

# Warum mit dem Rauchen aufhören?

## Daten und Fakten

In Deutschland rauchen ca. 5,9 Millionen Frauen (31%) und 9 Millionen Männer (39%) regelmäßig oder stark (Mikrozensus, 1999). Hinzu kommen die so genannten Gelegenheitsraucher.

In Betrieben kann man zumeist von einer Raucherquote zwischen 30% und 40% ausgehen. Etwa drei Millionen nichtrauchende Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen arbeiten in Räumen, in denen regelmäßig geraucht wird. Ihre Gesundheit wird dadurch beeinträchtigt.

## Rauchen - eine Gefahr für die Gesundheit

Im Tabakrauch sind unter anderem Kohlenmonoxid und mehr als 43 krebserregende Stoffe enthalten. Kohlenmonoxid verdrängt den Sauerstoff im Blut - die Organe werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt.

Rauchen begünstigt vor allem Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislauferkrankungen - Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko verdoppeln sich - und die Entstehung von Krebs. Etwa 85% aller Lungenkrebserkrankungen sind auf das Rauchen zurückzuführen.

Auch Passivrauchen ist gefährlich. Der Nebenstromrauch, der in die Raumluft gelangt, enthält mehr Schadstoffe als der Hauptstromrauch, den der Raucher einatmet. Wer sich regelmäßig in verrauchten Räumen aufhält, riskiert daher ebenfalls ernste Gesundheitsschäden.