

# Gesundheitsrisiko Rauchen

M 015.2

Sicherheitsinformation  
für Arbeitnehmer:innen

auva.at





# Inhalt

<b>1</b>	<b>Tabak- und Nikotinabhängigkeit</b> .....	<b>4</b>
	Mit dem Rauchen aufzuhören, lohnt sich immer! .....	5
	Hintergrundwissen: ökologischer Fußabdruck des Tabaks .....	6
	Zeichen für eine mögliche Abhängigkeit .....	7
<b>2</b>	<b>Tabakprodukte und verwandte Erzeugnisse</b> .....	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>Was atmen Raucher:innen täglich ein?</b> .....	<b>10</b>
	Ein bildlicher Vergleich .....	14
<b>4</b>	<b>Gesundheitsschädigende Wirkungen des Rauchens auf Körper und Psyche</b> .....	<b>14</b>
	Rauchen kostet wertvolle Lebensjahre .....	14
	Gesundheitsschäden durch Rauchen .....	15
	Rauchen in der Schwangerschaft .....	16
<b>5</b>	<b>Passivrauch und Dritthandrauch</b> .....	<b>17</b>
<b>6</b>	<b>Fagerström-Test: Bin ich abhängig?</b> .....	<b>18</b>
<b>7</b>	<b>Tabak- und Nikotinentwöhnung</b> .....	<b>20</b>
	Was passiert nach der letzten Zigarette? .....	20
	Methoden der Entwöhnung .....	22
	Unterstützende Maßnahmen .....	23
<b>8</b>	<b>Nichtraucher:innenschutz – Rechtslage in Österreich</b> .....	<b>24</b>
<b>9</b>	<b>Unterstützung und Hilfe</b> .....	<b>25</b>
<b>10</b>	<b>Quellen und Literatur</b> .....	<b>26</b>



# 1 Tabak- und Nikotinabhängigkeit

Rauchen ist mit Abstand die häufigste Sucht in Österreich. Jeder:jede vierte bis fünfte Österreicher:in raucht täglich. Das Rauchen von Tabakprodukten inklusive der Belastung durch Passivrauch ist für rund 15 % aller Todesfälle verantwortlich.

Der Konsum von Tabak und Nikotin führt sehr schnell zu einer körperlichen und psychischen Abhängigkeit. Studien zeigen, dass sich die Abhängigkeit bald nach den ersten Rauchversuchen entwickelt, die meist schon im jugendlichen Alter erfolgen.

Nikotin ist ein Nervengift, eines der am stärksten suchterzeugenden Substanzen, die wir kennen. Beim Rauchen gelangt das Nikotin innerhalb weniger Sekunden ins Gehirn und in die Blutbahn. Es bewirkt die Ausschüttung von Dopamin, dem sogenannten „Glückshormon“; dies wiederum vermittelt ein „Wohlgefühl“ und führt zu kurzzeitiger Entspannung. Diese als angenehm empfundene Wirkung sowie der schnell einsetzende „Kick“ erzeugen ein Verlangen nach ständiger Wiederholung und machen auf lange Sicht süchtig.

Um die erwünschte Wirkung zu erzielen, muss die Anzahl der gerauchten Zigaretten oder vergleichbaren Produkte kontinuierlich erhöht werden. Wird dem Körper die gewohnte Dosis nicht zugeführt, zeigen sich wie bei allen Suchterkrankungen entsprechende Entzugssymptome (z. B. Unruhe, Gereiztheit etc.).

Rauchen wird oft mit Situationen assoziiert, die als angenehm empfunden werden (z. B. Kaffeepause, Plausch mit Kollegen:Kolleginnen, Auszeit etc.).

Diese gedankliche Verknüpfung kann zu einer psychischen Abhängigkeit führen. So weckt die Tasse Kaffee morgens oft automatisch das Verlangen nach einer Zigarette.

## Mit dem Rauchen aufzuhören, lohnt sich immer!

Auch Raucher:innen, die einen jahrzehntelangen Tabakkonsum zu verzeichnen haben, profitieren gesundheitlich von einem Rauchstopp.

# Hintergrundwissen: ökologischer Fußabdruck des Tabaks



Rauchen schädigt nicht nur die individuelle Gesundheit, sondern auch unsere Umwelt. Anbau, Produktion, Transport und letztendlich der Konsum von Tabak verursachen einen großen ökologischen Fußabdruck durch klimaschädliche Emissionen, Wasserverbrauch und -verschmutzung sowie massiven Energieverbrauch.

Die Auswirkungen auf die Umwelt sind in den südlichen Niedrigeinkommen-Ländern (z. B. Brasilien und Sambia) am deutlichsten. Hier findet zu etwa 90 % die weltweite, besonders umweltschädliche Verarbeitung des Tabaks nach dem Anbau und der Trocknung statt.

In Österreich gehören Zigarettensammel zu den häufigsten Müllobjekten. Sie werden oft gedankenlos auf Straßen, Wegen, Wiesen, im Wald weggeworfen. Weltweit landet ein Großteil in den Meeren.



*Rauchen schädigt nachhaltig die Lungengesundheit und hinterlässt einen großen ökologischen Fußabdruck durch klimaschädliche Emissionen.*

# Zeichen für eine mögliche Abhängigkeit

Toleranzentwicklung: Es sind immer größere Mengen des Suchtstoffes erforderlich.

Zunehmende Unruhe und Nervosität, wenn keine Zigarette verfügbar sind.

Vernachlässigung anderer Aktivitäten / Interessen (z. B. Sport) zugunsten des Rauchens

starkes Verlangen nach einer Zigarette (speziell in der Früh)

ein oder mehrere vergebliche Versuche aufzuhören bzw. eine Zeitlang rauchfrei zu bleiben

Rauchen trotz des Wissens über die Gesundheitsrisiken bzw. trotz bereits bestehender gesundheitlicher Beeinträchtigung

regelmäßiges, meist tägliches Rauchen - oft mit bestimmten Situationen verknüpft

© Igor Cali - stock.adobe.com

## Fagerström-Test

Mit dem Fagerström-Test können Sie sich selbst unkompliziert auf eine mögliche Nikotinabhängigkeit testen.

Zu beachten ist: Auch bei einer geringen Punktezahl kann eine Abhängigkeit vorliegen, die vor allem psychisch ausgeprägt ist.

Den detaillierten Test finden Sie in diesem AUVA-Merkblatt in Kapitel 6.

# 2 Tabakprodukte und verwandte Erzeugnisse

Zigaretten sind nach wie vor die am meisten konsumierten Tabakprodukte. Das Angebot an anderen Tabak- bzw. verwandten Erzeugnissen hat sich in den letzten Jahren aber stark erweitert.

Zahlreiche dieser Produkte werden fälschlicherweise als sogenannte „Life-Style-“ oder „Wellness-Produkte“ verharmlost.

Vielen Konsumenten:Konsumentinnen ist nicht bewusst, dass diese Produkte Nikotin in unterschiedlichen Konzentrationen enthalten und damit ein hohes Suchtpotenzial haben. Die enthaltenen Schadstoffe schädigen die Gesundheit.

Die gängigsten Produkte sollen hier genannt werden (ohne Anspruch auf Vollständigkeit).

## Shishas (Wasserpfeifen)

Fälschlicherweise wird das Rauchen von Wasserpfeifen (Shishas) oft als harmloser als das Zigarettenrauchen eingeschätzt. Das Gegenteil ist der Fall, denn über den Rauch von Wasserpfeifen werden teilweise sogar größere Mengen an Schadstoffen aufgenommen als über filterlose Zigaretten. Das gilt insbesondere für Teer und Kohlenmonoxid sowie für die Giftstoffe Arsen, Chrom und Nickel. Wasserpfeifenrauch wird durch das Wasser nicht gereinigt, sondern lediglich gekühlt. Durch das enthaltene Nikotin besteht auch hier ein hohes Suchtpotenzial. Der Passivrauch ist teilweise als noch schädlicher einzustufen als jener von Zigaretten.



© Hayati Kayhan - stock.adobe.com

## Pfeifen, Zigarren, Zigarillos

Auch der Rauch von Zigarren und Zigarillos enthält große Mengen an giftigen Substanzen. Bei diesen Tabakprodukten ist – neben dem abhängig machenden Nikotin – das Risiko für die Entstehung von Tumorerkrankungen im Mund- und Rachenraum



© Björn Wylezich - stock.adobe.com



besonders hoch. Der Rauch verbleibt länger im Mund, da diese Produkte langsamer geraucht werden als Zigaretten und der Rauch „erschmeckt“ wird. Die Konzentrationen des Schadstoffes Kohlenmonoxid sind teilweise deutlich höher als beim Zigarettenrauchen.

## Nikotinbeutel

Diese tabakfreien Produkte bestehen aus aromatisierten Pflanzenfasern (in kleinen weißen Päckchen), die mit Nikotin versetzt sind. Es sind diverse Geschmacksaromen wie z. B. Minze beigefügt. Hier erfolgt die Aufnahme des Nikotins im Gegensatz zu herkömmlichen Tabakprodukten oder E-Zigaretten (Aufnahme über die Lunge) über die Mundschleimhaut. Hierfür werden die Päckchen für eine gewisse Zeit (etwa 20 bis 60 Minuten) zwischen Unter- oder Oberlippe und Zahnfleisch geklemmt. Nikotinbeutel enthalten kein pflanzliches, sondern synthetisches Nikotin. Oft weisen sie mehr Nikotin als Zigaretten auf und haben damit auch ein höheres Suchtpotenzial.



© taaree - stock.adobe.com

## E-Zigaretten

Das Rauchen wird hier mit technischen Mitteln simuliert, ohne dabei Tabak zu verbrennen. Der Rauch der E-Zigarette ist eine zur Verdampfung gebrachte, meist nikotinhaltinge Flüssigkeit (Liquid), die verschiedene Aromastoffe enthält. Das Aerosol von E-Zigaretten und Tabakerhitzern enthält Reiz- und Giftstoffe sowie krebserregende Stoffe, wenn auch meist in geringerer Konzentration als bei herkömmlichen Tabakprodukten. E-Zigaretten enthalten unterschiedlich hohe Nikotindosen; sie weisen daher erhebliches Suchtpotenzial auf bzw. wirken als Nikotinsucht-Verstärker. E-Zigaretten eignen sich nicht zur Tabakentwöhnung.



© makcoud - stock.adobe.com

## 3 Was atmen

# Raucher:innen täglich ein?

Nikotin ist die abhängig machende Substanz – die übrigen im Tabakrauch enthaltenen Schadstoffe schädigen unmittelbar unseren Körper.

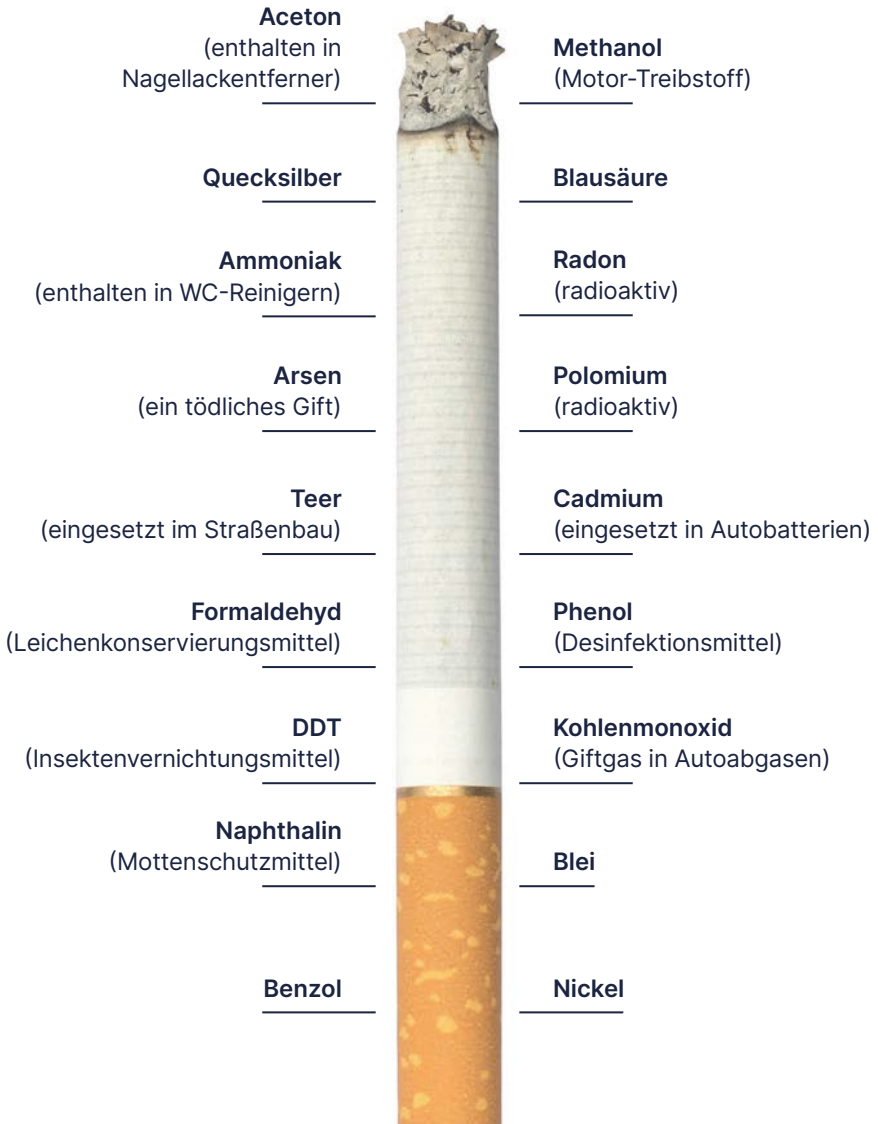
Tabakrauch ist ein Stoff-Gemisch aus rund 4.800 Substanzen. Etwa 250 Substanzen sind als giftig und etwa 90 Stoffe als kanzerogen einzustufen, d. h. sie erzeugen nachweislich Krebs oder stehen im Verdacht, Krebs zu erzeugen.

Die Inhaltsstoffe können miteinander in Wechselwirkung treten und sich in ihrer schädlichen Wirkung gegenseitig verstärken. Die Gesundheitsgefährdung entsteht somit nicht nur durch einzelne Substanzen, sondern durch das komplexe Stoffgemisch.

Nikotin ist ein Nervengift und zählt zu den am stärksten suchterzeugenden und suchterhaltenden Substanzen. Bei rund 80 % der Raucher:innen bewirkt es eine Abhängigkeit. Das Suchtpotenzial ist in etwa vergleichbar mit dem von Heroin.

Tabakrauch beinhaltet zahlreiche giftige und krebserzeugende Stoffe. Für Tabakrauch kann kein Grenzwert festgelegt werden, unterhalb dessen keine Gefährdung für die Gesundheit anzunehmen ist.





**Abbildung:** Originalgrafik [rauchfrei.at/every-breath-you-take/](http://rauchfrei.at/every-breath-you-take/)  
nachgezeichnet von Oanh Ho

# Mit jedem Zug an einer Zigarette Schadstoffe in die Lunge

Diese Grafik zeigt nur eine Auswahl an Inhaltsstoffen, die eine Gesundheitsgefährdung Gifte im Tabakrauch ([dkfz.de](http://dkfz.de))

## Nitrosamine

krebserzeugend, giftig,  
leberschädigend

## Formaldehyd

krebserzeugend, reizt  
Augen und Atemwege,  
beeinträchtigt Lungen-  
funktion, allergen

## Benzol

krebs-  
erzeugend

## Blei

Das hochgiftige  
Metall kann Gehirn,  
Nieren und Nervensystem  
schädigen. In der Wachs-  
tumsphase kann es bei  
Kindern und Jugendlichen  
Entwicklungsstörungen  
verursachen. Krebs-  
erzeugend.

## Toluol

reizt Augen und  
Atemwege, führt  
zu Leber- und  
Herzfunktions-  
störungen

## Amoniak

reizende und ätzende  
Wirkung auf Schleim-  
häute

# gelangen zahlreiche

darstellen. Detaillierte Informationen zu den Inhaltsstoffen finden Sie unter:



**Blausäure**  
hochgiftig

Teer

**Nikotin** ist ein Nervengift und hochgradig süchtig machend.

**Kohlenmonoxid**  
giftig beim Einatmen, führt zu Sauerstoffmangel im Blut und in der Folge auch in den Organen

**Reizgase**  
Stören die Selbstreinigungsfähigkeit der Atemwege und fördern die Bildung von Schleim. Dies führt zu Raucherhusten und Atemwegserkrankungen.

# Ein bildlicher Vergleich

20 bis 40 gerauchte Zigaretten pro Tag entsprechen einer Belastung von ca. 250 Lungenröntgen.



© Billion Photos.com - stock.adobe.com



© Tetiana - stock.adobe.com

## 4 Gesundheitsschädigende Wirkungen des Rauchens auf Körper und Psyche

### Rauchen kostet wertvolle Lebensjahre

Jeder:jede zweite Raucher:in stirbt vorzeitig an den Folgen des Rauchens. Viele tabakassoziierte Erkrankungen treten bereits ab dem 40. Lebensjahr auf. Sie führen in zahllosen Fällen zu erheblichen Einschränkungen im täglichen Leben der Betroffenen, auch Invalidisierung und vorzeitige Arbeitsunfähigkeit können die Folge sein.

In Österreich versterben rund 14.000 Personen jährlich an den Folgen des Tabakkonsums, davon werden ca. 1.000 Todesfälle auf das Passivrauchen zurückgeführt. Das entspricht insgesamt 15 % aller Todesfälle.

Den größten Anteil der tabakbedingten Todesfälle machen Krebserkrankungen aus (ca. 40 %). Etwa ein Drittel entfällt auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und rund ein Viertel auf Atemwegserkrankungen.

## Gesundheitsschäden durch Rauchen

Die Schadstoffe werden beim Konsum von Tabakerzeugnissen über die Lunge aufgenommen (Ausnahme Nikotinbeutel und ähnliche Produkte – hier erfolgt die Aufnahme über die Mundschleimhaut) und über den Blutkreislauf im ganzen Körper verteilt.

- Für Tabakrauch kann kein Grenzwert festgelegt werden, unterhalb dessen keine Gefährdung für die Gesundheit anzunehmen ist.
- Rauchen kann das Risiko einer arbeitsbedingten Erkrankung erhöhen und eventuell die Anerkennung einer Berufserkrankung erschweren.
  - ◆ Berufsgruppen, die mit chemisch irritativ wirkenden Stoffen arbeiten, haben ein erhöhtes Risiko, chronische Atemwegserkrankungen wie Asthma oder COPD zu entwickeln. Kommen zur beruflichen Schadstoffbelastung noch außerberufliche Noxen (schädigende Stoffe), in erster Linie inhalatives Zigarettenrauchen, hinzu, so hat dies besonders ungünstige Auswirkungen. Gefährdet sind vor allem Lackierer:innen, Tischler:innen, Schweißer:innen, Reinigungskräfte, Landwirte:wirtinnen, Friseur:Friseurinnen, Beschäftigte der chemischen Industrie, Mechaniker:innen bzw. alle Berufsgruppen, die mit atemtraktreizenden und -schädigenden Substanzen arbeiten.

Nahezu alle Organe des Körpers und auch die Zähne werden durch Rauchen geschädigt.

Über 80 % aller Lungenkrebsfälle sind auf das Rauchen zurückzuführen.

Primär ist in diesem Zusammenhang die „Atemstraße“ betroffen, d. h. Lippe, Zunge, Mundhöhle, Kehlkopf, Luftröhre und Lunge.

Abbauprodukte des Tabakrauchs finden sich unter anderem auch in den ableitenden Harnwegen (Niere, Harnleiter, Blase), wo sie das Krebsrisiko erhöhen.

Rauchen führt in der Lunge zu chronischen Entzündungsprozessen sowie zum Absterben von Lungengewebe: COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung).

Rauchen hat negative Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Das Risiko, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden, ist im Vergleich zu Nichtraucher:innen doppelt so hoch.

Rauchen während der Schwangerschaft schadet dem ungeborenen Kind. Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen können die Folge sein; auch die weitere Entwicklung des Kindes kann beeinträchtigt sein.

Da Nikotin abhängig macht, rauchen viele Raucher:innen auch bei bereits bestehenden Folgeerkrankungen weiter.

## Rauchen in der Schwangerschaft

Rauchen in der Schwangerschaft erhöht das Risiko für Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen. Das ungeborene Kind raucht im Bauch quasi mit. Über die Plazenta (Mutterkuchen) erreichen die von der Mutter eingeatmeten Schadstoffe das Kind im Mutterleib. Auch kann die Funktion der Plazenta durch das Rauchen beeinträchtigt werden. Die daraus resultierende ungenügende Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff stört den Entwicklungsprozess des Kindes. Ebenso stellt Passivrauchen eine große Gefahr für das ungeborene Kind dar.



## Mögliche Auswirkungen des Konsums von Tabakprodukten auf Schwangerschaft und ungeborenes Kind:

- Schwangerschaftskomplikationen
- Früh-, Fehl- oder Totgeburt (Raucherinnen erleiden doppelt so häufig einen Spontanabort)
- vorzeitiger Blasensprung
- Eileiter- und Bauchhöhlenschwangerschaft
- vorzeitiges Ablösen der Plazenta
- Unterversorgung des Ungeborenen mit Sauerstoff und Nährstoffen
- gestörte Entwicklungsprozesse (z. B. Wachstumsverzögerung, beeinträchtigte Lungenstruktur, beeinträchtigte Hirnentwicklung)
- verringertes Geburtsgewicht
- plötzlicher Kindstod
- Missbildungen wie Kiefer-Gaumen-Spalte
- u. v. m.

# 5 Passivrauch und Dritthandrauch

Passivrauchen stellt nicht nur eine wesentliche Belästigung dar, sondern verursacht zahlreiche, zum Teil schwere Erkrankungen, insbesondere wenn die Belastung sehr hoch ist und über einen längeren Zeitraum erfolgt. Wissenschaftlich ist eindeutig nachgewiesen, dass sich dadurch das Lungenkrebsrisiko und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Passivrauchen während der Schwangerschaft schadet dem Ungeborenen.

Passivrauchen bedeutet, dass auch Personen, die selbst nicht aktiv rauchen, die Giftstoffe, die durch das Verbrennen und Verglimmen des Tabaks entstehen, einatmen. Passivrauch ist vorhanden, sobald in der Nähe geraucht wird, und lagert sich in Form von Feinstaub in der Umgebung ab (z. B. in den Haaren, an der Kleidung, an Möbeln, Vorhängen und Autositzen).

Diese Ablagerungen von Passivrauch nennt man Dritthandrauch: Der Feinstaub wird immer wieder an die Raumluft abgegeben und so wiederholt eingeatmet, ohne dass aktiv geraucht wird.

Durch Lüften alleine ist die Entfernung der lange anhaftenden Feinstaubpartikel nicht möglich.

## 6 Fagerström-Test:

### Bin ich abhängig?

Um den Grad der Nikotinabhängigkeit abzuklären, ist international u. a. der Fagerström-Test gebräuchlich (Fagerström Test for Nicotine Dependence).

Dieser Test umfasst sechs Fragen, bei den Antworten ist die Vergabe von 0 bis 10 Punkten möglich: Je höher die Punkteanzahl, desto höher ist die Nikotinabhängigkeit.

Zu beachten ist: Auch bei einer geringen Punktezahl kann eine Abhängigkeit vorliegen, die dann vor allem psychisch ausgeprägt ist.

Daher ist es sinnvoll, das Testergebnis mit Experten:Expertinnen zu evaluieren.

Der Punktwert kann als Entscheidungshilfe für die geeignete Methodenwahl bei der Raucherentwöhnung herangezogen werden.

## Wagen Sie den Selbstversuch!

Wie groß ist die Abhängigkeit?		
Der Fagerström-Test gibt Auskunft über den Grad der Nikotinabhängigkeit. Ein kurzer Test, der absolut ehrlich durchgeführt werden muss.		
Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?	innerhalb von 5 Minuten	3 Punkte
	innerhalb von 6-30 Minuten	2 Punkte
	innerhalb von 31-60 Minuten	1 Punkt
	nach 60 Minuten	0 Punkte
Finden Sie es schwierig dort, wo Rauchen verboten ist, nicht zu rauchen?	Ja	1 Punkt
	Nein	0 Punkte
Auf welche Zigarette wollen Sie nicht verzichten?	auf die erste am Morgen	1 Punkt
	auf andere	0 Punkte
Wieviele Zigaretten rauchen Sie im Durchschnitt pro Tag?	31 und mehr	3 Punkte
	21-30	2 Punkte
	11-20	1 Punkt
	bis 10	0 Punkte
Rauchen Sie am Morgen mehr als am restlichen Tag?	Ja	1 Punkt
	Nein	0 Punkte
Kann es vorkommen, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und das Bett hüten?	Ja	1 Punkt
	Nein	0 Punkte
<b>Auswertung:</b>		
0 - 2 Punkte	sehr geringe Nikotinabhängigkeit	
3 - 4 Punkte	geringe Nikotinabhängigkeit	
5 - 7 Punkte	mittlere Nikotinabhängigkeit	
8 - 10 Punkte	hohe Nikotinabhängigkeit	

# 7 Tabak- und

# Nikotinentwöhnung

## Was passiert nach der letzten Zigarette?

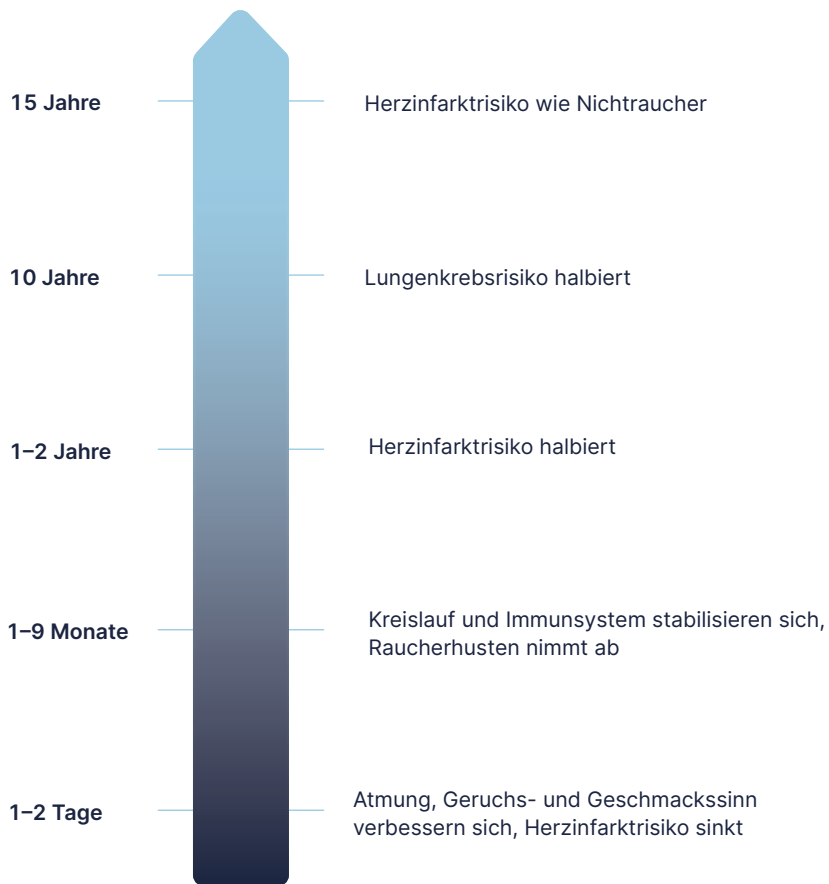
Der Körper verzeiht vieles. So passen sich Herzschlagfrequenz, Körpertemperatur und Blutdruck relativ schnell an den individuellen Normalwert an, sobald man mit dem Rauchen aufhört. Auch der Transport von Sauerstoff im Blut normalisiert sich relativ schnell. Als Folge der Umstellung können körperliche Entzugssymptome wie Gereiztheit, Nervosität, Unruhe oder vermehrtes Schwitzen auftreten.

## Und so geht es weiter

- Nach 36 Stunden: Das giftige Kohlenmonoxid in den Blutbahnen ist vollständig durch Sauerstoff ersetzt.
- Nach zwei Tagen: Geruchs- und Geschmackssinn regenerieren sich spürbar.
- Nach drei Tagen: Die Atmung bessert sich merklich.
- Nach spätestens zwei bis drei Wochen: Auch sehr starke Raucher:innen beschreiben einen massiven Rückgang des Rauchverlangens, wenn sie bis dahin nicht einzelne Zigaretten geraucht haben.
- Nach sechs Wochen: Bei den meisten Rauchern:Raucherinnen steigt das subjektive Wohlbefinden.
- Nach drei Monaten: Die Blutzirkulation hat sich wesentlich verbessert.
- Nach neun Monaten: Die chronische Reizung der Nasennebenhöhlen ist ebenso wie der Raucherhusten nicht mehr vorhanden.
- Nach ein bis zwei Jahren: Das Herzinfarktrisiko hat sich halbiert; das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, wurde verringert.

- Nach zehn Jahren: Das Krebsrisiko ist nahezu mit dem eines:einer gleichaltrigen Nichtraucher: Nichtraucherin vergleichbar. Die Versteifung der Arterien ist verschwunden.
- Nach 15 Jahren: Das Herzinfarktrisiko gleicht nun dem eines:einer gleichaltrigen Nichtraucher: Nichtraucherin. Das Lungenkrebsrisiko ist nur mehr geringfügig erhöht.

## Was der Rauchstopp im Körper bewirkt



# Methoden der Entwöhnung

Rund 1,6 Mio. Österreicher:innen ab 15 Jahren rauchen täglich (STATISTIK AUSTRIA, letzte Änderung am 9.12.2020). Ungefähr die Hälfte ist mit ihrer Situation unzufrieden und mehr als ein Drittel würde gerne mit dem Rauchen aufhören. Aber wie? Welche Methode ist die erfolgversprechendste?

## Abrupter Rauchstopp

Es hat sich gezeigt, dass der abrupte Rauchstopp der erfolgversprechendste Weg ist, um Nichtraucher:in zu werden. Zu diesem Ergebnis kommt eine randomisierte Studie aus Großbritannien. Britische Forscher:innen haben hier den sofortigen und den schrittweisen Tabakverzicht (Reduktionsmethode) im Rahmen eines Entwöhnungsprogramms miteinander verglichen.

Von den Rauchern:Raucherinnen, die von einem auf den anderen Tag aufgehört hatten, waren vier Wochen nach dem jeweiligen Ausstieg 49,0 % abstinent; von denjenigen, die ihre tägliche Zigarettenmenge zunächst über zwei Wochen hinweg reduziert hatten, waren es nur 39,2 %.

Der Vorteil der abrupten Umstellung hatte auch nach sechs Monaten noch Bestand: 22,0 % der Studienteilnehmer:innen waren weiterhin abstinent, in der Vergleichsgruppe waren es 15,5 %.

## Allmähliche Entwöhnung

Bei der allmählichen Entwöhnung wurde zwar die angestrebte Reduktion weitgehend erreicht, danach waren jedoch deutlich weniger Teilnehmer:innen bereit, auch noch den Schritt zum vollständigen Verzicht zu machen. Alle Teilnehmer:innen erhielten eine bedarfsorientierte, jeweils nur kurz wirksame Nikotinersatztherapie in Form von Kaugummis oder Lutschtabletten. Die Entzugssymptome und das Rauchverlangen gingen mit der Zeit zurück, ohne Unterschied zwischen den beiden Gruppen. Die Empfehlung der Studienautoren:-autorinnen lautet daher, Raucher:innen zum abrupten Rauchstopp zu ermutigen. Dies ist eindeutig die effektivere Methode ([doi.org/10.7326/M14-2805](https://doi.org/10.7326/M14-2805)).

Nur der endgültige Rauchstopp führt zu einer nachhaltigen gesundheitlichen Verbesserung. In vielen Fällen führt eine Kombination von verschiedenen Methoden am ehesten zum Erfolg.

# Unterstützende Maßnahmen

- Nikotinersatzprodukte: Auftretende Entzugssymptome und Rauchverlangen können gut mit Medikamenten und Hilfsmitteln gelindert werden. Dafür stehen Nikotinersatzprodukte zur Verfügung (z. B. als Pflaster, Kaugummi, Inhalator, Mundspray). Daher sollte man als ersten Schritt eine Beratung durch Experten:Expertinnen für Raucherentwöhnung in Betracht ziehen.

E-Zigaretten eignen sich nicht zur Tabakentwöhnung. E-Zigaretten enthalten unterschiedlich hohe Nikotindosen und weisen damit erhebliches Suchtpotenzial auf bzw. dienen als Nikotinsucht-Verstärker.

- Akupunktur und Hypnose, die Aufhörwilligen zur Unterstützung bei der Entwöhnung angeboten werden, können positive Wirkungen entfalten. Außerdem ist damit der Besuch von Ärzten:Ärztinnen und Therapeuten:Therapeutinnen verbunden – die Motivation durch sie sollte die Grundlage jeder Raucherentwöhnung sein.
- Betriebliche Raucherentwöhnungsprogramme: Für Betriebe bieten sich verschiedene bewährte Programme an. Den Arbeitsmedizinern:-medizinerinnen und Arbeitspsychologen:-psychologinnen sind diese bekannt.
- Beratungsstellen: Spezielle Einrichtungen, wie das flächendeckend erreichbare und kostenlose Rauchfrei Telefon (0800 810 013 bzw. [rauchfrei.at](http://rauchfrei.at)) und die Beratungsstellen der Krankenkassen, sind zu empfehlen (siehe Kapitel 9 „Unterstützung und Hilfe“).

# 8 Nichtraucher:innen- schutz – Rechtslage in Österreich

Seit 1.5.2018 gilt ein absolutes Rauchverbot in Gebäuden von Arbeitsstätten, sobald Nichtraucher:innen in der Arbeitsstätte beschäftigt werden (gem. § 30 Abs. 2 ASchG). Somit erstreckt sich der Nichtraucher:innenschutz nicht mehr auf einzelne Räumlichkeiten, sondern auf das Unternehmen.

Arbeitgeber:innen sind verpflichtet entsprechende Maßnahmen zu setzen um nicht rauchende Arbeitnehmer:innen vor den Einwirkungen von Tabakrauch am Arbeitsplatz zu schützen.

Sofern eine ausreichende Anzahl an Räumlichkeiten in der Arbeitsstätte vorhanden ist, ist es möglich, einzelne Räume als Raucher:innenzonen einzurichten. (Dies ist möglich mittels einer Betriebsvereinbarung oder, wenn es im Betrieb keinen Betriebsrat gibt, durch Einzelvereinbarung oder Weisung.) Es darf sich hierbei jedoch nicht um Arbeits-, Aufenthalts-, Bereitschafts-, Sanitäts- und Umkleieräume handeln. Des Weiteren ist dafür zu sorgen, dass der Tabakrauch nicht in die mit Rauchverbot belegten Bereiche der Arbeitsstätte dringt und das Rauchverbot dadurch umgangen wird. Von diesem Rauchverbot umfasst sind auch verwandte Erzeugnisse wie beispielsweise elektronische Zigaretten und Wasserpfeifen.

Ausgenommen vom Rauchverbot sind Tabaktrafiken, sofern gewährleistet ist, dass Tabakrauch nicht in den mit Rauchverbot belegten Bereich dringt.

## Detaillierte Information zu

### §30 ASchG:

RIS - ArbeitnehmerInnenschutzgesetz § 30 - Bundesrecht konsolidiert, tagesaktuelle Fassung ([bka.gv.at](https://www.bka.gv.at))



## Tabakgesetz:

§ 12, RIS - Tabak- und Nichtraucherinnen- bzw. Nichtraucherenschutzgesetz  
§ 12 - Bundesrecht konsolidiert, tagesaktuelle Fassung ([bka.gv.at](http://bka.gv.at))

§ 13, RIS - Tabak- und Nichtraucherinnen- bzw. Nichtraucherenschutzgesetz  
§ 13 - Bundesrecht konsolidiert, tagesaktuelle Fassung ([bka.gv.at](http://bka.gv.at))

# 9 Unterstützung und Hilfe

- **Rauchfrei Telefon** [rauchfrei.at](http://rauchfrei.at) – Rauchfrei Telefon: 0800 810 013
- **Initiative Ärzte gegen Raucherschäden**  
Hilfe für Raucher:innen und Passivraucher:innen; Initiative der Österr. Gesellschaft für Pneumologie, der Institute für Umwelthygiene und für Sozialmedizin der Medizinischen Universität Wien und der Österreichischen Ärztekammer [aerzteinitiative.at](http://aerzteinitiative.at)
- **Österreichische Krebshilfe** [krebshilfe.net](http://krebshilfe.net)
- **Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)** [Rauchfrei \(gesundheitskasse.at\)](http://Rauchfrei.gesundheitskasse.at)
- **SVS – Stationäre Raucherentwöhnung** [Stationäre Raucherentwöhnung \(svs.at\)](http://StationäreRaucherentwöhnung.svs.at)
- **BVAEB Gesundheitseinrichtung Josefhof**  
Rauchfrei in 20 Tagen – [Programm zur Raucherentwöhnung \(bvaeb.at\)](http://Programm.zur.Raucherentwöhnung.bvaeb.at)
- **Nikotin Institut**  
Diagnose, Therapie, Information der Öffentlichkeit und des Gesundheitssystems ([nikotininstitut.at](http://nikotininstitut.at))
- **Gesammelte Adressen aller Bundesländer zur Raucher:innenberatung und Entwöhnung**  
Einzel- und Gruppenberatungen – Rauchfrei Telefon: 0800 810 013
- **Mindbase-Tools** - [mindbase.at/mindbase-tools/ueberblick](http://mindbase.at/mindbase-tools/ueberblick)  
Online Selbsthilfe-Tools: geprüfte und wirkungsvolle digitale Angebote und Programme. Alle Angebote sind kostenfrei.

# 10 Quellen und Literatur

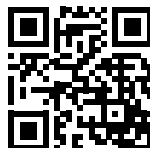
## Arbeitsinspektion

Rechtslage und Erlässe zu Rauchverboten am Arbeitsplatz in Österreich: [arbeitsinspektion.gv.at](https://www.arbeitsinspektion.gv.at)



## Rauchfrei Telefon

Kostenlose telefonische Beratung durch Gesundheitspsychologen:psychologinnen über das Rauchfrei Telefon der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Bundesländer und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz; betrieben von der Österreichischen Gesundheitskasse: [rauchfrei.at](https://www.rauchfrei.at)



## Statistik Austria

Grafiken, Tabellen, Publikationen zum Rauchstatus der österreichischen Bevölkerung. Die Ergebnisse beruhen auf der österreichischen Gesundheitsbefragung (ATHIS-Austrian Health Interview Survey). Der Raucherstatus wird seit den 70er Jahren erhoben, sodass Aussagen über zeitliche Entwicklung und Trends möglich ist [statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/gesundheit/gesundheitsverhalten/rauchen](https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/gesundheit/gesundheitsverhalten/rauchen)



Univ.-Prof. Dr. Manfred Neuberger, Rauchprävention, S. 42–46, Pneumologie Spezial 6 A, 25. März 2022, [aerztezeitung.at/wp-content/uploads/2022/12/PNEUMOLOGIE\\_SPEZIAL\\_6A22\\_ohne-Werbung.pdf](https://www.aerztezeitung.at/wp-content/uploads/2022/12/PNEUMOLOGIE_SPEZIAL_6A22_ohne-Werbung.pdf)

## Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg (dkfz)

Publikation Fakten zum Rauchen

„**Tabakrauch – ein Giftgemisch**“:

giftige Substanzen und krebserzeugende Stoffe im Tabakrauch: [dkfz.de/de/krebspraevention/Downloads/pdf/FzR/FzR\\_2008\\_Tabakrauch-ein-Giftgemisch.pdf](https://www.dkfz.de/de/krebspraevention/Downloads/pdf/FzR/FzR_2008_Tabakrauch-ein-Giftgemisch.pdf)



## Tabakatlas Deutschland 2020

Die 3. Auflage des Tabakatlas Deutschland stellt ein umfassendes Handbuch zu allen Fragen des Tabakkonsums, dessen Auswirkungen, sowie evidenzbasierter Maßnahmen zur Reduktion des Konsums dar.

[dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/sonstVeroeffentlichungen/Tabakatlas-Deutschland-2020.pdf](https://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/download/Publikationen/sonstVeroeffentlichungen/Tabakatlas-Deutschland-2020.pdf)



## World Health Organization (WHO)

“Tobacco breaks hearts – choose health, not tobacco”,  
News release der WHO vom 30.5.2018,  
[who.int/europe/news](https://www.who.int/europe/news)



Gradual Versus Abrupt Smoking Cessation: A Randomized, Controlled Noninferiority Trial. *Annals of Internal Medicine*, original research / 2016 May 3; published in print: [doi.org/10.7326/M14-2805](https://doi.org/10.7326/M14-2805)



# Gesundheitsrisiko Rauchen

Bitte wenden Sie sich in allen Fragen des Gesundheitsschutzes und der Sicherheit bei der Arbeit an den Unfallverhütungsdienst der für Sie zuständigen AUVA-Landesstelle:

## **Oberösterreich**

UVD der Landesstelle Linz  
Garnisonstraße 5, 4010 Linz  
Telefon +43 5 93 93-32701

## **Salzburg, Tirol und Vorarlberg**

UVD der Landesstelle Salzburg  
Dr.-Franz-Rehrl-Platz 5, 5010 Salzburg  
Telefon +43 5 93 93-34701

UVD der Außenstelle Innsbruck  
Ing.-Eitzel-Straße 17, 6020 Innsbruck  
Telefon +43 5 93 93-34837

UVD der Außenstelle Dornbirn  
Eisengasse 12, 6850 Dornbirn  
Telefon +43 5 93 93-34932

## **Steiermark und Kärnten**

UVD der Landesstelle Graz  
Göstinger Straße 26, 8020 Graz  
Telefon +43 5 93 93-33701

UVD der Außenstelle Klagenfurt  
am Wörthersee  
Waidmannsdorfer Straße 42,  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Telefon +43 5 93 93-33830

## **Wien, Niederösterreich und Burgenland**

UVD der Landesstelle Wien  
Wienerbergstraße 11, 1100 Wien  
Telefon +43 5 93 93-31701

UVD der Außenstelle St. Pölten  
Kremser Landstraße 8, 3100 St. Pölten  
Telefon +43 5 93 93-31828

UVD der Außenstelle Oberwart  
Hauptplatz 11, 7400 Oberwart  
Telefon +43 5 93 93-31901

Das barrierefreie PDF dieses Dokuments gemäß PDF/UA-Standard ist unter [auva.at/publikationen](https://www.auva.at/publikationen) abrufbar.

**Medieninhaber und Hersteller:** Allgemeine Unfallversicherungsanstalt,  
Wienerbergstraße 11, 1100 Wien  
**Verlags- und Herstellungsort:** Wien

HUB - M 015.2 – 03 / 2024 – dac / htp  
Titelbild: metaphum - stock.adobe.com | Layout: Oanh Ho