehr als eine Schachtel im Monat!

Azeton
(Lösungsmittel)

Benzol
(enthalten in
Petroleumdämpfen)

Formaldehyd
(Einsatz in der chemischen Reinigung)

Ammoniak
(enthalten in WC-Reinigern)

Naphtalin
(Mottengift)

Kohlenmonoxid
(enthalten in Auspuffgasen)

DDT
(Insektizid)

Cadmium
(enthalten in Batterien)

NA UND?

Passivrauchen gefährdet die Gesundheit, das ist wissenschaftlich bewiesen, auch wenn die Tabakkonzerne dies immer noch verneinen.

Die direkten Folgen des Passivrauchens, wie tränende Augen, ein „dicker“ Kopf, Kratzen im Hals, Husten und den Geruch hast du wahrscheinlich selber schon erfahren.

Oft nicht bekannt ist jedoch, dass auch

- Asthma,
- Atemwegsinfektionen,
- chronische Bronchitis,
- Herzinfarkt,
- Schlaganfall
- und Lungenkrebs

als Folgen von Passivrauchen auftreten können.



Wenn du dich ab und zu in verqualmten Räumen aufhältst, dann ist das vielleicht unangenehm, wird deiner Gesundheit jedoch nicht dauerhaft schaden.

Aber mit dem Passivrauchen verhält es wie mit anderen toxischen Substanzen:

Die Menge macht das Gift!

Jemand, der sich über einen langen Zeitraum regelmäßig in stark verrauchten Räumen aufhält, kann schwerwiegende Gesundheitsschäden davontragen.

So ist bewiesen, dass Nichtraucher, die mit Rauchern zusammenleben, ein höheres Risiko haben, an einer Herzerkrankung oder an Lungenkrebs zu erkranken als Nichtraucher, die dem Passivrauch nicht ausgesetzt waren.



WENN DIE ELTERN RAUCHEN...

Wenn deine Eltern rauchen, kennst du das Problem. Auto und Wohnung sind verraucht. Deine Haare und deine Kleider riechen nach Zigaretten. Das ist nicht nur unangenehm sondern kann auch noch gesundheitliche Folgen für dich haben. Ob deine Eltern das wissen?



Kinder, deren Eltern rauchen, haben

- mehr Mittelohrentzündungen
- mehr Stirnhöhlenentzündungen
- leiden öfters an Asthma
- haben häufiger Bronchitis
- haben mehr Lungenentzündungen als Kinder deren Eltern nicht rauchen.

Auch wenn es anmaßend ist, die Eltern darum zu bitten, nicht mehr in deiner Gegenwart zu rauchen, so ist es einen Versuch wert. Und vielleicht lassen sie sich eher überzeugen, wenn du die konkreten Folgen benennen kannst.

Außerdem:

Bei Kindern aus Raucherhaushalten ist die Wahrscheinlichkeit größer, selber mit dem Rauchen zu beginnen.



UND UNANGENEHM IST DER QUALM ALLEMAL!

Jedes Jahr führt das Meinungsforschungsinstitut ILReS im Auftrag der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer eine Umfrage zum „Tabakkonsum in Luxemburg“ durch. Mit erstaunlichen Ergebnissen!

Zum Thema Rauchen:

- Nur ein Drittel der Bevölkerung raucht, auch wenn es manchmal den Anschein hat, als ob wesentlich mehr Menschen rauchen würden.

Zum Thema Passivrauchen:

- Immerhin zwei Drittel der Bevölkerung finden, dass der Tabakrauch eine Belästigung ist.
- Sogar die Hälfte aller Raucher stört sich am Zigarettenrauch der anderen Raucher, wer hätte das gedacht?

Jetzt weißt du, dass die meisten Leute der Ansicht sind, dass der Tabakrauch störend ist. Du stehst also mit dieser Meinung nicht alleine da.

Letztendlich geht es doch darum, die Grenzen und die Bedürfnisse von anderen Menschen zu respektieren. Deswegen ist es ziemlich uncool andere zu zuqualmen und wie selbstverständlich davon ausgehen, dass es ihnen nichts ausmacht.

GESETZE

In Luxemburg gibt es ein Gesetz, das Rauchverbote und -einschränkungen in den meisten öffentlichen Einrichtungen vorsieht. Ziel: der Schutz vor Passivrauchen.

So gilt das Rauchverbot für:

- Kino- und Theatersäle
- Wartezimmer, Krankenhäuser, Apotheken, Altenheime
- Schulen, Einrichtungen für Jugendliche unter 16 Jahre, Sporthallen
- Öffentliche Gebäude (nur, wenn Hinweis, dass nicht geraucht werden darf)
- den öffentlichen Transport (Busse).

Das Gesetz sieht das Rauchverbot jedoch nicht ganz so eng und erlaubt, dass (fast überall) Raucher-Zonen eingerichtet werden können.

Kein gesetzliches Rauchverbot besteht

- in Restaurants und Cafés
- am Arbeitsplatz

Auch in Flugzeugen und Zügen besteht kein gesetzliches Rauchverbot. Trotzdem haben CFL und Luxair entschieden, dass ihre Passagiere völlig rauchfrei reisen können. Bravo!

Traurig aber wahr:

Fast alle EU-Länder, haben Gesetze, die das Rauchen am Arbeitsplatz verbieten oder stark einschränken. Nicht so in Luxemburg. Hier sind nicht mal Schwangere an ihrem Arbeitsplatz vor Tabakrauch geschützt.



ANDERE LÄNDER ANDERE SITTEN



Irland: Ein neues Gesetz schreibt vor, dass alle Pubs, alle Restaurants und jeder Arbeitsplatz komplett rauchfrei sein müssen. Ein Großteil der Bevölkerung begrüßt diese Regelung.

Skandinavische Länder: Rauchfreie Arbeitsplätze und öffentliche Gebäude ohne Qualm sind hier seit Jahren Realität. Dank entsprechender Gesetze. Auch gehört es nicht zum guten Ton, im eigenen Zuhause oder in anderen Privatwohnungen zu qualmen. Meistens geht man zum Rauchen vor die Tür – und das ganz ohne gesetzliche Vorgaben.

USA: In den meisten Bundesstaaten gibt es strenge Rauchverbote. So sind auch in New York alle Bars, jedes Restaurant und fast jedes Gebäude komplett rauchfrei. Zuwiderhandlungen werden mit hohen Geldstrafen geahndet. Allgemein ist das Rauchen ziemlich verpönt und man sieht nur vereinzelt kleine Grüppchen die vor den Wolkenkratzern stehen und draußen eine rauchen.

Im Vergleich zu Luxemburg geht man in vielen anderen Ländern verantwortungsbewußter mit der Problematik Passivrauchen um.

Man schützt und respektiert die Personen, die sich dem Tabakrauch nicht aussetzen wollen.



EINE KOPFNUSS FÜR DIE TABAKINDUSTRIE

Rauchen schadet der Gesundheit, das bestreiten nicht einmal mehr die Tabakkonzerne.

Sie produzieren und verkaufen also wissentlich ein Produkt, das bei bestimmungsgemäßem Gebrauch Abhängigkeit, Gesundheitsschäden und vorzeitigen Tod herbeiführt.

Dass die Vermarktung von Zigaretten trotzdem möglich ist, liegt nicht zu letzt an der pfiffigen Argumentation der Tabakkonzerne.

Die Gesundheitsrisiken des Tabakkonsums sind ja allgemein bekannt. Aus diesem Grund sind Raucher „so frei“, sich für den „Tabakgenuss“ und damit gegen die Gesundheit zu entscheiden. Treten gesundheitliche Folgen auf, dann ist das allein ihr Problem, denn sie haben ja gewußt, worauf sie sich einlassen.

So viel zur Logik der Tabakindustrie...

Dass viele Raucher nikotinabhängig sind und nur rauchen um den Entzug zu vermeiden, wird in diesem Zusammenhang natürlich nicht erwähnt, denn das hätte mit „Freiheit“ ja nur noch wenig zu tun.

Aber Tabakrauch schädigt nicht nur Raucher, sondern auch unbeteiligte Dritte.

Diese Tatsache bereitet sogar den Marketingspezialisten der Tabakkonzerne Kopfzerbrechen. Denn anders als Raucher entscheiden Passivraucher sich ja nicht „freiwillig“ für den „Rauchgenuss“ mit all seinen gesundheitsschädigenden Folgen. Auch durch die spitzfindigste Argumentation lässt der Verkauf eines solchen Produkts läßt sich nicht mehr rechtfertigen.



Deswegen haben die Tabakkonzerne sich dafür entschieden, die Gefahren des Passivrauchens mit allen Mitteln herunterzuspielen.

„Wir haben Wissenschaftler bezahlt, damit sie falsche Studienergebnisse veröffentlichen und behaupten, Passivrauchen habe keine gesundheitsschädlichen Folgen.“

„Wir haben Werbekampagnen geschaltet, die das Problem Passivrauchen auf einen Konflikt zwischen freiheitsliebenden Rauchern und engstirnigen Nichtraucherern reduzieren. So gelingt es uns erfolgreich von den Gesundheitsgefahren durch Passivrauch abzulenken.“

„Wir haben öffentlich behauptet, dass Passivrauchen keine gesundheitlichen Folgen hat – und damit wissentlich gelogen.“

Die Verdunklungsstrategien der Tabakindustrie kamen mit der Veröffentlichung von Geheimdokumenten ans Licht und sind frei zugänglich unter www.tobaccodocuments.org im Internet einzusehen

DICKE LUFT? WAS TUN?



Du sitzt mit Freunden im Restaurant und am Nebentisch sitzt ein Kettenraucher. Der Qualm verdirbt dir echt das Essen und du würdest ja gerne etwas dagegen unternehmen. Nur was??

“Der macht seine Zigarette ja sowieso nicht aus, deswegen bleibt mir nichts anderes übrig, als den Tabakrauch zu ertragen.”

Nicht sehr erfolgreich, diese Strategie!

Du bist dem Rauch mit allen unangenehmen Konsequenzen weiterhin ausgesetzt, wirst ärgerlich und bekommst schlechte Laune.

Raucher werden in ihrer Vorstellung vom miesepetrigen Nichtraucher mal wieder bestätigt.



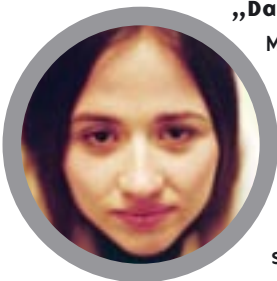
„Das ist mir hier viel zu verqualmt. Ich gehe dann lieber.“

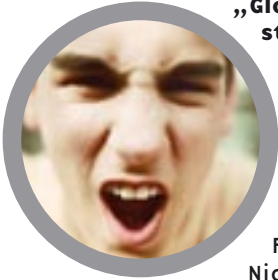
Mäßig erfolgreich, diese Strategie!

Der Vorteil ist, dass du dich dem Tabakrauch entziehst.

Der Nachteil ist, dass du dich selber von der Teilnahme an gesellschaftlichen Aktivitäten ausgrenzt, vor allem dann, wenn die anderen sitzen bleiben.

Für die Raucher setzt du falsche Signale, nämlich, dass Nichtraucher ja gehen können, wenn der Tabakrauch sie stört.“





„Glaubst du, du bist alleine hier? Deine Raucherei stört mich beim Essen.“

Macht alles noch schlimmer, diese Strategie! Der Nachteil ist, dass du durch aggressives, feindseliges Verhalten meistens nur erreichst, dass der Raucher auf Stur stellt und seine Zigarette nicht ausmacht. Ein Streit ist vorprogrammiert. Dein Abend ist verdorben. Für den Raucher hat sich das Bild vom nervigen Nichtraucher bestätigt.

„Der Rauch deiner Zigarette stört mich. Könntest du sie bitte ausmachen?“

Klar, deutlich und häufig erfolgreich, diese Strategie.

Die Vorteile: du sagst dem Raucher worum es geht. **Nicht er als Person, sondern der Rauch seiner Zigarette stört dich.** Indem du ihm nicht persönlich angreifst, wird er eher ein Einsehen haben und seine Zigarette ausmachen.

Der Nachteil: Natürlich hängt der Erfolg dieser Strategie auch von der Persönlichkeit des Gegenübers ab. Sicherlich gibt es Raucher, die trotzdem ihre Zigarette nicht ausmachen werden.



Und wenn du dich nicht traust etwas zu sagen, dann gibt es auch noch eine andere Möglichkeit.

Nimm einen kleinen **Taschenventilator** mit. Der ist hervorragend geeignet, den Rauch in Richtung Tisch des Rauchers zurück zu wirbeln. Probiers mal aus. Man munkelt, dass diese Methode wohl ziemlich erfolgreich ist.

Du willst dich für eine rauchfreie Umwelt einsetzen, hast aber noch keine konkrete Idee, wie du das anstellen könntest? Möglichkeiten für Aktionen gegen das Rauchen findest du unter <http://kickbuttsday.org/activities>

Der einflussreiche Wissenschaftler Rylander wurde über 20 Jahre von der Tabakindustrie bezahlt damit er vertuscht, dass Passivrauchen gesundheitschädlich ist. www.prevention.ch/rycp290301.htm

Ein guter Chat zum Thema Rauchen unter <http://www.ciao.ch/f/drogues>

DEN INSIDER kannst du gratis abonnieren.

Ruf einfach an, Tel. 45 30 33 1 oder schick eine Mail an flcc@pt.lu



adrem

Luxembourg-1
Port payé
P/S. 277

Den **INSIDER**

c/o Fondation Luxembourggeoise
Contre le Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
Tel.: 45 30 33-1
email: flcc@pt.lu