



Ein rauchfreier Start ins Leben

Das sagt Ihr/e Kinder- und Jugendärzt*in



Fachärzt*in
für Kinder & Jugendliche
von 0 – 18 Jahren



Haben Sie schon gewusst?

Was atmen wir ein?

Zigarettenrauch besteht aus schädigenden Substanzen wie

Nikotin:

eine giftige Flüssigkeit, macht körperlich abhängig.

Teer:

ein schwarzer Kleberückstand, der aus über 40 krebs-erregenden Substanzen besteht.

Kohlenmonoxid:

ein geruchloses Verbrennungsgas, das an den roten Blutkörperchen haftet und die Sauerstoffmenge im Blut vermindert.

Blausäure:

ein farbloses Gas, das unter anderem zu Kopfweg, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Haut und Augenreizungen führt.

Formaldehyd:

ein geruchloses Gas, das bei der Verbrennung entsteht und zu Atembeschwerden führt.

E-Zigaretten sind ebenfalls schädlich.



Wie ändert sich das Leben Ihres Kindes durchs Rauchen?

Die Lebenserwartung eines durchschnittlichen Rauchers ist drastisch verkürzt: Im Durchschnitt stirbt ein Raucher um zwölf Jahre früher als ein Nichtraucher. Passivrauchen alleine ist jene Luftverschmutzung, der in Österreich die meisten Menschen unfreiwillig zum Opfer fallen, es verursacht mehr Krebsfälle als alle Abgase von Kraftfahrzeugen, Industrie und Heizanlagen zusammen. Denn: Der Nebenstromrauch, den der Passivraucher inhalieren muss, ist ebenso gefährlich wie der Hauptstromrauch, den der Aktivraucher einatmet.

Eine frühe, altersadäquate Aufklärung ist die sinnvollste Prävention.

Ihr Kind kann sich nicht gegen schädlichen Tabakrauch wehren.

Rauchfrei aufwachsen

Wie können Sie Ihrem Kind helfen, rauchfrei aufzuwachsen?

Rauchfreie Luft ist für alle gut - von Anfang an. Halten Sie Ihre Wohnung und Ihr Auto rauchfrei und sorgen Sie für eine rauchfreie Umgebung für Ihr Kind von Anfang an.

Kinder reagieren auf Tabakrauch sensibler als Erwachsene, weil sich ihr Körper in Entwicklung befindet. Kinder, die Passivrauch einatmen, leiden häufiger an Bronchitis, Lungenentzündung, Asthma, Mittelohrentzündungen, Allergien und auch der plötzliche Kindstod ist viel häufiger.

Unterschwellige Tabakrauch Werbung findet man im Internet, mobilen Medien, Film und Fernsehen. Zugewetzte Geschmacksstoffe lassen den Rauch leichter inhalieren. Besondere Vorsicht auch bei nikotinhaltigen Dampf-Produkten, diese sind gefährlich und enthalten auch oft hohe Mengen von Nikotin.

Aufgeklärte Jugendliche
in einer rauchfreien
Umgebung schaffen
es leichter
Nichtraucher zu sein.

Wir sind für Sie da

Telefonnummer

Rauchertelefon 0800 810 013

Homepage Rauchfrei Telefon mit Rauchfrei App:
www.rauchfrei.at

Homepage Gesundheitsministerium Prävention und
Tabakentwöhnung:
www.sozialministerium.at

Anti-Rauch-Initiative Yolo für
Kinder zwischen 10-14 Jahren:
www.yolo.at

Unterrichtsmaterialien zur Schulung von Nicht-
raucherInnen-Kompetenzen: **<https://gesundeschule.salzburg.at/inhalt/kiss-me-smokefree>**

Stärken Sie durchs
Nichtrauchen Ihr Kind -
nur der völlige Verzicht des
Rauchens in der Wohnung, in
Haus und Auto kann Ihr Kind
vor Gesundheitsschäden
durch Tabakrauch schützen.





**Weitere Informationen unter
www.paediatric.at**



Impressum:

Herausgeber: Österreichische Gesellschaft für
Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ).

Für den Inhalt verantwortlich: ÖGKJ-Arbeitsgruppe
Pneumologie und Allergologie

Ausgabe: Juli 2020

Fachärzt*in
für Kinder & Jugendliche
von 0-18 Jahren