

Prävention



Passivrauchen

LUNGENLIGA SCHWEIZ
LIGUE **PULMONAIRE** SUISSE
LEGA **POLMONARE** SVIZZERA
LIA **PULMUNARA** SVIZRA



Im Text wurde aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur die männliche Form verwendet.
Die weibliche Form ist selbstverständlich eingeschlossen.

Impressum

Herausgeberin: Lungenliga Schweiz, Bern

Autor: Dr. med. André Lauber, Eskamedia AG, Basel

Medizinische Beratung:

Dr. med. Otto Brändli, Zürcher Höhenklinik Wald, Faltigberg

Prof. Dr. Philippe Leuenberger, Division de Pneumologie, CHUV, Lausanne

Dr. med. Franco Quadri, Servizio di Pneumologia, Ospedale Regionale Bellinzona e valli, Bellinzona

Gestaltung und Satz: Lotem, Lotrovsky Graphic Design, Therwil

Titelbild: André Hiltbrunner, Bern

Druck: Schwab Druck AG, Lyss

Vorwort

Obwohl bewiesen ist, dass Rauchen der Gesundheit schadet, fangen wieder mehr Jugendliche mit dem Rauchen an als noch vor einigen Jahren. Was vielleicht aus jugendlichem Leichtsinn begonnen hat, wird später zur lästigen Sucht. Diese Sucht gefährdet nicht nur die Gesundheit der Raucher, sondern auch die ihrer Familie, Freunde und Arbeitskollegen.

Seit einigen Jahren weiss man bereits um die Gefährlichkeit des Passivrauchens. Zwei grosse Studien (SAPALDIA und SCARPOL)¹, die in den 90er-Jahren in der Schweiz durchgeführt wurden, machten auf das Problem aufmerksam. Erschreckend war die Feststellung, dass fast die Hälfte der Primarschulkinder zu Hause dem Tabakrauch der Eltern ausgesetzt ist. Hier helfen keine Ge-

setze, sondern nur die Aufklärung der Eltern über die Gesundheitsrisiken des Rauchens und Passivrauchens.

Es sind aber nicht nur Kinder, die Tabakrauch unfreiwillig einatmen. Gerächt wird am Arbeitsplatz, in Restaurants und öffentlichen Verkehrsmitteln. In der Schweiz fehlt es im Moment noch an gesetzlichen Grundlagen, um in öffentlichen Räumen das Rauchen einzuschränken. Hier und dort zeigt sich aber bereits, dass ein Umdenken stattfindet. Es gibt rauchfreie Restaurants, Spitäler und Bahnhöfe. Vor kurzem erklärte man auch die Wandelhalle des Bundeshauses zur rauchfreien Zone.

Gesetze gegen das Rauchen in der Öffentlichkeit sind sicher ein Weg,

um dem Problem «Passivrauchen» beizukommen. Nebst offiziellen Regelungen ist die immer wiederkehrende Aufklärung über die Risiken des Rauchens und Passivrauchens ein wichtiger Beitrag zur Gesundheit aller Menschen in der Schweiz.



Otto Piller
Präsident der Lungenliga Schweiz

¹SAPALDIA = Swiss Study on Air Pollution and Lung Diseases in Adults / SCARPOL = Swiss Study on Childhood Allergy and Respiratory Symptoms with respect to Air Pollution, Climate and Pollen

Was ist Passivrauchen?

4

Bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts war Rauchen weitgehend akzeptiert und zeugte gar von gesellschaftlichem Rang, Gelassenheit und Überlegenheit. Man wusste noch nichts von den Risiken des Tabakkonsums.

Seit 50 Jahren ist bekannt, dass Rauchen ungesund ist, und seit 20 Jahren weiss man von der Schädlichkeit des

Passivrauchens. Dennoch gehen in der Schweiz täglich etwa 38 Millionen Zigaretten in Rauch auf. Dieser Rauch schädigt nicht nur die Gesundheit der Tabakkonsumenten, sondern auch die Gesundheit der Menschen, die den Rauch unfreiwillig einatmen – die Passivraucher.

Definition des Passivrauchens

Passivrauchen ist definiert als unfreiwilliges Inhalieren von Luft, die mit Rückständen der Tabakverbrennung verunreinigt ist. Tabakrauch besteht aus dem *Hauptstromrauch*, den die Raucher ein- und wieder ausatmen, und aus dem *Nebenstromrauch*, der direkt vom glimmenden Ende der Ta-

bakwaren in die Luft gelangt. Menschen, die passiv rauchen müssen, inhalieren vor allem den Nebenstromrauch, der eine höhere Konzentration an schädlichen Stoffen aufweist als der Hauptstromrauch. Die Raucher selbst inhalieren sowohl den Hauptstrom- als auch den Nebenstromrauch.

Schadstoffe im Tabakrauch

Tabakrauch besteht aus einem Gemisch von etwa 4'500 chemischen Substanzen, die teils als Dampf und teils als Partikel in die Luft gelangen. Dabei spielt es kaum eine Rolle, ob man Zigaretten, Zigarren oder Pfeife raucht.



Von den Stoffen im Tabakrauch sind mindestens 40 davon für den Menschen krebserregend, zum Beispiel Benzol, Naphthalin, Nickel und Polonium. Die Konzentration krebserregender Stoffe im Nebenstromrauch ist bis zu 30-mal höher als im Hauptstromrauch. Deshalb schadet Passivrauchen der Gesundheit auch in Räumen, wo nur wenig geraucht wird.

Andere Produkte der Tabakverbrennung sind zwar nicht krebserregend, schädigen aber die Atemwege sowie das Herz-Kreislaufsystem. Die gasförmigen Stoffe im Tabakrauch wie Ammoniak, Stickoxide und Formaldehyd reizen die Schleimhäute von Augen und Bronchien. Auch diese Stoffe sind im Nebenstromrauch um ein Vielfaches konzentrierter als im Hauptstromrauch.

Schadstoffe im Tabakrauch

Stoff im Tabakrauch	Wirkung
Feinstaub	Reizt die Atemwege
Dioxin	Krebserregend, schädigt das Erbgut
Kohlenmonoxid	Verdrängt den Sauerstoff von den roten Blutkörperchen, hochgiftig
Stickoxid	Reizt die Atemwege
Ammoniak	Reizt die Atemwege
Teerstoffe	Krebserregend
Formaldehyd	Reizt die Schleimhäute
Anilin	Krebserregend
Cadmium	Krebserregend
Nitrosamine	Krebserregend
Nikotin	Macht abhängig, Nervengift

Die einen tun es freiwillig, die anderen nicht

6

In der Schweiz rauchen etwa zwei Millionen Menschen, das sind 31 Prozent der 14- bis 65-Jährigen. Stark zugenommen hat der Anteil jugendlicher Raucher: Im Jahr 1992 rauchten «erst» 29 Prozent der jungen Männer und 18 Prozent der jungen Frauen. Der Anteil der Raucher unter den jungen Männern stieg bis 1997 auf 41 Prozent, bei den jungen Frauen auf 38 Prozent.

Laut einer Umfrage im Jahr 2002 beabsichtigte mehr als die Hälfte der Raucher, in Zukunft auf Nikotin zu verzichten. Die Sorge um ihre Gesundheit motiviert viele Raucher zum Rauchstopp. Offensichtlich ist den

Rauchern bewusst, welch grossen Schaden sie sich mit dem Konsum von Tabakwaren zufügen.

Nichtraucher in der Mehrheit

Ein Drittel der Bevölkerung zwischen 14 und 65 Jahren sind Raucher, zwei Drittel Nichtraucher. Diese rauchen häufig unfreiwillig mit, da sie den Rauch von Tabakwaren einatmen müssen. Ein Viertel der Nichtraucher in der Schweiz atmen während mindestens einer Stunde pro Tag Tabakrauch ein; fünf Prozent rauchen gar vier oder mehr Stunden passiv pro Tag.

Von allen Altersgruppen halten sich Jugendliche und junge Erwachsene

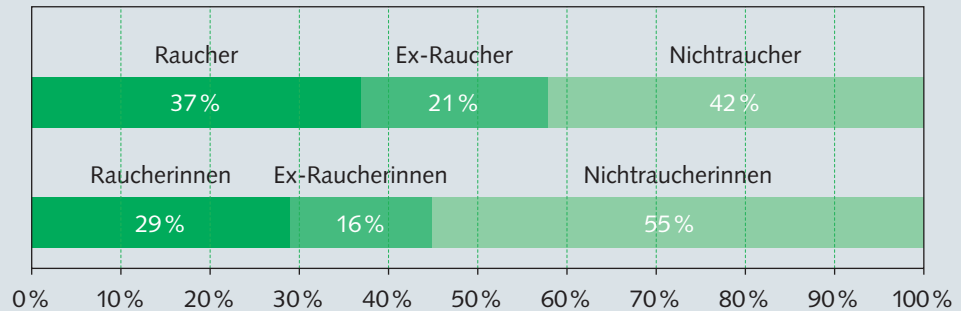
am längsten in verrauhten Räumen auf, da sie ihre Freizeit oft in Bars, Restaurants, an Partys oder Konzerten verbringen. Besonders gefährdet sind kleine Kinder, die zu Hause dem Tabakrauch der Eltern ausgesetzt sind. Die Kinder haben kaum eine Möglichkeit, sich dem Qualm zu entziehen.



Vorbeugen heisst Aufklären

Immer mehr Raucher sind sich der Gefahren des Tabakkonsums für ihre eigene Gesundheit bewusst. Manche erkennen aber auch, dass sie mit dem Rauchen ihre Familie, Freunde und Arbeitskollegen gefährden. Um die Raucher zum Rauchstopp zu motivieren, braucht es keinen erhobenen Zeigefinger, sondern dauernde Aufklärung über die Gefahren des Rauchens und konkrete Hilfe beim Ausstieg aus der Nikotinsucht (mehr dazu im Kapitel «Tipps zum Rauchstopp»).

Raucheranteil der Schweizer Bevölkerung im Jahr 2002 (14–65-Jährige)



Quelle: Keller R, Kutter B, Krebs H, Hornung R (2003) Tabakmonitoring. Bericht über den Tabakkonsum der Schweizer Wohnbevölkerung in den Jahren 2001 und 2002

Atmen kann die Gesundheit gefährden

8

Rauchen schadet der Gesundheit! Man liest und hört es immer wieder und zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben es bewiesen. Rauchen und Passivrauchen schädigen die Lungen, das Herz, die Gefäße und fördern die Entwicklung verschiedener Krebsarten. Krankheiten, die der Tabakkonsum verursacht, führen nicht nur zu einem verfrühten Tod, sondern auch zu einer für viele Jahre verminderten Lebensqualität.

Wirkung des Passivrauchens auf Ungeborene und Kinder

Frauen, die während der Schwangerschaft rauchen, gefährden die normale Entwicklung ihres ungeborenen Kindes. Neugeborene von rauchenden Müttern wiegen meist weniger als Kinder von Nichtraucherinnen. Je

mehr die Mutter in der Schwangerschaft geraucht hat, desto kleiner und leichter ist das Neugeborene. Weitere Risiken sind eine verminderte Entwicklung der Lungen sowie das häufigere Auftreten von plötzlichem Kindstod. Eine werdende Mutter, die zu Beginn der Schwangerschaft auf das Rauchen verzichtet, hat praktisch dieselben Chancen wie eine Nichtraucherin, ein gesundes Kind zu gebären.

Raucht ein Kind über Jahre zu Hause passiv, trägt es ein hohes Risiko für verschiedene Krankheiten. Dazu gehören Asthma, Mittelohrentzündungen sowie Infektionen der oberen und unteren Atemwege. Auch wenn die Kinder dies selbst noch nicht spüren, ist ihre Lungenfunktion bereits vermindert. Kinder, die passiv rauchen,

sind nicht nur gesundheitlich stark gefährdet. Verglichen mit Kindern aus einem rauchfreien Haushalt fangen sie auch doppelt so häufig an zu rauchen.

Wirkung des Passivrauchens auf Erwachsene

Etwa ein Viertel der Nichtraucher atmen täglich mindestens eine Stunde



den Rauch von Tabakwaren ein. Das Risiko, durch Passivrauchen gesundheitliche Probleme zu bekommen, steigt mit der Zeitspanne, in der man den Rauch anderer einatmet.

Wissenschaftliche Studien beweisen, dass Passivrauchen die Atemwege schädigt. So fördert es zum Beispiel Asthma und chronische Bronchitis. Auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall ist für Passivraucher deutlich erhöht. Bedenklich ist vor allem die Zunahme von Lungenkrebs unter den Nichtrauchern. Viele dieser Lungenkrebs-Fälle stellen eine direkte Folge des Passivrauchens dar. Je nach Menge des Tabakrauchs, der ein Passivraucher ausgesetzt ist, kann sich das Lungenkrebsrisiko durchschnittlich um 25 Prozent erhöhen.

Auswirkungen des Passivrauchens auf Kinder und Erwachsene

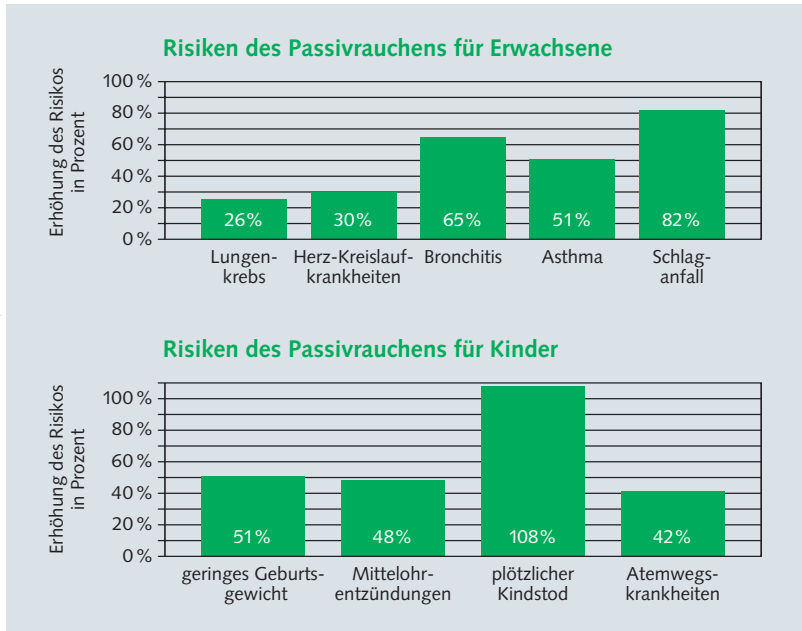
	Erhöhtes Risiko für
Kinder	vermindertes Geburtsgewicht
	plötzlicher Kindstod
	Atemwegserkrankungen
	Mittelohrinfektionen
Erwachsene	Lungenkrebs
	Herz-Kreislauf-Erkrankungen
	Bronchitis
	Asthma
	Schlaganfall

Quelle: Brändli, O.: Passivrauchen schadet auch! Rev Med Suisse 2005; 1:64-65

Passivrauchen am Arbeitsplatz

Obwohl das Arbeitsgesetz seit 1993 den Nichtraucherschutz vorschreibt, wird die Hälfte der erwerbstätigen

Nichtraucher am Arbeitsplatz weiterhin von Tabakrauch belästigt. Der Artikel 19 des Arbeitsgesetzes lautet: «Der Arbeitgeber hat im Rahmen der betrieblichen Möglichkeiten dafür zu



sorgen, dass die Nichtraucher nicht durch das Rauchen anderer Personen belästigt werden.» Die Formulierung «im Rahmen der betrieblichen Möglichkeiten» lässt den Arbeitgebern einen Spielraum.

Angestellte von Restaurants und Bars sind am Arbeitsplatz besonders gefährdet. Sie arbeiten oft während acht Stunden oder länger in Räumen, die häufig stark verqualmt sind. Die Verordnung zum Schutz von Nichtrauchern wird, besonders in Restaurants, Bars und auch einigen öffentlichen Verkehrsmitteln, im Moment kaum durchgesetzt. An diesen Arbeitsplätzen sind noch zu wenig «betriebliche Möglichkeiten» zum Nichtraucherschutz vorhanden. Hier könnte nur ein generelles Rauchverbot in öffentlichen Gebäuden, Verkehrsmitteln sowie im Gastgewerbe Abhilfe schaffen.

Dem Passivrauchen vorbeugen

In den USA und einigen europäischen Ländern ist Rauchen in öffentlichen Räumen weitgehend verboten. Davon ist man in der Schweiz noch weit entfernt. Mit einem Rauchverbot in Verwaltungsgebäuden, Sportanlagen, Bars und Restaurants wäre bereits einem Teil der passiv rauchenden Bevölkerung geholfen. Den Kindern, die zu Hause dem Qualm der Eltern ausgesetzt sind, nützen Rauchverbote allerdings wenig. Hier helfen nur Aufklärung und Hilfe zum Rauchstopp weiter.

Rauchfreie Zonen schaffen

In einer Umfrage zum Tabakkonsum in der Schweiz aus dem Jahr 2003 wünschten sich 84 Prozent der Nichtraucher, dass mindestens die Hälfte der Plätze in Restaurants, Cafés und Bars rauchfrei wären. Diesen Wunsch teilten sogar 70 Prozent der Raucher. Viele Restaurantbesitzer befürchten jedoch einen Rückgang des Umsatzes, wenn sie in ihrem Lokal das Rauchen einschränken oder verbieten. Die Erfahrungen in Ländern, wo Rauchen in Restaurants bereits verboten ist, lassen diese Befürchtung gegenstandslos werden. Die Umsätze in rauchfreien Lokalen sind gleich geblieben oder gar angestiegen.

In der Schweiz ist Rauchen in einigen öffentlichen Gebäuden und Verkehrsmitteln bereits verboten. So ist zum Beispiel das Rauchen in den unterirdischen Bahnstationen des Hauptbahnhofs Zürich untersagt. Das Rauchverbot in Bus, S-Bahn und Flugzeug ist heute selbstverständlich und wird akzeptiert. Die Schweizerischen Bundesbahnen hingegen tun sich noch schwer mit einem generellen Rauchverbot in ihren Zügen.

Andere Ansätze, um die Bevölkerung vor dem (Passiv)rauchen zu schützen, sind Einschränkungen der Werbung sowie Preiserhöhungen für Tabakwaren. Alle Massnahmen zum Schutz vor dem Passivrauchen in der Öffentlichkeit brauchen aber zuerst eine gesetzliche Grundlage, damit man sie durchsetzen kann.



Mögliche Massnahmen der Öffentlichkeit gegen Passivrauchen

- Das Rauchen in öffentlichen Räumen beschränken oder verbieten
- Werbeeinschränkungen für Tabakwaren einführen
- Die Preise von Tabakwaren deutlich erhöhen
- Regelmässig Präventions- und Aufklärungskampagnen durchführen
- Professionelle Hilfe zum Rauchstopp anbieten

Mögliche Massnahmen des Einzelnen gegen Passivrauchen

- Meiden Sie verrauchte Räume soweit möglich
- Essen Sie in rauchfreien Lokalen (www.rauchfreiessen.ch)
- Fordern Sie einen rauchfreien Arbeitsplatz
- Ermuntern Sie Raucher aus Ihrem Bekanntenkreis, das Rauchen aufzugeben
- Wenn Sie rauchen, nehmen Sie Rücksicht auf andere Menschen, vor allem auf Kinder

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG), Gesundheitsligen und Einzelpersonen starten immer wieder Kampagnen, um die Bevölkerung über die Folgen des Rauchens und Passivrauchens aufzuklären. Diese Kampagnen informieren nicht nur über die Gefahren des Tabakkonsums, sondern bieten den Rauchern auch Hilfe und Tipps zum Ausstieg aus der Nikotinsucht.

Jeder trägt Verantwortung – Raucher und Nichtraucher

Solange das Rauchen in öffentlichen Räumen nicht offiziell verboten ist, trägt jeder Raucher nicht nur für seine Gesundheit die Verantwortung, sondern auch für die Gesundheit der Menschen in seiner Umgebung. Rau-

cher sollten sich immer wieder darüber Gedanken machen, ob sie andere Menschen mit ihrem Qualm belästigen. Sei es bei der Arbeit, im Restaurant, im Zug oder zu Hause: Fragen Sie sich, ob Sie die nächste Zigarette wirklich brauchen. Denken Sie über einen Rauchstopp nach (siehe Seite 14).

Nichtraucher sollten sich nicht nur als Opfer des Tabakrauchs sehen, sondern aktiv zur Verbesserung der Luft in öffentlichen Räumen beitragen. Meiden Sie Lokale, die stark verqualmt sind und sagen Sie dem Besitzer, warum Sie nicht mehr kommen. Sprechen Sie Raucher an, die Sie zum

Beispiel beim Essen stören. Ermuntern Sie rauchende Freunde und Verwandte, ihre Sucht aufzugeben und helfen Sie ihnen dabei.

Eine besonders schlechte Position haben Kinder, die passiv rauchen. Sie können sich noch nicht gegen den Qualm in ihrer Umgebung wehren. Um die Kinder vor gesundheitlichen Schäden zu schützen, muss vor allem an die Eltern appelliert werden, das Rauchen aufzugeben. Ein Rauchstopp-Programm in Schweden² hat bewiesen, dass Information und Aufklärung über die Risiken des Rauchens und Passivrauchens bei werdenden Müttern auf fruchtbaren Boden fällt. An den Spitälern in Schweden bildete man Hebammen und Pflegepersonen aus, um schwangere Frauen zu den Möglichkeiten eines Rauchstopps professionell zu

beraten. Die Initianten der Rauchstopp-Beratung für Schwangere weiteten das Angebot auf Kinderpolikliniken aus, um auch Väter zu erreichen, die rauchen. Seit das Rauchstopp-Programm besteht (1992), hat der Anteil der Raucher unter den werdenden Müttern und auch Vätern deutlich abgenommen.

²Quelle: Cancerfonden 2002. Smoke-free children. Cancerfonden, Stockholm

Tipps zum Rauchstopp

14

Das Ziel «rauchfreie Gesellschaft» ist nur erreichbar, wenn man Raucher über die Gesundheitsrisiken des Rauchens aufklärt und zum Rauchstopp motiviert. Immerhin wollen mehr als die Hälfte der Raucher ihre Sucht loswerden, wissen aber oft nicht, wie sie es anstellen sollen.

Den Rauchstopp vorbereiten

Legen Sie das Datum fest, an dem Sie das Rauchen definitiv aufgeben werden und markieren Sie den Tag rot im Kalender. Erzählen Sie allen Verwandten und Bekannten, dass Sie mit dem Rauchen aufhören. Fünf Tage vor dem festgelegten Termin starten Sie mit dem folgenden Countdown:

5 Tage vor dem Rauchstopp

- Schreiben Sie alle Vorteile auf, die Sie als Nichtraucher haben werden (zum Beispiel eine bessere Gesundheit).
- Kaufen Sie keine Rauchwaren mehr auf Vorrat.

4 Tage vor dem Rauchstopp

- Machen Sie sich bewusst, in welchen Situationen Sie rauchen.
- Denken Sie darüber nach, wie Sie diese Situationen meiden können.
- Legen Sie überall, wo Sie geraucht haben, Gegenstände bereit (Bleistifte, Tennisbälle), mit denen Sie nach dem Rauchstopp die Hände beschäftigen können.

3 Tage vor dem Rauchstopp

- Stellen Sie ein Sparschwein auf, in das Sie nach dem Rauchstopp das gesparte Geld werfen.
- Suchen Sie sich eine Vertrauensperson, die Sie bei Krisen unterstützen wird.

2 Tage vor dem Rauchstopp

- Lassen Sie sich von einer medizinischen Fachperson über die Möglichkeiten von Nikotinersatz-Präparaten aufklären.

1 Tag vor dem Rauchstopp

- Werfen Sie alle Rauchwaren, Anzündler und Aschenbecher weg.
- Denken Sie auch an die Vorräte im Auto, in der Handtasche und am Arbeitsplatz.

Der erste rauchfreie Tag

- Planen Sie an diesem Tag möglichst viele «rauchfreie» Aktivitäten ein, damit Sie dauernd beschäftigt sind. Treiben Sie Sport oder besuchen Sie eine Veranstaltung, an der nicht geraucht werden darf.
- Erinnern Sie noch einmal alle Verwandten und Bekannten daran, dass heute Ihr erster rauchfreier Tag ist.
- Vermeiden Sie Situationen, in denen Sie besonders gern oder viel geraucht haben.

Der erste rauchfreie Monat

- Lesen Sie regelmässig Ihre Liste mit den Vorteilen des Nichtrauchens durch.
- Wenn Sie starkes Verlangen nach Nikotin haben, lenken Sie sich mit Sport oder anderen Tätigkeiten ab.



- Meiden Sie vorläufig noch Orte, die Sie zum Rauchen verleiten könnten.
- Erzählen Sie Ihren Bekannten mit Stolz, wie viele Tage oder Wochen Sie bereits nicht mehr rauchen.

Da Rauchen stark abhängig macht, kann der erste Rauchstopp-Versuch vielleicht misslingen. Das ist jedoch kein Grund, das Vorhaben aufzuge-

ben. Machen Sie sich bewusst, bei welcher Gelegenheit Sie wieder geraucht haben, und vermeiden Sie beim nächsten Rauchstopp diese Situation. Suchen Sie Hilfe bei einem Arzt oder einer Beratungsstelle. Denken Sie daran, dass bereits nach zwei rauchfreien Wochen die härteste Zeit überstanden ist. Geben Sie nicht auf!

Die Leistungen der Lungenliga

16

Jede sechste Person in der Schweiz leidet an einer Atemwegserkrankung. Experten prognostizieren einen weiteren Anstieg. Die Lungenliga setzt sich dafür ein, dass

- weniger Menschen an Atemwegserkrankungen leiden, invalid werden oder vorzeitig daran sterben.
- Atembehinderte und Lungenkranke möglichst beschwerdefrei und selbstständig leben können.
- das Leben trotz Krankheit und Behinderung lebenswert bleibt.

Aktuell erhalten über 60'000 Patienten von der Lungenliga die dringend notwendige Unterstützung im Umgang mit ihrer Krankheit, beispielsweise bei

- Asthma mit plötzlich auftretender Atemnot,
- Schlafapnoe mit wiederkehrenden Atemstillständen im Schlaf,
- COPD mit der langsam fortschreitenden Zerstörung der Lunge.

Die Lungenliga setzt sich nicht nur für Betroffene ein, die bereits an einer Erkrankung der Atemwege leiden, sondern engagiert sich auch in der Prävention. Mit der vorliegenden Broschüre macht sie auf die gesundheitlichen Gefahren des Passivrauchens aufmerksam und motiviert zum Rauchstopp. Sie bietet aufhörwilligen Rauchern Kurse an und bringt gefährdeten Personen die Risiken und vorbeugenden Massnahmen näher, damit in Zukunft weniger Menschen an den Folgen des Rauchens leiden müssen.

Haben Sie noch Fragen? Bitte zögern Sie nicht, die kantonale Lungenliga in Ihrer Nähe zu kontaktieren. Die Mitarbeiter stehen Ihnen für weitere Auskünfte gerne zur Verfügung. Die Adressen finden Sie auf den Seiten 18 und 19.

Die Arbeit der Lungenliga ist nur möglich dank der grosszügigen Unterstützung von Spendern. Mit Ihrer Spende auf das PC-Konto 30-882-0 helfen Sie Lungenkranken in der Schweiz und unterstützen die Forschung zur Früherkennung von Lungenkrankheiten sowie die Entwicklung von neuen Therapien.

Herzlichen Dank!

Weiterführende Informationen

Internet-Adressen

www.lungenliga.ch

Die Lungenliga bietet viele Informationen zum Thema Rauchstopp und Passivrauchen.

www.rauchfreiessen.ch

Sucht man ein rauchfreies Restaurant in der Nähe, ist man auf dieser Internetseite richtig. Gastrobetriebe mit rauchfreien Räumen können sich kostenlos registrieren lassen.

www.stop-tabac.ch

Auf dieser Internetseite kann jeder Raucher, der seine Sucht loswerden will, ein kostenloses Rauchstopp-Programm durchlaufen.

www.at-schweiz.ch

Die Schweizer Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (AT) bietet Fakten

über das Rauchen in der Schweiz sowie Broschüren zum Rauchstopp.

www.rauchenschadet.ch

Viele Informationen zum Rauchen und Passivrauchen.

www.letitbe.ch

Antirauchkampagne des Bundesamtes für Gesundheit (BAG), der Krebsliga Schweiz, der Lungenliga Schweiz und der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (AT) mit vielen Informationen zum Rauchstopp.

www.proaere.ch

Stiftung, die sich für eine rauchfreie Gesellschaft einsetzt.

www.who.int/tobacco

Internetseite der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zum Thema Nicht- rauchen. Informationen auf Englisch, Französisch und Spanisch.

Bücher

Hilfe zum Rauchstopp

- Carewicz O, Carewicz D.B. *Nie wieder rauchen!* Gräfe & Unzer, 2004.
- Kaltwasser V. *Der sanfte Weg zum Nicht-Rauchen.* Bauer, 2002.
- Carr A. *Endlich Nichtraucher.* Goldmann, 1998.

Kinder und Passivrauchen

- Beckmann H, Mechnich S. *Kinder vor dem Rauchen schützen.* Fischer, 2001.

Allgemeine Informationen zur Nikotinsucht

- Haustein K.O. *Tabakabhängigkeit.* Deutscher Ärzteverlag, 2001.

Lungenliga Schweiz – Südbahnhofstrasse 14c – Postfach – 3000 Bern 14

Tel. 031 378 20 50 – Fax 031 378 20 51 – info@lung.ch – www.lungenliga.ch – Spendenkonto: PC 30-882-0

Lungenliga Aargau

Tel. 062 832 40 00

Fax 062 832 40 01

lungenliga.aargau@llag.ch

Lungenliga Appenzell AR

Tel. 071 351 54 82

Fax 071 352 47 38

lungenliga_ar@bluewin.ch

Lungenliga Appenzell AI

Tel. 071 788 94 52

Fax 071 788 94 58

franz.sutter@gsd.ai.ch

Lungenliga beider Basel

Tel. 061 927 91 22

Fax 061 927 91 29

info@lungenliga-bl-bs.ch

Lungenliga Bern

Tel. 031 300 26 26

Fax 031 300 26 25

info@lungenliga-be.ch

Ligue pulmonaire fribourgeoise

Tel. 026 426 02 70

Fax 026 426 02 88

info@liguepulmonaire-fr.ch

Ligue pulmonaire genevoise

Tel. 022 321 35 60

Fax 022 321 35 62

ligue.pulmonaire@mediane.ch

Lungenliga Glarus

Tel. 055 640 50 15

Fax 055 640 53 32

lungenligaglarus@bluewin.ch

Lungenliga Graubünden

Tel. 081 354 91 00

Fax 081 354 91 09

info@llgr.ch

Ligue pulmonaire jurassienne

Tel. 032 422 20 12

Fax 032 422 20 45

direction@liguepj.ch

Lungenliga Luzern

Tel. 041 429 31 10

Fax 041 429 31 11

info@lungenliga-lu.ch

Ligue pulmonaire neuchâteloise

Tel. 032 723 08 68

Fax 032 723 08 69

ligue.pulmonaire@ne.ch

Lungenliga Unterwalden

Tel. 041 670 20 02
Fax 041 671 04 63
w.kathriner@lungenliga-uw.ch

Lungenliga St. Gallen

Tel. 071 228 47 47
Fax 071 228 47 48
info@lungenliga-sg.ch

Lungenliga Schaffhausen

Tel. 052 625 28 03
Fax 052 625 37 74
lung.sh@bluewin.ch

Lungenliga Schwyz

Tel. 055 410 55 52
Fax 055 410 55 92
pfaeffikon@lungenligaschwyz.ch

Lungenliga Solothurn

Tel. 032 628 68 28
Fax 032 628 68 38
info@lungenliga-so.ch

Lungenliga Thurgau

Tel. 071 626 98 98
Fax 071 626 98 99
info@lungenliga-tg.ch

Lega polmonare ticinese

Tel. 091 973 22 80
Fax 091 973 22 89
legapolm@bluewin.ch

Lungenliga Uri

Tel. 041 870 15 72
Fax 041 870 18 58
lungenliga.uri@bluewin.ch

Ligue pulmonaire valaisanne (LVPP)

Tel. 027 322 99 71
Fax 027 322 99 73
lvpp@vtx.ch

Ligue pulmonaire Vaudoise

Tel. 021 623 37 47
Fax 021 623 37 10
LPV@fvls.vd.ch

Lungenliga Zug

Tel. 041 711 02 47
Fax 041 710 85 20
info@lungenliga-zg.ch

Lungenliga Zürich

Tel. 044 268 20 00
Fax 044 268 20 20
info@lungzurich.org

Fürstentum Liechtenstein**Amt für Gesundheitsdienste**

Tel. 00423 236 75 60
Fax 00423 236 75 64

LUNGENLIGA SCHWEIZ
LIGUE **PULMONAIRE** SUISSE
LEGA **POLMONARE** SVIZZERA
LIA **PULMUNARA** SVIZRA



VERDIANT VERTRAKEN
MÉRITE CONFIANCE
MERITA FIDUCIA