

# Ihr Kind raucht mit

Was Sie über  
Passivrauchen  
wissen sollten

~~raucht~~ frei!



**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

# Wussten Sie das?

- Tabakqualm ist giftiger und gefährlicher als die meisten anderen Schadstoffe, denen wir täglich ausgesetzt sind. Er ist der bedeutendste und gefährlichste vermeidbare Innenraumschadstoff.
- Tabakqualm enthält mehr als 4.000 unterschiedliche Substanzen, von denen hunderte giftig sind, darunter **Arsen, Blei, Kohlenmonoxid, Formaldehyd und Nitrosamine**.
- Viele dieser Giftstoffe im Tabakqualm sind eindeutig **krebserregend**.
- Mit jedem Atemzug werden diese Giftstoffe aus der verqualmten Raumluft eingeatmet – obwohl man gar nichts davon merkt.
- Die Giftstoffe aus dem Tabakqualm setzen sich auch in Teppichen, Möbeln, an den Wänden, an Vorhängen usw. fest und sind auch noch gefährlich, lange nachdem in einem Raum geraucht worden ist.
- Lüften allein reicht deshalb nicht aus, um die Giftstoffe aus einem verqualmten Raum zu entfernen.



**Bedenken Sie daher, dass auch Ihr Kind mitraucht, wenn es sich in einem verrauchten Raum aufhält.**

# Wussten Sie das?

- Kinder reagieren besonders **empfindlich** auf Gifte, weil sich ihr Körper noch in der Entwicklung befindet. Ihre Organe (z. B. die Lunge) können deshalb schnell schwer geschädigt werden.
- Es sterben nachweisbar mehr Babys, die Tabakqualm einatmen müssen, am „**Plötzlichen Kindstod**“ als Babys, die in einer rauchfreien Umwelt aufwachsen.
- Wenn Kinder mitrauchen, erkranken sie häufiger an schweren, gefährlichen Krankheiten wie
  - Asthma und anderen chronischen Atemwegserkrankungen,
  - Lungenentzündung und Bronchitis,
  - chronischen Mittelohrentzündungen und Ohrergüssen, die zu **Taubheit** führen können.
- Wenn Kinder mitrauchen, ist auch das Abwehrsystem ihres Körpers geschwächt. Deshalb sind sie insgesamt häufiger krank.



**Wenn Sie Ihr Kind vor Tabakqualm schützen, wird es sich gesünder und besser entwickeln.**

# Wussten Sie das?

- *Ihr Kind atmet in einem verqualmten Raum pro Stunde so viele Giftstoffe ein, als ob es selbst eine Zigarette rauchen würde.*
- *Wenn Ihr Kind täglich mitraucht, nimmt der Körper in relativ kurzer Zeit das Gift von einigen hundert Zigaretten auf.*
- *Die Belastungen durch Tabakqualm lassen sich bereits bei jedem zweiten Kleinkind im Blut nachweisen.*
- *Alle Eltern wollen ihr Kind vor Gefahren schützen und wünschen sich, dass es in einer gesunden Umgebung aufwächst. Die Folgen des Tabakqualms werden dabei oft vergessen.*



***Ihr Kind weiß nicht, wie sehr das Gift im Zigarettenrauch seiner Gesundheit schadet und kann sich nicht dagegen wehren.***

***Deshalb müssen Sie handeln und Ihr Kind vor Tabakqualm schützen.***

***Sie tragen die Verantwortung.***

# So können Sie Ihr Kind vor Passivrauch schützen

➤ **Machen Sie Ihre Wohnung zu einem rauchfreien Bereich.**

- Rauchen Sie nicht in Ihrer Wohnung. Der Zigarettenqualm setzt sich an Decken, Wänden, Vorhängen und Kleidung ab. Auch durch Lüftung werden die Schadstoffe nicht vollständig entfernt.
- Weisen Sie auch Ihre Gäste darauf hin, dass Ihre Wohnung rauchfrei ist. Argumentieren Sie ruhig und sachlich, wenn Sie erklären, warum bei Ihnen nicht geraucht wird: Die meisten Raucher wissen einfach nicht, wie sehr sie anderen mit dem Tabakqualm schaden.

➤ **Rauchen Sie auf keinen Fall im Auto. Die Konzentration der Tabakgifte in einem verrauchten Auto ist besonders hoch.**

➤ **Bitten Sie Großeltern, Babysitter und andere Bezugspersonen Ihres Kindes, nicht in Anwesenheit Ihres Kindes zu rauchen.**

➤ **In Kinderkrippen, Kindergärten und auf Kinderspielplätzen sollte es selbstverständlich sein, dass nicht geraucht wird. Alle Einrichtungen für Kinder sollten rauchfrei sein!**



**Jede Zigarette, die Ihr Kind mitraucht, schadet auch seiner Gesundheit. Sorgen Sie deshalb für eine rauchfreie Umgebung.**

# Man kann nicht alles wissen

Informieren Sie andere Eltern darüber, wie gefährlich die Gifte im Zigarettenrauch für Kinder sind. Wenn Sie dieses Faltblatt auch an andere Eltern weitergeben wollen, können Sie unter folgender Adresse weitere Exemplare anfordern:

**Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
51101 Köln  
Bestellnummer: 31 540 000**

Wir beraten Sie gerne, wie Sie den Schritt zum Nichtrauchen erfolgreich gehen können, und bieten Ihnen unsere Hilfe an:  
**0 18 05 – 31 31 31 (12 Cent/Min.)**  
Beratungstelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zum Thema „Nichtrauchen“

**Jedes Kind wünscht sich gesunde Eltern.**

**Hören Sie mit dem Rauchen auf und stärken Sie so Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit.**

**Zu Ihrem eigenen Wohl und zum Wohl Ihres Kindes.**

~~rauch~~ **frei!**