

WELTNICHTRAUCHERTAG

AM 31. MAI 2024



Außen echt nice – innen echt toxisch

E-Zigaretten sind giftig und machen süchtig. Tabakzigaretten ebenfalls. Lass dich nicht täuschen.

Am 31.05. ist Welt Nichtrauchertag. Mehr Infos auf weltnichtrauchertag.de

Respecto Evidently

Viele Inhaltsstoffe des Zigarettenrauchs sind giftig



Übersicht zum Inhalt

- Mit der Tabakindustrie lässt sich sehr viel Geld verdienen, aber die Folgen des Tabakkonsums wiegen schwer. (S. 4)
- Woher kommt die Tabakpflanze? (S. 5)
- Die Anfänge der Zigarette (S. 9)
- Ab der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts gab es zunehmend Bedenken wegen der Gesundheitsgefährdung durch das Rauchen (S. 12)
- Aktuelle Rauchertrends (S. 13)
- Der Weg in die Nikotinabhängigkeit (S. 17)
- Zahlreiche Krankheiten werden durch den Tabakkonsum begünstigt (S. 20)
- Einführung des Weltnichtrauchertages (31. Mai) – World No Tobacco Day (WNTD) (S. 23)
- Sehr bedenklich - Tabakproduktion fördert Kinderarbeit !! (S. 25)
- Nichtraucherchutzgesetze in Österreich (S. 28)
- Nichtraucherchutz in der Gastronomie (S. 30)
- Ratschläge für Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen (S. 32)
- Wusstet ihr/Wusstest du, dass ... ? (S. 34)

Mit der Tabakindustrie lässt sich sehr viel Geld verdienen, aber die Folgen des Tabakkonsums wiegen schwer

Die Tabakindustrie ist weltweit eine der ältesten und zugleich umstrittensten Branchen:

Einerseits generiert sie beträchtliche Einnahmen und bietet für Millionen Menschen Arbeitsplätze, auf der anderen Seite wird sie stark kritisiert wegen der vielen gesundheitlichen Risiken, die mit dem Konsum von Tabakprodukten verbunden sind.

Dieses Skriptum soll euch anlässlich des heurigen **Weltnichtrauchertages am 31. Mai 2024** auf die vielen – vor allem gesundheitsschädigenden – Aspekte des Rauchens hinweisen und auch die historische Entwicklung des Rauchens ein wenig beleuchten.



Woher kommt die Tabakpflanze?

In indigenen Siedlungen Amerikas zuerst bekannt

Archäologische Recherchen ergaben, dass Samen der Tabakpflanze in einer alten indigenen Siedlung in Amerika vom Menschen wahrscheinlich bereits vor ca. 12 300 Jahren verwendet wurden – zunächst wahrscheinlich auch als Brennstoff und Tierfutter.

Auch das **Rauchen ist der indigenen Bevölkerung Amerikas zu verdanken**. Sie waren sehr bald mit der Rauschwirkung des Tabaks vertraut: Sie schnupften, **kauten und rauchten den Tabak und legten diesen auch als Heilmittel auf Wunden**.

Sie verwendeten Tabak zunächst allerdings nicht als Konsumartikel für den täglichen Gebrauch, sondern vorwiegend **für medizinisch-religiöse Zwecke**.

Tabakpflanze kommt von Amerika nach Europa

In Europa begann die Tabaknutzung erst Jahrhunderte später: Über die spanischen, italienischen und englischen Eroberer kam der Tabak Ende des 15. Jahrhunderts dann zu uns (nach Europa).

Der italienische Seefahrer Christof Kolumbus machte die Existenz der Tabakpflanze in der „Alten Welt“ besonders bekannt – allerdings wurde die Tabakpflanze hier in der Anfangszeit nur als Heilpflanze angebaut. In einem Kräuterbuch aus dem Jahr 1656 ist folgendes über Tabak zu lesen: „Dieses Kraut reinigt Gaumen und Haupt, vertreibt die Schmerzen und Müdigkeit, stillt das Zahnweh, behütet den Menschen vor Pest, verjagt Läuse, heilet den Grind, Brand, alte Geschwüre, Schaden und Wunden“. (Zitiert nach August Wilhelm von Babo, „Der Tabak und sein Anbau“)

Anbau von Dutzenden Tabakarten

Von der Pflanzengattung „**tabaco**“ (**Namensgeber für Tabak**) wurden im Laufe der Zeit Dutzende Arten angebaut. Von den etwa 75 Arten sind

mittlerweile jedoch nur noch zwei von Bedeutung für die Tabakproduktion: der „**Virginische Tabak**“ (**Nicotiana tabacum**), der für die Tabakindustrie von größter Bedeutung ist und der „**Bauerntabak**“ (**Nicotiana rustica**), der in vielen Ländern für die Gewinnung von Tabak angebaut sowie als Insektizid verwendet wird.



Virginischer Tabak



„Bauerntabak“

Nikotin wird bekannt

Tabakpflanzen – die auch in Europa problemlos gedeihen – wurden u.a. durch den **französischen Diplomaten Jean Nicot** im 16. Jahrhundert an den französischen Hof gebracht. Er war französischer Botschafter am portugiesischen Königshof und brachte die Tabakpflanze bei einem Heimatbesuch nach Frankreich mit.

Als Heilpflanze wohlgekannt, denn Nicot erhoffte sich von dem Wunderkraut vor allem Linderung für Krankheiten und Geschwüre.

Vom Namen Jean Nicot´s leiten sich auch die offizielle botanische Bezeichnung des Tabaks – lat. Nicotiana tabacum – und die des Hauptwirkstoffs Nikotin (ein pflanzliches Alkaloid) ab.



Der französische **Diplomat Jean Nicot** (1530 – 1604)

Nikotin ist ein Abwehrstoff der Tabakpflanze

Eigentlich ist das Nikotin ein Abwehrstoff der Tabakpflanze gegen diverse Schädlinge. Frisst ein solcher Schädling – zB eine Raupe oder ein Käfer - vom Tabakblatt, reagiert die Pflanze mit gesteigerter Nikotinproduktion, wodurch den Schädlingen buchstäblich „der Appetit vergeht“, da das Nervengift Nikotin das Nervensystem des Schädlings zerstört.

Vom Schnupftabak zur Zigarre

Die häufigste Verbreitung des Tabaks erfolgte in Form des „Schnupfens“ – besonders in den europäischen Adelshäusern galt es als chic „ein Näschen Tabak“ zu nehmen.

Zu Ehren der französischen Königin Katharina de Medici, die ein besonderer Tabak-Fan war, erhielt der Schnupftabak sogar die Bezeichnung „poudre de la reine“ (dt. „Pulver der Königin“). Die Nebenwirkungen des regelmäßigen, längerfristigen Gebrauchs zeigten sich bei ihr allerdings auch: Laut Überlieferung kam es bei ihr zu schweren Geruchsstörungen.

Im 18./19. Jahrhundert kam aus Mittelamerika über die Iberische Halbinsel die Zigarre nach Europa, die der Zigarette vielerorts den Rang ablief. Das Rauchen der Zigarren wurde von vielen Rauchern aufwendig zelebriert – der Tabakgenuss blieb vorerst aber immer noch ein Privileg der Reichen.



Das Schnupfen galt einst als chic

Die Anfänge der Zigarette

Der Begriff Zigarette stammt von der französischen Verkleinerungsform der Zigarre – nämlich „**Cigar-ette**“ ab.

Die Zigarette war nicht nur milder, sondern lange Zeit auch kostengünstiger als viele andere Tabakprodukte: Die ersten Zigaretten wurden um 1850 in Frankreich und Südspanien aus Tabakresten, die man in Papier wickelte, hergestellt und setzten sich allmählich auch immer mehr bei ärmeren Gesellschaftsschichten, Fabrikarbeitern und Frauen durch.

Aber auch der **Kautabak** war noch weitgehend sehr beliebt – man glaubte, dass er den Konsumenten leistungsfähiger mache und dass er das Hungergefühl bremse; so etablierte sich neben dem Rauchen auch der Kautabak, v.a. bei Matrosen und den Bergknappen.

Massenproduktion und Massenkonsum von Tabak



Nachdem die ersten Zigaretten maschinell hergestellt und im Jahre 1867 bei der Weltausstellung in Paris präsentiert wurden, begann nicht nur die Massenproduktion von Zigaretten, sondern auch der Massenkonsum: zum einen wurde **für**

die untersten Gesellschaftsschichten das Rauchen erschwinglich, zum anderen begannen sowohl Männer als auch Frauen dem Laster des Rauchens so richtig zu frönen.

Rauchen war lange Zeit ein Männerprivileg



War das Rauchen in vielen europäischen Ländern lange ein Privileg der Männer, ging die Tendenz ab der Mitte des 19. Jahrhunderts Hand in Hand mit der Emanzipation dahin, dass Rauchen mit Eleganz und einem selbstbestimmten Leben

verbunden war, ja sogar als Statussymbol der High Society galt.



Aber die **Frauen emanzipierten sich nicht nur beim Rauchen, sondern auch bei den Rauchfolgen.**

Nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges gab es immer mehr Werbeplakate und Werbekampagnen, die das Rauchen nicht nur als unbedenklich beschrieben, sondern sogar die gesundheitsfördernde Wirkung des Rauchens, das Rauchen als Hilfe bei Gewichtsabnahme ... versprachen und so die Tabakindustrie ankurbelten.



Zigarettenwerbung aus den 1930er Jahren

Wohl gemerkt!!

Abnehmen kannst du nicht durch Nikotin, sondern durch eine **richtige Ernährung und auch durch ausreichend Sport treiben**. Der Griff zur Zigarette kann zwar kurzfristig das auftretende Hungergefühl stoppen, die Folgeschäden jedoch, die dadurch auftreten können, stehen in keinem Verhältnis dazu.



Mit dem Rauchen aufhören? - „Laufen hilft.“

Patriotische Werbung gegen den Schwarzmarkt

"Raucht österreichisch!" oder *"Raucht patriotisch!"* lauteten die Werbeslogans der **Austria Tabak** in den 1940er und 1950er Jahren.

Österreich warb in der Nachkriegszeit auch oft mit patriotischen Motiven gegen den Schwarzmarkt um die „heimische Wirtschaft“ zu fördern.



Ab der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts gab es zunehmend Bedenken wegen der Gesundheitsgefährdung durch das Rauchen

Erst ab den 1950er und 1960er Jahren mehrten sich im Auftrag der für Gesundheit zuständigen Mitglieder – auch Politikern - zunächst in Amerika, später auch in den europäischen Ländern Studien, die einen kausalen Zusammenhang zwischen Zigarettenrauchen und Krebs herstellten: Sie kamen zu dem Ergebnis, **dass bei Rauchern das Risiko, an Lungentumoren zu sterben, fast elfmal (!) höher sei als bei Nichtrauchern**. Laufende Studien zeig(t)en mehr und mehr, dass Rauchen in den Industrieländern die am häufigsten vermeidbare Todesursache ist.

Aufklärungskampagnen und **Gesetzesänderungen** bewirkten, dass der Raucheranteil in der Bevölkerung im 21. Jahrhundert in vielen Ländern rückläufig ist:

Der OECD-Durchschnitt liegt derzeit bei 18,4 % - Österreich liegt leider weit über diesem Wert.



E-Zigaretten



E-Zigaretten sind zwar oft als sicherere Alternative zu herkömmlichen Zigaretten beworben worden, da sie weniger schädliche Inhaltsstoffe enthalten als herkömmliche Zigaretten, jedoch gibt es weiterhin zahlreiche potenzielle

Gefahren und Gesundheitsrisiken, die mit ihrem Gebrauch verbunden sind:

1. **Nikotinsucht:**

Viele E-Zigaretten enthalten Nikotin, das stark süchtig machen kann. Besonders bei Jugendlichen besteht das Risiko, dass sie durch den Konsum von E-Zigaretten nikotinabhängig werden.

2. **Gesundheitliche Risiken:**

Das Inhalieren von chemischen Dämpfen und Aerosolen kann zu langfristigen Gesundheitsproblemen führen, darunter Atemwegsirritationen, Husten, Kurzatmigkeit und sogar schwerwiegendere Probleme wie Lungenkrankheiten.

3. **Unbekannte Langzeitwirkungen:**

Da E-Zigaretten relativ neu auf dem Markt sind, gibt es nur begrenzte Langzeitstudien zu den Auswirkungen ihres Gebrauchs. Die langfristigen gesundheitlichen Risiken sind daher noch nicht vollständig geklärt.

4. **Qualitätskontrolle:**

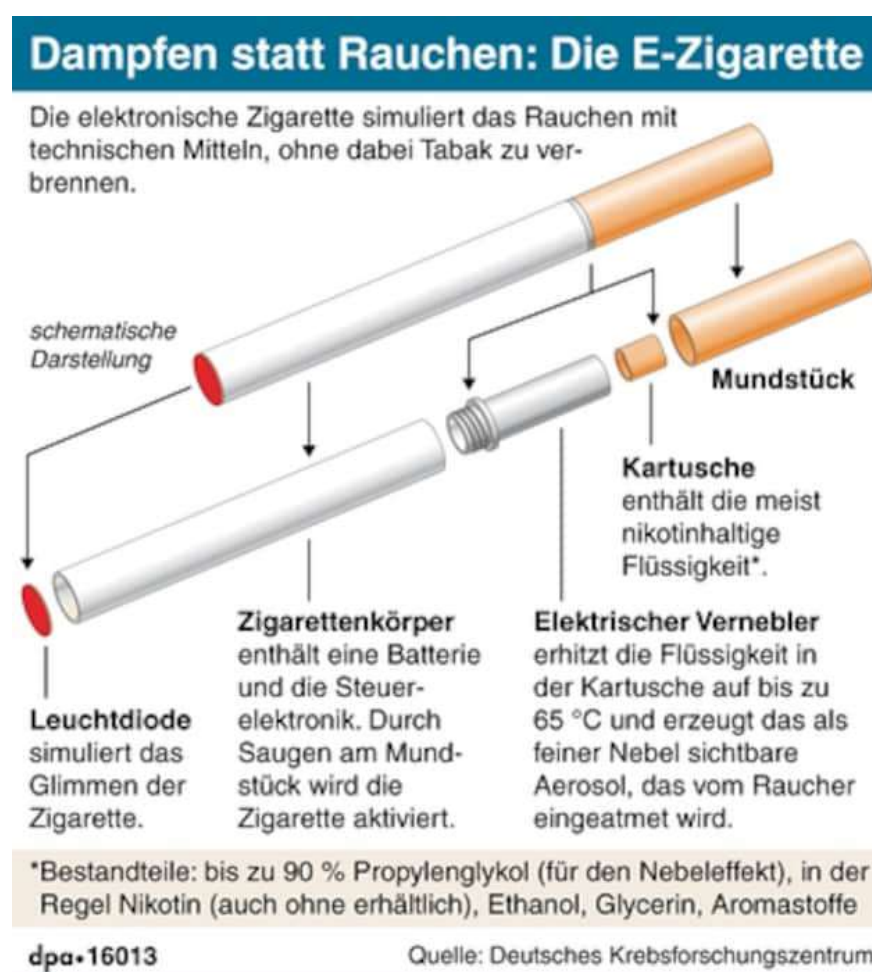
Es gibt eine Vielzahl von E-Zigaretten-Marken und -Produkten auf dem Markt, und nicht alle erfüllen die gleichen Qualitätsstandards. Einige Produkte könnten minderwertig sein oder gefährliche Verunreinigungen enthalten, was das Risiko für den Konsumenten zusätzlich erhöht.

5. Unfallrisiken:

Aufgrund der Batterien und der Heizelemente in E-Zigaretten besteht das Risiko von Bränden, Explosionen und Verletzungen durch unsachgemäßen Gebrauch oder fehlerhafte Geräte.

6. Jugendliche und Nichtraucher:

Der Gebrauch von E-Zigaretten bei Jugendlichen und Nichtrauchern kann zu einer Normalisierung des Nikotinkonsums führen und das Risiko erhöhen, dass sie später auf herkömmliche Zigaretten umsteigen.



Auch wenn dampfen cool wirkt: Viele Inhaltsstoffe der E-Zigarette sind bedenklich!! Diese befinden sich im so genannten "**Liquid**", das in der Kartusche steckt. Die Flüssigkeit wird beim Zug an der E-Zigarette vernebelt, der Raucher inhaliert es.

Ebenfalls im Trend – Snus

Snus ist eine **Form von rauchlosem Tabakprodukt**, die in Skandinavien – insbesondere in Schweden und Norwegen - seit sehr langer Zeit populär ist.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Rauchtabakprodukten wird Snus nicht geraucht, sondern stattdessen oral konsumiert.

Es handelt sich um fein gemahlene Tabak, der **in kleinen Beuteln oder Portionen verpackt** ist und entweder unter die Lippe oder im Mund platziert wird.



Hier sind einige Merkmale von Snus:

1. Rauchlos:

Snus wird nicht verbrannt oder inhaliert, sondern einfach oral konsumiert, indem man die Portionen unter die Lippe legt.

2. Nikotin:

Snus enthält Nikotin, was dazu führen kann, dass Benutzer von Snus abhängig werden. Die Nikotinkonzentration in Snus kann je nach Marke variieren.

3. **Verschiedene Geschmacksrichtungen:**

Snus ist in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich, darunter klassischer Tabakgeschmack, Minze, Fruchtgeschmack und mehr.

4. **Herkunft:**

Snus hat seinen Ursprung in Schweden und ist dort seit Jahrhunderten verbreitet. Es wird traditionell in loser Form oder in Portionsbeuteln verkauft.

5. **Gesetzliche Regelungen:**

Die Regulierung von Snus variiert je nach Land. In einigen Ländern ist der Verkauf von Snus verboten, während er in anderen Ländern, wie Schweden, legal und weit verbreitet ist.

Gefahren der Snus:

Obwohl Snus als mögliche Alternative zum Rauchen betrachtet wird, gibt es immer noch Bedenken hinsichtlich seiner Auswirkungen auf die Gesundheit.

Der regelmäßige Gebrauch von Snus kann Gesundheitsrisiken mit sich bringen, einschließlich **Nikotinabhängigkeit, Zahnfleischschäden und möglicherweise einem erhöhten Risiko für bestimmte Krebsarten**. Es ist wichtig, dass Personen, die Snus verwenden möchten, die potenziellen Risiken verstehen und sich bewusst für oder gegen den Konsum entscheiden.

Der Weg in die Nikotinabhängigkeit



Nikotin gibt den Kick

Der Hauptwirkstoff der Tabakpflanze - das **Nikotin** – ist eine ölige, farblose Flüssigkeit von scharfem Geschmack und schneller Wirkung.

Bereits sieben Sekunden nachdem der Rauch die Lungen gefüllt hat,

erreichen die ersten Nikotinmoleküle das Gehirn.

In der Folge kommt es zur massenhaften Ausschüttung der Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin. Diese Stoffe sind für den Informationsaustausch im Gehirn verantwortlich und verursachen durch vermehrte Ausschüttung von Dopamin künstliche Glücksgefühle, die ein Raucher an der Zigarette so schätzt.

Weniger Genuss, dafür umso mehr Sucht

Das **Belohnungsprinzip** ist entscheidend für die Suchtwirkung des Nikotins: Mit jeder gerauchten Zigarette, beeinflusst durch die Anzahl der Züge und die Inhalationstiefe, baut der Nikotinabhängige seinen Nikotinspiegel auf und hält ihn über den Tag hinweg.

Die Ausschüttung von Glückshormonen nimmt dabei kontinuierlich ab, was Abhängige unbewusst durch einen steigenden Konsum auszugleichen versuchen.

Das führt zur **Gewöhnung des Körpers an ein hohes Nikotin-Niveau** und einer Abstumpfung gegen die berauschende Wirkung des Stoffes. – **Ein Teufelskreis!!**

Die Wirkung von Nikotin

1. **Stimulierende Wirkung:**

Nikotin ist ein Stimulans und kann die Aufmerksamkeit, Wachsamkeit und Konzentration vorübergehend erhöhen. Viele Raucher verwenden Nikotin, um sich wacher und konzentrierter zu fühlen.

2. **Erhöhte Herzfrequenz und Blutdruck:**

Nikotin kann die Herzfrequenz und den Blutdruck erhöhen, was zu einem kurzfristigen Anstieg der Herzaktivität führt. Dies ist einer der Gründe, warum Rauchen ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist.

3. **Suchtpotenzial:**

Nikotin hat ein hohes Suchtpotenzial. Es aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn, indem es die Freisetzung von Neurotransmittern wie Dopamin erhöht, was zu einem Gefühl der Euphorie und Befriedigung führt. Diese Belohnung verstärkt das Verlangen nach weiterem Nikotin, was zu einer Abhängigkeit führen kann.

4. **Appetitzügelnde Wirkung:**

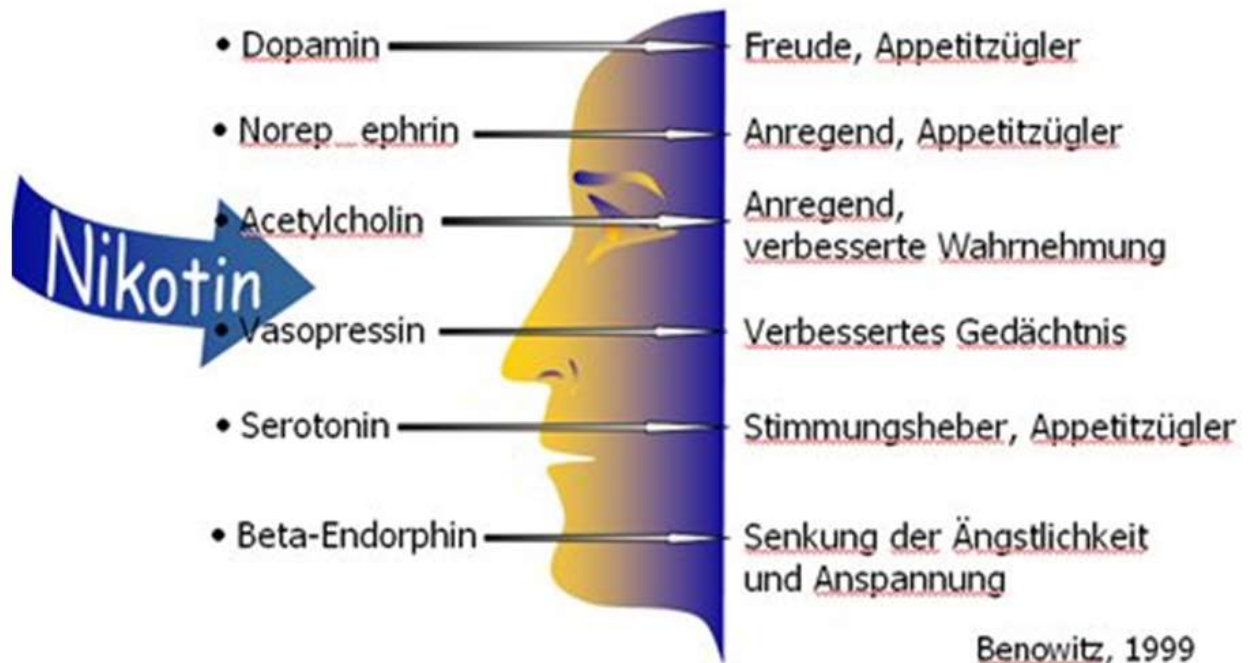
Viele Menschen bemerken eine Unterdrückung des Appetits, wenn sie Nikotin konsumieren. Dies kann zu einem Gewichtsverlust führen, was für einige Raucher ein erwünschter Effekt ist.

5. **Entzugserscheinungen:**

Bei Nikotinabhängigkeit treten Entzugserscheinungen auf, wenn die Nikotinaufnahme plötzlich reduziert oder gestoppt wird. Diese können **Reizbarkeit, Angstzustände, gesteigertes Verlangen nach Nikotin, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen** und andere unangenehme Symptome umfassen.

6. **Körperliche Gesundheitsrisiken:**

Langfristiger Nikotinkonsum ist mit einer Vielzahl von Gesundheitsrisiken verbunden, darunter **Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, Krebs und andere ernsthafte Erkrankungen.**



Zahlreiche Krankheiten werden durch den Tabakkonsum begünstigt

Im Tabakrauch sind neben dem entscheidenden Wirkstoff Nikotin noch viele krebserzeugende Substanzen wie zum Beispiel Formaldehyd, Benzol, Teer, Blausäure, Nitrosamine enthalten – in Summe ein „Giftcocktail“ von etwa 4 800 Substanzen. Ihre krebserzeugende Wirkung wird durch andere Bestandteile wie Acetaldehyd und Ammoniak noch verstärkt. Diese Substanzen greifen die Flimmerhärchen in den Atemwegen an, die Fremdstoffe filtern und abtransportieren sollen.

Tabakkonsum kann zu einer **Vielzahl von Krankheiten** und Gesundheitsproblemen führen.

Die folgende Aufzählung ist nicht erschöpfend, aber sie gibt einen **Überblick über die schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen**, die Tabakkonsum haben kann. Wichtig ist es auch zu betonen, dass Rauchen nicht nur die Gesundheit der Raucher selbst betrifft, sondern auch die Gesundheit von Passivrauchern in ihrer Umgebung.

1. **Lungenkrebs:**

Rauchen ist die häufigste Ursache für Lungenkrebs. Es erhöht das Risiko, an dieser Krankheit zu erkranken, erheblich.

2. **Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD):**

Rauchen ist die Hauptursache für COPD, einschließlich Emphysem und chronischer Bronchitis.

3. **Herzkrankheiten:**

Rauchen erhöht das Risiko für Herzerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) und koronare Herzkrankheit.

4. **Atemwegserkrankungen:**

Rauchen kann zu Atemwegsproblemen wie Asthma und akuten Atemwegsinfektionen führen.

5. Andere Krebsarten:

Rauchen erhöht auch das Risiko für Krebsarten wie Kehlkopfkrebs, Speiseröhrenkrebs, Blasenkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Nierenkrebs und vieles mehr.

6. Zahnerkrankungen und Mundgesundheit:

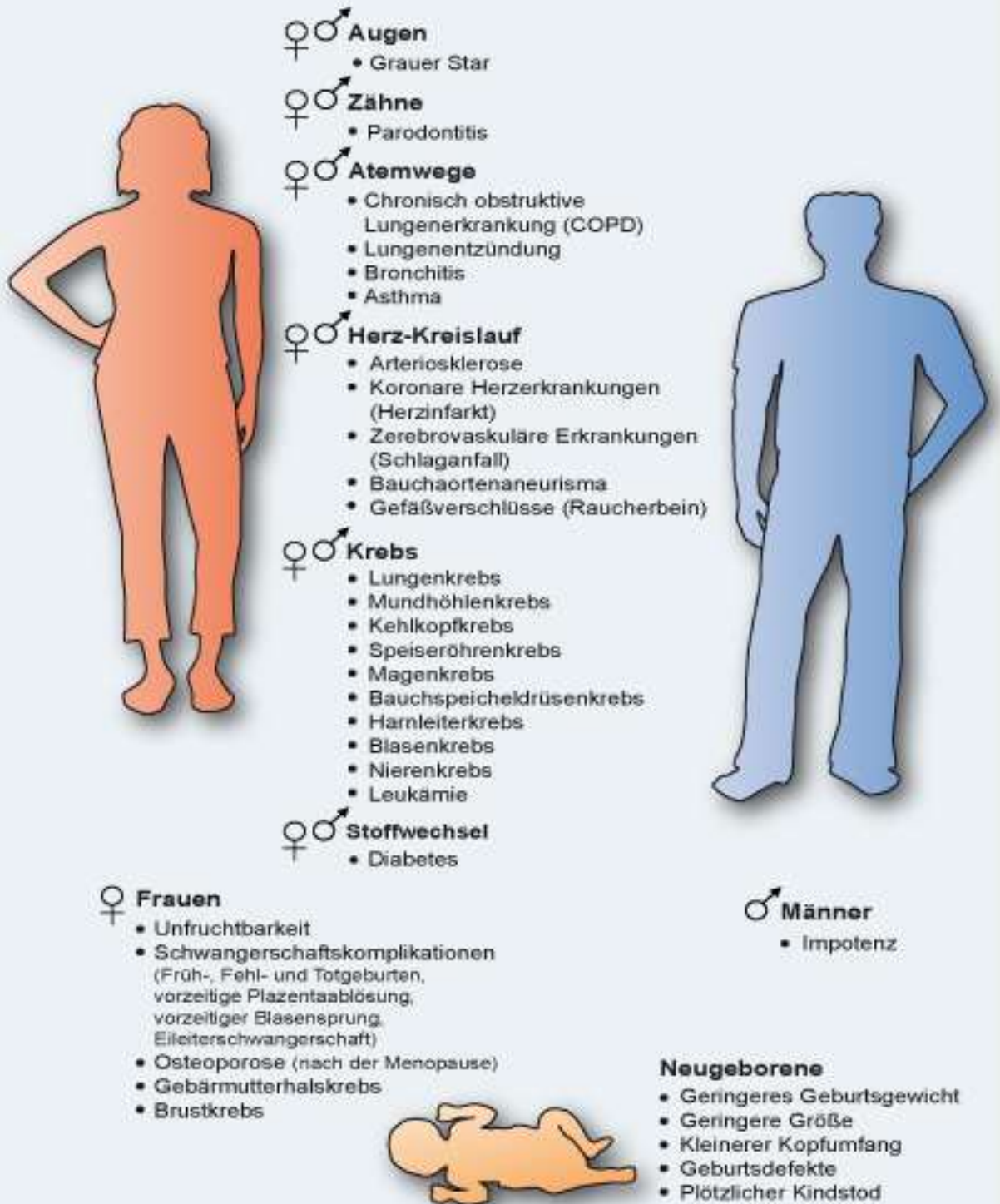
Rauchen kann zu Zahnfleischerkrankungen, Zahnverlust, Mundkrebs und anderen Problemen im Mundbereich führen.

7. Reproduktive Gesundheitsprobleme:

Rauchen kann die Fruchtbarkeit beeinträchtigen und zu Problemen wie Impotenz und Schwierigkeiten bei der Empfängnis führen. Bei schwangeren Frauen erhöht Rauchen das Risiko von Fehlgeburten, Frühgeburten und Entwicklungsstörungen beim Fötus.

8. Augenerkrankungen:

Rauchen erhöht das Risiko für Augenkrankheiten wie Katarakte und altersbedingte Makuladegeneration (AMD), was zu Sehverlust führen kann.



© Deutsches Krebsforschungszentrum, Stabsstelle Krebsprävention 2009

Einführung des Weltnichtrauchertages (31. Mai) – World No Tobacco Day (WNTD)

Nachdem immer mehr **Studien die gesundheitsschädigende Wirkung des Rauchens bestätigten, die Anzahl der Erkrankungen und damit die volkswirtschaftlichen Kosten stetig zunahmen**, rief die **World Health Organization** den Aktionstag „Weltnichtrauchertag“ ins Leben – im Sinne der Aufklärung und Prävention.

Der Weltnichtrauchertag wurde am **31.05.1987** von der **Weltgesundheitsorganisation WHO** ausgerufen und steht seither **jedes Jahr unter einem anderen Motto**, welches ebenfalls von der WHO festgelegt wird.



Im **Jahr 2024** lautet das **Motto: „Außen echt nice – innen echt toxisch“**: Heuer wird besonders auf die gesundheitlichen Gefahren von E-Zigaretten aufmerksam gemacht: Die Flüssigkeiten (E-Liquids), die in E-Zigaretten verdampft werden, enthalten oft Chemikalien wie Propylenglykol, Glycerin und Aromen. Einige dieser Chemikalien können gesundheitsschädlich sein, insbesondere wenn sie inhaliert werden. E-Zigaretten werden auch oft mit attraktiven Aromen, knallbunten Farben oder stylischem Design vermarktet, die junge Menschen ansprechen können. Dies erhöht das Risiko, dass Jugendliche mit dem Rauchen beginnen oder eine Nikotinabhängigkeit entwickeln.



Das Motto des WNTD des Jahres 2024 fordert insbesondere ein Eintreten für ein Ende der gezielten **Ansprache von Jugendlichen** mit schädlichen Tabakerzeugnissen bzw. den „Schutz von Kindern und Jugendlichen vor dem Einfluss der Tabakindustrie“.

Junge Menschen sollten beim heurigen Aktionstag einmal mehr für die Gefahren des Konsums von E-Zigaretten und herkömmlichen Zigaretten sensibilisiert werden.

Unsachgemäße Handhabung der E-Zigaretten oder der Batterien kann außerdem zu Bränden oder Explosionen führen (!!), insbesondere bei Modifikationen oder Verwendung von nicht zugelassenen Geräten.



Die Blüte im Aschenbecher – Symbol für den Weltnichtrauchertag

Sehr bedenklich - Tabakproduktion fördert Kinderarbeit !!



Armut als Ursache für Kinderarbeit

In vielen krisengeschüttelten und von Armut betroffenen Ländern auf der Erde werden Kinder in der Tabakproduktion eingesetzt wodurch das „Recht auf Bildung“ (weltweitgültiges Menschenrecht!) unterwandert wird. Solche Kinder müssen nicht nur sehr gefährliche, sondern auch sehr gesundheitsschädigende Arbeiten verrichten (zB „Grüne Tabakkrankheit“, eine Nikotinvergiftung, die durch den Kontakt mit den frischen, grünen Blättern, die das Nervengift Nikotin enthalten, ausgelöst wird), sind meist auf Lebenszeit massiv benachteiligt und zur Armut verdammt.

Häufig werden Kinder auch in der **Bidi-Produktion** eingesetzt: Bidis sind indische Zigaretten aus Tendu-Blättern (vom Schwarzholzbaum). Sie gelten als Zeichen des indischen Nationalbewusstseins und werden von Kindern und Frauen unter prekären Bedingungen hergestellt.



Die Bekämpfung von Kinderarbeit im Tabakanbau erfordert eine koordinierte Anstrengung von Regierungen, Nichtregierungsorganisationen (NGOs) und der Tabakindustrie, um alternative Einkommensquellen für betroffene Familien bereitzustellen und die

Durchsetzung von Gesetzen zu verbessern, die Kinderarbeit verbieten.

Warum ist Kinderarbeit besonders verpönt ?

Kinderarbeit im Tabakanbau ist gefährlich, weil die Kinder dabei Chemikalien und Pestiziden ausgesetzt sind. Außerdem ist auch die Pflanze

selbst giftig. Durch die Arbeit im Tabakanbau können viele Verletzungen und Krankheiten verursacht werden:

- **Hautausschläge, Sonnenbrände, allergische Reaktionen,** Atemschwierigkeiten, Sehschwierigkeiten, chemische Vergiftungen, Leberschäden, Nervenerkrankungen und Unfruchtbarkeit durch den Umgang mit Chemikalien wie Dünger und Pestiziden
- **Knochen- und Gelenkverformungen** durch das Tragen schwerer Lasten
- **Schlangengebisse** und Krankheiten, die von Moskitos verursacht werden
- **Schnittwunden und Blasen**
- **starke Erschöpfung, Müdigkeit** und Rückenschmerzen

Außerdem gefährdet die Arbeit die kindliche Entwicklung und schließlich werden Kinder, die im Tabakanbau arbeiten, ausgebeutet, denn ihre Arbeitskraft wird nicht – oder sehr unzureichend - bezahlt.

Laut **Artikel 32 der UN-Kinderrechtskonvention** ist Kinderarbeit nur dann erlaubt, wenn es sich um leichte und ungefährliche Arbeiten handelt. Das ist beim Tabakanbau nicht der Fall:

Kinder unter 18 Jahren dürfen deshalb keinerlei Arbeiten ausführen, die mit Tabakproduktion zu tun haben!!

Das Recht auf Schutz vor Ausbeutung

gemäß Art. 32 der UN-Kinderrechtskonvention



„Ich will
nicht ausgebeutet
werden!“

Nichtraucherschutzgesetze in Österreich

Diese Gesetze sollen den Nichtraucherschutz fördern, die Exposition gegenüber Passivrauch reduzieren und insgesamt die öffentliche Gesundheit verbessern.

In Österreich gibt es verschiedene Gesetze und Verordnungen zum Schutz von Nichtrauchern – einige davon sind in den vergangenen Jahren novelliert bzw. „verschärft“ worden.



Anbei einige der der wichtigsten Nichtraucherbestimmungen:

1. **Tabak- und Nichtraucherinnen Schutzgesetz (TNRSG):**

Dieses Gesetz regelt den Nichtraucherschutz in öffentlichen Gebäuden, Arbeitsstätten sowie in der Gastronomie.

Seit dem 1. November 2019 gilt ein generelles Rauchverbot in allen geschlossenen öffentlichen Räumen und Arbeitsstätten sowie in den meisten Gastronomiebetrieben. Es gibt jedoch Ausnahmen für abgetrennte Raucherräume in gastronomischen Betrieben, die allerdings bestimmte Anforderungen erfüllen müssen.

2. **Nichtraucherschutz in Schulen:**

Neben dem TNRSG gibt es spezifische Bestimmungen zum Nichtraucherschutz in Bildungseinrichtungen, einschließlich Schulen und

Universitäten. Das Rauchen ist in diesen Einrichtungen generell verboten, auch auf Freiflächen (!).

3. **Arbeitnehmerinnen Schutzgesetz (ASchG):** Das ASchG enthält Bestimmungen zum Schutz der Gesundheit und Sicherheit von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern am Arbeitsplatz. Dies schließt auch den Schutz vor Passivrauchen am Arbeitsplatz ein.

4. **Jugendschutzgesetz:**

Das Jugendschutzgesetz enthält Bestimmungen zur Regulierung des Verkaufs und der Abgabe von Tabakprodukten an Jugendliche. Es ist Jugendlichen unter 18 Jahren untersagt, Tabakprodukte zu kaufen oder zu konsumieren.

Nichtraucherschutz in der Gastronomie

In Österreich gelten für die Gastronomie spezifische Bestimmungen zum Nichtraucherschutz gemäß dem Tabak- und Nichtraucherinnen Schutzgesetz (TNRSG). Diese Bestimmungen sollen den Nichtraucherschutz in der Gastronomie fördern und die Gesundheit von Gästen und Mitarbeitern (auch vor Passivrauch) schützen.

Hier sind einige wichtige Punkte:



1. **Generelles Rauchverbot:**

Seit dem 1. November 2019 besteht ein generelles Rauchverbot in allen geschlossenen öffentlichen Räumen und Arbeitsstätten, einschließlich gastronomischer Betriebe. Das bedeutet, dass in Innenräumen grundsätzlich nicht geraucht werden darf.

2. **Ausnahmen für abgetrennte Raucherräume:**

Trotz des generellen Rauchverbots können gastronomische Betriebe abgetrennte Raucherräume einrichten, sofern sie bestimmte Anforderungen erfüllen. Diese Raucherräume müssen vom Nichtraucherbereich klar abgegrenzt sein, eine effektive Belüftung haben und dürfen keine Bedienung von Speisen und Getränken bieten.

3. Kennzeichnungspflicht:

Gastronomische Betriebe müssen klar kennzeichnen, ob sie Raucherräume haben oder ob das gesamte Lokal rauchfrei ist. Diese Kennzeichnungspflicht soll es Nichtrauchern ermöglichen, sich bewusst für rauchfreie Lokale zu entscheiden.

4. Strafen bei Verstößen:

Bei Verstößen gegen die Nichtraucherschutzbestimmungen können Bußgelder verhängt werden, sowohl gegen die Betriebe als auch gegen Einzelpersonen, die gegen das Rauchverbot verstoßen.



Ratschläge für Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen

Ärzte und Therapeuten geben oft eine Vielzahl von Ratschlägen an Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Es ist wichtig zu beachten, dass nicht alle Ratschläge für jeden gleich funktionieren. Es kann einige Zeit dauern, bis Sie die richtige Kombination von Strategien finden, die für Sie am besten funktionieren

Hier sind einige häufig empfohlene Tipps:

1. Setzen Sie sich ein konkretes Ziel:

Definieren Sie ein klares Ziel, wann Sie mit dem Rauchen aufhören möchten.

2. Suchen Sie Unterstützung:

Holen Sie sich Unterstützung von Freunden, Familie oder professionellen Raucherentwöhnungsprogrammen. Die Unterstützung kann entscheidend sein, um motiviert zu bleiben.

3. Vermeiden Sie Trigger:

Identifizieren Sie Situationen, Orte oder Aktivitäten, die das Verlangen nach einer Zigarette auslösen, und versuchen Sie, diese zu vermeiden oder Strategien zu entwickeln, um damit umzugehen.

4. Ersetzen Sie das Rauchen:

Finden Sie alternative Strategien, um mit Stress umzugehen oder sich zu entspannen, wie z. B. Sport, Meditation oder Atemübungen.

5. Bewältigungsstrategien entwickeln:

Lernen Sie, mit Entzugserscheinungen umzugehen, indem Sie Ablenkung suchen, gesunde Snacks essen oder andere Techniken anwenden, um das Verlangen zu bewältigen.

6. **Medikamentöse Unterstützung in Betracht ziehen:**

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Möglichkeit, Medikamente zur Raucherentwöhnung einzunehmen, wie z. B. Nikotinersatztherapien oder verschreibungspflichtige Medikamente.

7. **Positives Umfeld schaffen:**

Umgeben Sie sich mit Nichtrauchern und vermeiden Sie Situationen, in denen das Rauchen begünstigt wird.

8. **Belohnen Sie sich:**

Setzen Sie sich Belohnungen für erreichte Meilensteine beim Aufhören, um sich selbst zu motivieren und zu belohnen.

9. **Geduld haben:**

Das Aufhören kann schwierig sein und Rückschläge können auftreten. Seien Sie geduldig mit sich selbst und geben Sie nicht auf.

10. **Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen:**

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, das Rauchen aufzugeben, suchen Sie professionelle Hilfe bei einem Arzt, Therapeuten oder Raucherentwöhnungsprogramm.



Wusstet ihr/Wusstest du, dass ... ?

- es im Jahre **2022** allein in den **USA** mehr als **53 Millionen Tabakraucher** gab?
- es - weltweit betrachtet – mit ungefähr **292 Millionen Rauchern in China** am meisten **Tabakkonsumenten** gibt?
- **weltweit etwa 37 Millionen Jugendliche** zwischen **13 und 15 Jahren** in irgendeiner Form **Tabak konsumieren**?
- laut WHO in der **europäischen Region** etwa **11,5 % der Jungen und 10,1 % der Mädchen** im Alter von **13 bis 15 Jahren (4 Mio.)** **Tabakkonsumenten** sind?
- **Schweden** das **europäische Land** mit der **niedrigsten Raucherquote** ist? Es folgen im Ranking **Island, Finnland, Norwegen und Luxemburg**.
- in **Europa** in **Griechenland, Bulgarien, Kroatien und Montenegro** am meisten **geraucht** wird?
- das **Rauchen** in **Österreich** auch in **geschlossenen Privatfahrzeugen** **verboten** ist, wenn sich im **Fahrzeug** eine **Person** befindet, die **jünger als 18 Jahre** ist?
- in **Österreich** jährlich etwa **14.000 Personen** an den **Folgen des Tabakkonsums** sterben?

