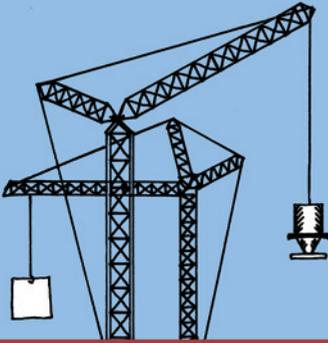


Gesundheit



RAUCHEN
am Arbeitsplatz



Rauchen – Die Fakten

Rauchen ist die Sucht, die weltweit zu den meisten Todesfällen führt.

- ▶ Jährlich sterben allein in Deutschland mehr als 100.000 Menschen an den Folgen ihres Tabakkonsums.
- ▶ In Deutschland raucht etwa jeder 3. Erwachsene; ca. 80% davon rauchen täglich.
- ▶ Das durchschnittliche Einstiegsalter liegt zwischen 13 und 14 Jahren.
- ▶ Bei Bauberufen liegt die Raucherquote über 50%.
- ▶ Jeder Raucher verkürzt im Durchschnitt sein Leben um 8 Jahre.
- ▶ Etwa die Hälfte aller Tabak bedingten Todesfälle tritt bereits im mittleren Lebensalter auf.
- ▶ 95 % der an Lungenkrebs Erkrankten sind oder waren Raucher.

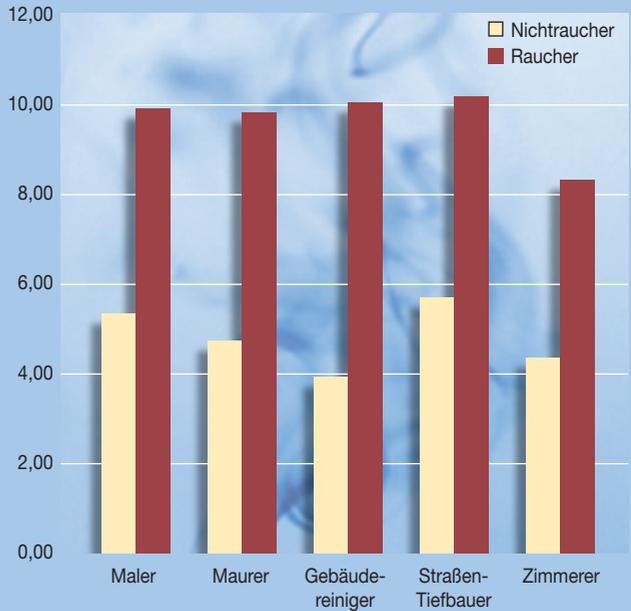
Tabakkonsum wirkt sich auf zahlreiche Organe negativ aus. Es sind mehr als 40 Krankheiten bekannt, bei denen Rauchen eine bedeutsame Ursache darstellt. Die wesentlichen gesundheitlichen Folgen des aktiven Rauchens sind:

- ▶ Krebserkrankungen
- ▶ Raucherbein
- ▶ Chronische Bronchitis
- ▶ Herzinfarkt oder Schlaganfall
- ▶ Potenz- und Fruchtbarkeitsstörungen
- ▶ Leistungsminderung bei der Arbeit und beim Sport



Rauchen im Betrieb

Verengung der Atemwege in % der Untersuchten



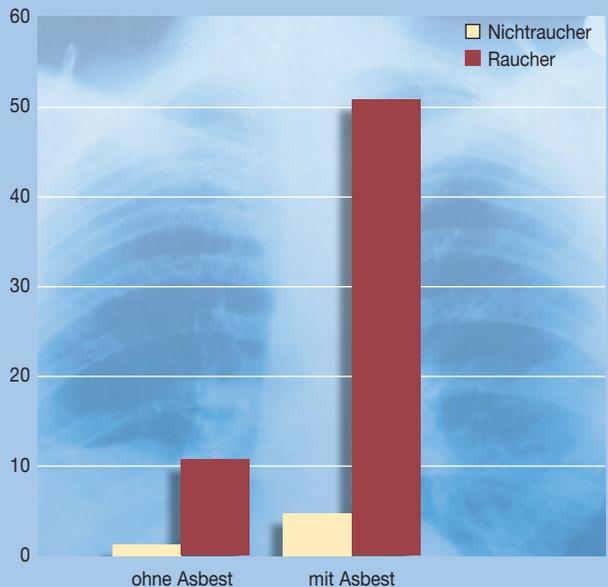
Bei Arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen von Beschäftigten der Bauwirtschaft wurden bei Rauchern Verengungen der Atemwege, wie chronische Bronchitis, **doppelt so häufig** gefunden wie bei Nichtrauchern.



Rauchen im Betrieb

Rauchen verstärkt die schädigenden Wirkungen von Gefahrstoffen. Dies gilt besonders bei Einwirkung von Asbest- und Quarzstaub, aber auch für lösemittelhaltige Lacke und Blei.

Risiko Lungenkrebs



Das Risiko an Lungenkrebs zu erkranken, wird durch Arbeiten mit Asbest um das 5-fache erhöht. Wird zusätzlich **geraucht**, erhöht sich das Risiko um das **50-fache**.



Rauchen erhöht die Gefährdung am Arbeitsplatz

- ▶ Am Arbeitsplatz vorhandene Gefahrstoffe können über die Luft oder verschmutzte Hände direkt auf die Zigarette gelangen und beim Rauchen inhaliert werden.
- ▶ Rauchen verleitet oft zur falschen Anwendung von persönlicher Schutzausrüstung und zu mangelhafter Hygiene.
- ▶ Raucher haben häufiger Unfälle als Nichtraucher. Gründe dafür sind Augenreizungen oder Husten. Außerdem werden Raucher durch das Anzünden und Rauchen der Zigarette abgelenkt.
- ▶ Rauchen am Arbeitsplatz ist eine häufige Ursache von Bränden oder Explosionen.
- ▶ Raucher sind etwa 30% häufiger krank als Nichtraucher.
- ▶ Durchblutungsstörungen der Hände bei Arbeiten mit vibrierenden Werkzeugen treten bei Rauchern verstärkt auf.
- ▶ Rauchen ist die wichtigste Ursache von Luftverschmutzung in Innenräumen.





Rauchen und Staub

- ▶ Bei Tätigkeiten an einem Staubarbeitsplatz ist Rauchen besonders gesundheitsschädlich. Denn die Abwehr- und Reinigungsmechanismen der Lunge sind allein schon durch das Rauchen überfordert.
- ▶ Es kommt zu einer „Staubüberladung“ der Lunge.
- ▶ Es entstehen Entzündungsprozesse, die zu einer chronischen Bronchitis und einer Lungenüberblähung führen können.

Staubbelastung besteht im Baubereich besonders bei folgenden Tätigkeiten:

- Abbruch- und Stemmarbeiten
- Betonsanierung und Betonbearbeitung
- Korrosionsschutzarbeiten
- Natur- und Werksteinbearbeitung
- Putz- Stuck-, und Trockenbauarbeiten
- Baureinigungsarbeiten
- Erd- und Straßenbau
- Tunnelbau



Passivrauchen

Passivraucher erleiden – wenn auch in geringerem Ausmaß und geringerer Häufigkeit – die gleichen akuten und chronischen Gesundheitsschäden wie Raucher.

Passivrauchen

- ▶ fördert Herz- und Kreislauferkrankungen
- ▶ erhöht das Erkrankungsrisiko bei Asthma bronchiale und Bronchitis, insbesondere bei Kindern
- ▶ ist für etwa 400 Lungenkrebstote jährlich in Deutschland verantwortlich
- ▶ schädigt die Entwicklung des Kindes im Mutterleib

§ 5 der Arbeitsstättenverordnung enthält zum Schutz der Nichtraucher folgende Verpflichtung:

Der Arbeitgeber hat die erforderlichen Maßnahmen zu treffen, damit die nicht rauchenden Beschäftigten in Arbeitsstätten wirksam vor den Gesundheitsgefahren durch Tabakrauch geschützt sind. Soweit erforderlich, hat der Arbeitgeber ein allgemeines oder auf einzelne Bereiche der Arbeitsstätte beschränktes Rauchverbot zu erlassen.

**DESHALB IST DER NICHTRAUCHERSCHUTZ
AM ARBEITSPLATZ FÜR DEN ARBEITGEBER
EINE GRUNDSÄTZLICHE
UND KONKRETE VERPFLICHTUNG**



Wenn Raucher aufhören

Die Beendigung des Tabakkonsums bringt sowohl kurz- als auch langfristig erhebliche gesundheitliche Vorteile für Raucher aller Altersgruppen.

Selbst langjährige Raucher profitieren noch von einem Rauchstopp.

15 Jahre

Das Risiko eines Herzinfarktes ist so hoch wie das eines Nichtraucherers.

10 Jahre

Das Lungenkrebsrisiko nähert sich dem eines Nichtraucherers.

5 Jahre

Das Lungenkrebs-Todesrisiko des Durchschnittsrauchers (ein Päckchen pro Tag) hat sich um fast die Hälfte verringert.

Ebenso vermindert sich das Risiko für Krebserkrankungen im Bereich des Mundes und der Luft- und Speiseröhre.

20 Minuten

Blutdruck und Puls sinken auf den Ausgangswert.
Die Hautdurchblutung von Händen und Füßen bessert sich.



1 Jahr

Das zusätzliche Herzinfarktisiko ist deutlich gefallen.



Sofort aufhören oder Schritt für Schritt?

Jeder dritte Raucher hat den ernsthaften Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören.

Es bieten sich zwei Möglichkeiten an:

- ▶ Die Schlusspunkt-Methode:
Von einem Tag auf den anderen aufhören.
- ▶ Die Schritt - für - Schritt - Methode:
Schrittweises Verringern des täglichen Zigarettenkonsums.

Die meisten Raucher bevorzugen ein **Selbstmanagement** nach dem Motto: „ich kann das selbst“.

→ Erfolgsquote nach einem Jahr: 3 – 6 %.

Übrigens: Akupunktur, Hypnose etc. haben langfristig keine besseren Erfolgsraten erbracht als die Schlusspunkt-Methode allein.

Bewährt hat sich auch eine **medikamentöse Unterstützung**, zum Beispiel mit „Nikotinpflaster“.

→ Erfolgsquote nach einem Jahr: ca. 15 – 25 %.

Gerade bei starken Rauchern mit hoher Abhängigkeit empfiehlt sich eine medikamentöse Unterstützung.

Am erfolgreichsten ist eine **medikamentöse Unterstützung in Verbindung mit einer Verhaltenstherapie**, beispielsweise in einer Gruppe.

→ Erfolgsquote nach einem Jahr: bis 35 %.

8 Stunden

Der Kohlenmonoxidspiegel im Blut ist auf normale Höhe gesunken, der Sauerstoffspiegel auf normale Höhe angestiegen.

Schon dadurch beginnt das Herzinfaktrisiko zu sinken.

48 Stunden

Geruchs- und Geschmacksempfinden verbessern sich.

2 Wochen bis 3 Monate

Das Herz-Kreislaufsystem hat sich weiter stabilisiert.

Die Muskulatur ist leistungsfähiger und die Lungenfunktion hat sich meßbar verbessert.

1 bis 9 Monate

Der Selbstreinigungsmechanismus der Bronchien funktioniert wieder.

Schleim und Schadstoffe können wieder normal abtransportiert werden.

Hustenanfälle bessern sich, die Anfälligkeit für Infekte der Bronchien und der Nasen-Rachenwege geht zurück.



Tipps zum Aufhören

- 1 Legen Sie ein Datum für den Rauchstopp fest. Entsorgen Sie Zigaretten, Aschenbecher, Feuerzeuge.
- 2 Sagen Sie Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten, dass Sie aufhören wollen und bitten Sie um Unterstützung.
- 3 Suchen Sie die Nähe von Nichtraucherern, um Versuchungssituationen zu vermeiden.
- 4 Meiden Sie Situationen, die Sie früher automatisch mit einer Zigarette verbunden haben (z.B. Kneipenbesuch, Feiern).
- 5 Fragen Sie Ihren Arzt nach medikamentösen Hilfen, wie Nikotin-Pflaster und Nikotin-Kaugummi.
- 6 Ersetzen sie nach dem Essen die gewohnte „Zigarette“ durch einen Apfel oder anderes Obst.
- 7 Es kann zu einer Gewichtszunahme kommen. Ernähren Sie sich deshalb kalorienbewusst.
- 8 Bewegen Sie sich viel, fangen Sie mit einer Sportart an, die Ihnen Spaß macht.
- 9 Tragen Sie in der Entwöhnungszeit Kaugummi oder zuckerfreie Bonbons mit sich.
- 10 Denken Sie positiv: Jeder Tag ohne Zigarette zählt und ist Ihr Erfolg!
- 11 Belohnen Sie sich für das Nichtrauchersein.
- 12 Überlegen Sie, womit Sie sich mit dem eingesparten Geld eine Freude machen können.
- 13 Verzichten Sie unbedingt auf eine Zigarette „ausnahmsweise“: Rückfallgefahr!



Endlich Nichtraucher

Als Nichtraucher werden Sie schon bald erste Vorteile im Alltag feststellen: Kreuzen Sie bitte nach einigen Tagen Nichtraucher-Leben an, was Ihnen besondere Freude bereitet:

- Atem, Körper, Haar und Kleider riechen frischer
- Ich fühle mich freier und gesünder
- Der gelbliche Zahnbelag ist (fast) weg
- Mein(e) Partner(in) küsst mich wieder mehr
- Der Husten ist fast weg
- Treppensteigen fällt mir wieder leichter
- Die Wohnung riecht nicht mehr nach Zigaretten
- Meine Kinder leiden nicht mehr unter dem Rauch
- Mein Wille ist stärker als erwartet
- Von Arbeitskollegen und Freunden erhalte ich Lob und Anerkennung

Ihr Betriebsarzt

Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft

Hildegardstraße 29/30
10715 Berlin
www.bgbau.de
asd-al@bgbau.de

*Wir wollen,
dass Sie
gesund leben!*

Herausgeber und Copyright:

Berufsgenossenschaft
der Bauwirtschaft
Hildegardstraße 29/30
10715 Berlin

Gestaltung:

H.ZWEI.S Werbeagentur GmbH
Plaza de Rosalia 2
30449 Hannover

Überarbeitete Auflage 2013

Wer hilft mir beim Aufhören? Ihr Betriebsarzt berät Sie gern

Er berät und unterstützt, indem er mit den Betroffenen Beratungsgespräche führt. Die Betriebsärzte im Arbeitsmedizinisch-Sicherheitstechnischen Dienst der Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft halten bei Betriebsversammlungen Vorträge zum Thema Rauchen und Entwöhnung.

Ihr Ansprechpartner – Arbeitsmedizinisch-Sicherheitstechnischer Dienst der BG BAU

Bezirk Nord

Hildesheimer Str. 309
30519 Hannover
Tel.: 0511 987-2544
Fax: 0511 987-2550
asd-nord@bgbau.de

Bezirk Mitte

Hofkamp 84
42103 Wuppertal
Tel.: 0202 398-5118
Fax: 0800 668 66 88 23-815
asd-mitte@bgbau.de

Bezirk Süd

Landsberger Straße 309
80687 München
Tel.: 089 8897-903
Fax: 089 8897-779
asd-sued@bgbau.de

Spezielle Ansprechpartner

für Ihren Betrieb finden Sie im Internet unter



**www.bgbau.de –
Ansprechpartner/Adressen**