

# PASSIVRAUCHEN IST NICHT FOLGENLOS

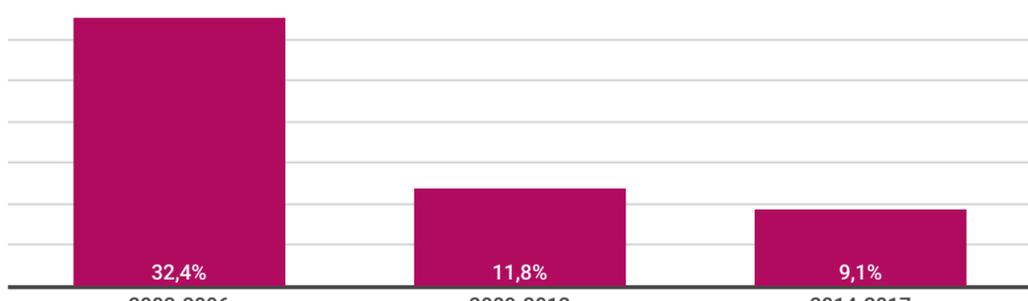
Wer selber nicht raucht, bleibt von sämtlichen Konsequenzen des Rauchens verschont? Nicht unbedingt: Auch Passivrauchen kann schwerwiegende Folgen haben.

## Was ist das eigentlich, dieses Passivrauchen?

Passivraucher oder -raucherinnen sind Menschen, die selbst nicht rauchen, aber den Zigarettenrauch von anderen einatmen. Je öfter das passiert, desto gefährlicher wird es für die eigene Gesundheit.



## Anteil der 0- bis 17-Jährigen, die häuslichem Passivrauchen ausgesetzt sind



Quelle: Tabakatlas 2020

In Deutschland geht die Zahl der passivrauchenden Kinder und Jugendlichen zurück. Trotzdem sind immer noch etwa neun Prozent aller 0- bis 17-Jährigen im eigenen Zuhause Tabakrauch ausgesetzt.

## DIESE KRANKHEITEN KANN PASSIVRAUCHEN AUSLÖSEN

Hier findest du eine Auflistung der Krankheiten, die du auch durch Passivrauchen bekommen kannst:



### Krebs

Passivrauchen erhöht das Risiko von u.a. **Lungenkrebs**, **Kehlkopfkrebs**, und wahrscheinlich auch **Brustkrebs** bei jungen Frauen.



### Schlaganfall

Ähnlich wie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, kann die Verklumpung der Blutplättchen auch zu Schlaganfällen führen.

Das Schlaganfallrisiko steigt um schätzungsweise 20 bis 30 Prozent.



### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Tabakrauch führt zu einer Verklumpung von Blutplättchen, was wiederum zu

Arterienverkalkung führen kann.

Passivrauchen erhöht das Risiko

für eine koronare

Herzkrankung um 25 bis 30

Prozent.



### Typ-2-Diabetes

Auch das Risiko für Diabetes steigt durch Zigaretten.

Aktive Raucher: **1,37-faches Risiko**

Passivraucher: **1,22-faches Risiko**

## Kurzfristige Folgen

Krankheiten in Folge von Tabakkonsum treten nicht sofort auf, sondern oft mit vielen Jahren Verzögerung. Aber Rauchen – und Passivrauchen genau so – hat auch kurzfristige Folgen:

Husten  
Übelkeit  
Schwindel  
Kopfschmerzen  
Infekte  
Kurzatmigkeit  
Halskratzen

## RISIKEN FÜR KINDER



### Krankheiten bei Kindern

Bei Kindern können die Folgen des Passivrauchens besonders schlimm ausfallen, da sie eine höhere Atemfrequenz und ein weniger effizientes Entgiftungssystem haben.

- Plötzlicher Kindstod
- Mittelohrentzündungen
- Atemwegserkrankungen (wie Bronchitis und Lungenentzündung)
- Erhöhtes Asthma-Risiko, stärkere Asthma-Anfälle

### Folgen für Schwangerschaft

Wenn Schwangere rauchen, können giftige Substanzen über den Blutkreislauf an den Embryo weitergegeben werden.

- Hirnschädigungen
- verringertes Gewicht
- Frühgeburten



## THIRD-HAND-SMOKING

Wenn in **geschlossenen Räumen** (im Auto, im Wohn- oder Schlafzimmer, in Kneipen, Bars usw.) geraucht wird, ist die Rauchkonzentrationen besonders hoch. Rauch setzt sich **auf Oberflächen** ab und kann dadurch auch noch **gefährlich** sein, selbst wenn man ihn gar nicht mehr riechen kann.



### Was ist Third-Hand-Smoking?

Im Gegensatz zum "Second-Hand-Smoking" – dem Passivrauchen – bezeichnet Third-Hand-Smoking das Einatmen von Schadstoffen, die sich auf Oberflächen wie Kleidung, Möbeln oder Vorhängen absetzen. Der sogenannte "kalte Rauch" enthält **krebserregende Substanzen**, **giftige Partikel** und **Nikotin**, welche sogar noch Monate später über Haut oder Atemwege aufgenommen werden können. Auch der Rauchgeruch an Kleidung kommt von diesen Substanzen.

## INDIREKTE FOLGEN

Passivrauchen kann nicht nur krank machen, sondern auch **zwischenmenschliche Probleme** verursachen. Zwischen Rauchenden und Nichtrauchenden gibt es viele **Reibungspunkte**:



Die Finanzierung des Rauchens kann **Beziehungsprobleme** auslösen.



Die **Hemmschwelle**, mit dem Rauchen zu beginnen, ist bei Kindern von Rauchenden außerdem **niedriger**.



Gesundheitliche Folgen oder die Angst vor möglichen Folgen kann Beziehungen ebenfalls **auf die Probe stellen**.



Bereits beim **Dating** können Zigaretten zum Hindernis werden, denn Rauchen gilt bei vielen als unattraktiv.

**Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Rauchen eine Vielzahl von Problemen mit sich bringt. Die gesundheitlichen, finanziellen und privaten Folgen treffen dabei nicht nur die Raucherinnen und Raucher selbst, sondern auch Menschen, die den Rauch abbekommen.**

### Quellen:

1. Schaller, Katrin; Kahnert, Sarah; Graen, Laura; Mons, Ute; Ouedraogo, Nobila. (2020). Tabakatlas Deutschland 2020. Deutsches Krebsforschungszentrum. Lengerich: Pabst Science Publishers. URL: <https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/sonstVeroeffentlichungen/Tabakatlas-Deutschland-2020.pdf>
2. Gerste, Ronald D. (2016). Typ-2-Diabetes: Aktiv- und Passivrauchen erhöhen das Diabetesrisiko. Deutsches Ärzteblatt. URL: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/174963/Typ-2-Diabetes-Aktiv-und-Passivrauchen-erhoehen-das-Diabetesrisiko>
3. Wenn der freund raucht (o. D.). rauchfrei. URL: <https://www.rauch-frei.info/wissen/news/wenn-der-freund-raucht/>
4. Schaller, Katrin; Mons Ute. (2016). Kalter Tabakrauch. Fakten zum Rauchen. Deutsches Krebsforschungszentrum. Heidelberg. URL: [https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/FzR/FzR\\_2016\\_Kalter-Tabakrauch.pdf](https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/FzR/FzR_2016_Kalter-Tabakrauch.pdf)