

## Allgemeine Themen

# Ohne Rauch geht's auch! Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz



A 033  
Stand: Januar 2013

## Inhaltsverzeichnis dieses Ausdrucks

Titel .....	3
Schnelleinstieg .....	3
1 Rauchen tötet! .....	4
1.1 Die Schadstoffe .....	5
1.2 Erkrankungen in Zusammenhang mit Tabak .....	5
1.3 Denken Sie an Ihre Kinder! .....	6
2 Nichtrauchererschutz am Arbeitsplatz .....	6
3 Rauchen bei Feinstaubbelastung am Arbeitsplatz .....	8
4 Aufhören lohnt sich! .....	8
Anhang 1: Selbsttest: Wie abhängig sind Sie vom Nikotin? .....	9
Anhang 2: Befragung der Beschäftigten zum Thema Rauchen im Betrieb .....	11
Anhang 3: Befragung: Ziele des Nichtrauchererschutzes und der Gesundheitsförderung im Betrieb .....	12
Anhang 4: Hilfe für den betrieblichen Nichtrauchererschutz – Muster für eine Betriebsvereinbarung zum Nichtrauchererschutz .....	15
Anhang 5: Zehn Tipps für Ihren Rauchstopp .....	17
Anhang 6: Meine Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören .....	18
Anhang 7: Rauchertagebuch .....	20
Anhang 8: Strategien, Übungen, Tipps nach dem Rauchstopp .....	23
Anhang 9: Beratungsangebot der Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie . . .	26
Anhang 10: Weitere Kontaktadressen zum Thema Rauchen .....	27
Literaturverzeichnis .....	28
Bildnachweis .....	29
Sonstiges .....	30

Das vorliegende Merkblatt konzentriert sich auf wesentliche Punkte einzelner Vorschriften und Regeln. Es nennt deswegen nicht alle im Einzelfall erforderlichen Maßnahmen. Seit Erscheinen des Merkblatts können sich darüber hinaus der Stand der Technik und die Rechtsgrundlagen geändert haben.

Das Merkblatt wurde sorgfältig erstellt. Dies befreit nicht von der Pflicht und Verantwortung, die Angaben auf Vollständigkeit, Aktualität und Richtigkeit selbst zu überprüfen.

Dieses Merkblatt ist auch Bestandteil des Praxishilfe-Ordnerns „Gesund im Betrieb“.

## Schnelleinstieg

### **Ich möchte mich genauer über das Thema „Rauchen“ informieren.**

- Lesen Sie bitte die Kapitel 1–3.

### **Ich möchte mit dem Rauchen aufhören und hätte dazu gerne ein paar konkrete Tipps.**

- In Anhang 5 finden Sie „Zehn Tipps für Ihren Rauchstopp“ und ein Arbeitsblatt, auf dem Sie Ihre Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören, notieren können. Dieses Arbeitsblatt sollten Sie unbedingt bearbeiten, damit Sie Ihre persönlichen Gründe für das Aufhören gerade in akuten Notfallsituationen immer vor Augen haben. Denn diese motivieren Sie am besten, auch dann durchzuhalten, wenn es gerade mal schwer fällt!
- Führen Sie ein Rauchertagebuch, wie in Anhang 7 beschrieben, um Situationen ausfindig zu machen, in denen Sie besonders häufig zur Zigarette greifen. Wenn Sie dabei gleichzeitig über mögliche Alternativen zum Rauchen in den typischen Rauchsituationen nachdenken, fällt Ihnen der Rauchstopp später leichter.
- Um durchzuhalten ist es auch wichtig, sich auf Verlangensattacken bereits vor ihrem Auftreten vorzubereiten, wobei Ihnen „Bereiten Sie sich auf die Gier vor!“ aus Anhang 8 hilft.

### **Ich möchte mit dem Rauchen aufhören, habe aber Angst vor einer Gewichtszunahme. Was tun?**

- Damit Sie auch nach Ihrem Rauchstopp Ihr Gewicht halten können, haben wir Ihnen in Anhang 8 einige Tipps zusammengestellt.

### **Ich hätte gern ein persönliches Beratungsgespräch zu einigen konkreten Fragen, zu denen ich in den Unterlagen keine Informationen finde.**

- In Anhang 10 finden Sie Kontaktadressen und Telefonnummern kompetenter Ansprechpartner/innen, die Sie gerne zu Ihren Fragen beraten.

### **Ich möchte eine Informationsveranstaltung oder Unterweisung zum Thema Nichtrauchererschutz im Betrieb oder zur Tabakentwöhnung durchführen.**

- Wenden Sie sich bitte an Ihre Aufsichtsperson oder die Kompetenz-Center der Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie, Ihre Betriebsärztin oder Ihren Betriebsarzt.

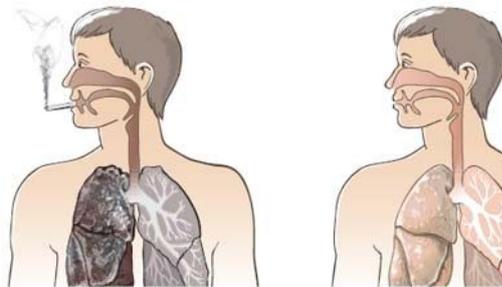
### **Ich möchte den Nichtrauchererschutz in meinem Betrieb sozialverträglich umsetzen!**

- Lesen Sie dazu die Tipps im Kapitel 2 und führen Sie gegebenenfalls eine Befragung zum Thema Rauchen im Betrieb durch, für die Sie eine Kopiervorlage in den Anhängen 2 und 3 finden (herunterladbar unter [downloadcenter.bgrci.de](http://downloadcenter.bgrci.de)).

- Bei der Umsetzung des Nichtraucherschutzes in Ihrem Unternehmen können Sie sich auch an der Musterbetriebsvereinbarung zum Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz orientieren, die Sie in Anhang 4 finden.
- Bieten Sie begleitend Entwöhnungshilfen für aufhörwillige Raucher/innen Ihres Unternehmens an, wie beispielsweise informative Kurz-Workshops und Raucherentwöhnungskurse. Für letztere ist eine Teilerstattung durch die Krankenkassen möglich. Sollte es Ihnen nicht möglich sein, entsprechende Kurse für den eigenen Betrieb und in den Räumlichkeiten des Unternehmens zu organisieren, könnten Sie sich auch mit Betrieben aus der näheren Umgebung zusammenschließen. Auf jeden Fall sollten Ihren Beschäftigten Informationen über Kursprogramme in der Umgebung gegeben werden, wenn Sie Ihren Betrieb rauchfrei machen wollen. Stellen Sie den aufhörwilligen Raucherinnen und Rauchern dafür auch die Hilfsmittel aus den Anhängen 5–8 zur Verfügung.

## 1 Rauchen tötet!

Abbildung 1: Schnitt durch die Lunge und Atemwege: links Raucher, rechts Nichtraucher



[Frankfurt/Main (dpa)] – In Deutschland starben 42 221 Menschen im Jahr 2009 an Lungen- oder Bronchialkrebs, der häufigsten Krebserkrankung mit Todesfolge. Davon waren etwa 90 % Raucher/innen, berichtet das Statistische Bundesamt in Wiesbaden anlässlich des Weltnichtrauchertages.

Insgesamt waren 5,1 % aller Sterbefälle im Jahr 2009 auf eine für Raucher symptomatische Krebserkrankung zurückzuführen, wozu neben dem Lungenkrebs auch Kehlkopf- sowie Luftröhrenkrebs zählen.

Bei einer Vielzahl von anderen Todesfällen, insbesondere den Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) muss jedoch davon ausgegangen werden, dass Rauchen auch hier mit zum Tod beigetragen hat.

Dass Rauchen der Gesundheit schadet, wissen inzwischen die meisten. Mittlerweile ist es sogar auf den Zigarettenschachteln zu lesen. Wie schlimm es aber wirklich ist, weiß allerdings kaum jemand. Zigaretten sind krebserregend, giftig, radioaktiv und ähnlich suchterzeugend wie Heroin und Kokain. Sie sind das tödlichste Produkt aller Zeiten und haben schon mehr Menschen getötet, als alle Weltkriege zusammen. Damit ist das Rauchen nicht nur eine „dumme Angewohnheit“, sondern eine oft zum Tode führende Drogensucht, die noch immer viel zu häufig bagatellisiert wird.

Laut Weltgesundheitsbehörde fordert das Rauchen weltweit 3,5 Millionen Tote im Jahr. Das sind 10 000 Tote täglich! Auch in Deutschland führt Zigarettenrauchen jährlich zu mehr Todesfällen als Aids, Alkohol, illegale Drogen, Verkehrsunfälle, Morde und Selbstmorde zusammen. Bis zu 140 000 Menschen sterben hierzulande jährlich an den Auswirkungen des Tabakkonsums – etwa 380 Personen pro Tag. Außerdem führt das Rauchen zu 17,7 Millionen Arbeitsunfähigkeitstagen und 17 Milliarden Euro an direkten Krankheitskosten pro Jahr.

Nichtsdestotrotz rauchen noch immer mehr als 34 % aller 18–59-Jährigen in Deutschland. Bei den Männern findet sich der höchste Raucheranteil und die höchste Tagesdosis in körperlich anstrengenden Berufen wie Bergmann, Straßen-, Tiefbauer, Maurer, Seemann, Steinbrucharbeiter und Schornsteinfeger. Bei den Frauen ist der Zigarettenkonsum vor allem in Berufen, in denen sich Unterforderung (Pausen) und Überforderung (Stress) häufig

abwechseln, besonders hoch, z. B. im Funk- und Fernsprechverkehr, bei Kassenschaffnerinnen, Hotel-/Gaststättenkassierinnen, Gastwirtinnen, in Berufen mit Gästebetreuung, bei Restaurantkassierinnen und Stewardessen.

## 1.1 Die Schadstoffe

Beim Verbrennen einer Zigarette werden über 4 000 chemische Verbindungen wie z. B. Nikotin, Kohlenmonoxid, Teer, Ammoniak, Blausäure, Stickoxide, Benzol, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, Dioxine, Cadmium, Blei und Zink freigesetzt. Über 40 krebserzeugende Stoffe sind in der Zigarette nachgewiesen.

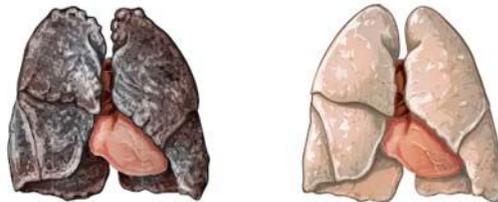
Es folgt eine Auswahl der Schadstoffe im Zigarettenrauch:

**Toxische Stoffe:** Acetonitril, Pyridin, Nikotin, Kohlenmonoxid, Blausäure, Toluol, Styrol, Ethylbenzol, m-, p-, o-Xylol (oder: Xylole), Naphthalin u. a.

**Krebserzeugende Stoffe:** Benzo(a)pyren, Benz(a)anthracen, u. a. polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, Teer, Dioxine, Hydrazin, N-Nitrosopyrrolidin, N-Nitrosodimethylamin, N-Nitrosornikotin, N-Dimethylnitrosamin, N-Diethylnitrosamin, N-Ethyl-N-methylnitrosamin, 2-Naphthylamin, 4-Aminodiphenyl, Cadmium, Nickel u. a.

Für krebserzeugende Stoffe gibt es keine unbedenkliche Konzentration. Sie sollten auf keinen Fall in der Atemluft vorkommen! Einer der übelsten Schadstoffe ist Teer.

Abbildung 2: Beispielhafte Darstellung einer Raucher- und Nichtraucherlung



Steinkohlenteer wurde wegen der hohen Krebsgefahr für den Straßenbau verboten und durch Asphalt ersetzt. Wer täglich 20 Zigaretten raucht, nimmt jährlich eine ganze Tasse dieser schwarzbraunen Giftsoße in seine Atmungsorgane auf.

**Radioaktive Stoffe:** Polonium 210 ist ein Alphastrahler. Es wird vom Körper aufgenommen und eingelagert. Polonium 210 wirkt langfristig. Es verbleibt im Körper und ist eine der Hauptursachen für Kehlkopf-, Bronchial- und Lungenkrebs. Eine solche Strahlendosis am Arbeitsplatz wäre verboten.

## 1.2 Erkrankungen in Zusammenhang mit Tabak

Rauchen ist die wichtigste individuell vermeidbare Ursache für vorzeitiges und gehäuftes Auftreten von Krankheit, Invalidität und Tod. Die Zahl der durch Rauchen als Hauptursache hervorgerufenen Todesfälle liegt in Deutschland zwischen 110 000 und 140 000 pro Jahr (laut Deutscher Hauptstelle für Suchtfragen). Die durchschnittliche Lebenserwartung von Raucherinnen und Rauchern liegt etwa 6–10 Jahre unter der von Nichtrauchern.

Zahlreiche epidemiologische Studien haben nachgewiesen, dass durch Rauchen und Passivrauchen das **Lungenkrebsrisiko** erheblich steigen kann. Darüber hinaus erhöht sich bei Rauchern und Raucherinnen das Risiko für **Krebs im Mund-, Nasen- und Rachenraum, im Kehlkopf, Magen, in der Speiseröhre, der Bauchspeicheldrüse, der Blase und der Gebärmutter.**

Abbildung 3: Raucherbein



Freie Radikale – das sind besonders aggressive Substanzen – schädigen die Gefäßwände und fördern so deren Verkalkung. **Herzinfarkt**, **Schlaganfall** und **Raucherbein** (siehe Abbildung 3) können die langfristigen Folgen sein. Darüber hinaus schädigt Rauchen die Knochen durch mangelnde Versorgung des Knochengewebes. Der jährliche **Knochenschwund** ist bei Rauchern und Raucherinnen etwa doppelt so hoch wie bei Nichtraucherinnen und Nichtrauchern.

Darüber hinaus wird anhand von Untersuchungen ein Zusammenhang zwischen Rauchen und dem Auftreten von Hüftgelenkbrüchen, Komplikationen im Verlauf von **Diabetes/Zuckererkrankungen** sowie erhöhten **Wundinfektionen** nach Operationen belegt. Bestimmte Augenerkrankungen bis hin zur Erblindung stehen ebenfalls im Verdacht, eine Folge des Rauchens zu sein.

Rauchen vermindert die Funktion der Sinneszellen, lässt das Gehirn schneller altern, beeinträchtigt **Nieren und Harnwege** und kann bei Männern sogar zu **Impotenz** führen und den Penis verkürzen. Erfolge bei Parodontosebehandlungen sind bei Raucherinnen und Rauchern durchschnittlich geringer als bei Nichtraucherinnen und Nichtrauchern, Implantate wachsen bis zu 30 Mal schlechter ein, **Zahnverfärbungen** und **Schleimhautveränderungen** im Mund treten bis zu sechsmal öfter auf als bei Nichtrauchern und Nichtraucherinnen.

### 1.3 Denken Sie an Ihre Kinder!

Wenn Eltern rauchen, schaden sie nicht nur sich selbst, sondern legen zudem den Grundstein für eine spätere Krebserkrankung ihrer Kinder. Besonders häufig sind Tumoren in der Nase durch Passivrauchen in der Kindheit. Kinder von Müttern, die in der Schwangerschaft geraucht haben, leben außerdem mit einem erhöhten Blasen- und Nierenkrebsrisiko, so eine neue Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums (siehe Kari Hemminki und Bowang Chen im Fachblatt „International Journal of Cancer“). Blase und Nieren scheinen in der Wachstumsphase gegenüber Karzinogenen besonders empfindlich zu sein.

Ebenso reagiert das heranwachsende Gehirn empfindlicher als das von Erwachsenen, sodass Passivrauchen die geistige Entwicklung eines Kindes beeinträchtigen kann. Darüber hinaus führt Rauchen werdender Mütter zu nachweislich kleineren Kindern, die Geburtshelfer/innen sprechen von „small for date babys“.

## 2 Nichtrauchererschutz am Arbeitsplatz

Nicht nur in den eigenen vier Wänden, sondern auch am Arbeitsplatz setzen Raucher/innen andere Menschen ihrem schädlichen Qualm aus. Als Folge des Passivrauchens erkranken in Deutschland jährlich über 280 Nichtraucher/innen an Lungenkrebs und über 260 sterben daran (Schätzung des Deutschen Krebsforschungszentrums von 2005). Die MAK-Kommission der DFG hat 1998 Passivrauch als eindeutig krebserzeugend für den Menschen eingestuft.

**Arbeitsstättenverordnung**  
**§ 5 Nichtrauchererschutz**

(1) Der Arbeitgeber hat die erforderlichen Maßnahmen zu treffen, damit die nichtrauchenden 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.

(2) In Arbeitsstätten mit Publikumsverkehr hat der Arbeitgeber Schutzmaßnahmen nach Absatz 1 nur insoweit zu treffen, als die Natur des Betriebes und die Art der Beschäftigung es zulassen.

Die konkrete Umsetzung und Ausgestaltung dieser Schutzregelung wird von den Sozialpartnern – in Abhängigkeit von den jeweiligen Gegebenheiten im Betrieb – vorgenommen. Empfehlungen zur praktischen Umsetzung der neuen Arbeitsstättenverordnung in Betrieben finden Sie auch auf der Internetseite [www.rauchfrei-am-Arbeitsplatz.de](http://www.rauchfrei-am-Arbeitsplatz.de) und in der Broschüre „Rauchfrei am Arbeitsplatz – Ein Leitfaden für Betriebe“ (zu bestellen über BZgA, 51101 Köln, oder über das Internet: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)).

Die überwiegende Mehrheit der Nichtraucher/innen spricht sich für ein Rauchverbot am Arbeitsplatz aus. Aber auch von den Raucherinnen und Rauchern werden entsprechende Regelungen akzeptiert, wenn

- eindeutige Regelungen getroffen werden,
- durch gut sichtbare Schilder an das Rauchverbot erinnert wird,
- der Wille zur Durchsetzung deutlich gemacht wird,
- das Thema Nichtrauchererschutz einen wichtigen Platz in der betrieblichen Kommunikation erhält,
- Hilfen zur Nikotinentwöhnung angeboten werden,
- die Belange der Raucher/innen berücksichtigt werden.

Abbildung 4: Nichtrauchererschutz



Erfahrungen zeigen, dass sich nach umsichtiger Einführung von Nichtrauchererschutzregelungen bzw. nach einer Eingewöhnungsphase Raucher/innen an entsprechende Verbote halten und einschränkende Regelungen akzeptieren.

Sicherlich kann Nichtrauchererschutz im Betrieb nicht von einem Tag auf den anderen realisiert werden, sondern die Umsetzung vollzieht sich in einem Prozess, in den alle Beschäftigte – Nichtraucher/innen ebenso wie Raucher/innen – Geschäftsführung und Betriebsrat einbezogen werden sollen, um einvernehmliche Lösungen zu finden, die von allen Beteiligten gemeinsam getragen werden.

Die Diskussion über entsprechende Regelungen kann beispielsweise durch eine (anonyme) Befragung der Beschäftigten angestoßen werden, wie sie in Anhang 3 zu finden ist. Der dort abgedruckte Fragebogen sollte an die jeweiligen betrieblichen Gegebenheiten angepasst und um Fragen ergänzt werden, die für Ihren Betrieb wichtig sind.

Die letztlich getroffenen Regelungen sollten Eingang in eine Betriebsvereinbarung zum Nichtraucherschutz finden. Eine entsprechende Musterbetriebsvereinbarung finden Sie in Anhang 4.

### **Was können Rauchbeschränkungen am Arbeitsplatz bewirken?**

Eine rauchfreie Arbeitsumgebung schützt die Nichtraucher/innen vor Passivrauchen. Außerdem ermutigt und unterstützt sie auch diejenigen, die aufgehört haben zu rauchen. Für viele Raucher/innen ist der rauchfreie Arbeitsplatz eine wichtige Motivation, weniger zu rauchen oder ganz aufzuhören.

Durch diese Maßnahmen ergeben sich nachhaltige positive Auswirkungen auf den Gesundheitsschutz. Da starke Raucher/innen verschiedenen Studien zufolge dreimal häufiger krank sind als Nichtraucher/innen, lassen sich langfristig außerdem die Kosten des Rauchens senken, die sich aus solchen Arbeitsausfällen und der entsprechenden medizinischen Versorgung ergeben.

### **Hilfen am Arbeitsplatz**

Am Arbeitsplatz finden sich häufig Gleichgesinnte, die sich gegenseitig beim Aufhören motivieren und unterstützen können. Im Betrieb können zudem individuelle Raucherberatungen durch die Betriebsärztin oder den Betriebsarzt erfolgen oder regelmäßige Kurse zur Nikotinentwöhnung angeboten werden.

## **3 Rauchen bei Feinstaubbelastung am Arbeitsplatz**

Besonders kritisch ist das Rauchen an Arbeitsplätzen mit hoher Feinstaubbelastung zu sehen, wie sie beispielsweise bei der mechanischen Bearbeitung von Natur- und Kunststeinen entsteht. Besitzt das bearbeitete Gestein einen hohen Quarzanteil, wie es bei Sandstein oder Granit der Fall ist, können durch das Einatmen der Feinstäube Staublungenerkrankungen wie Silikose und Silikotuberkulose verursacht werden.

Verschiedene Stäube, aber auch das Rauchen gelten darüber hinaus als Hauptursachen für die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), wobei sich beide Faktoren gegenseitig verstärken können, sodass das Risiko für entsprechende Erkrankungen bei Raucherinnen und Rauchern (im Vergleich zu Nichtraucherinnen und Nichtrauchern) exponentiell ansteigt, wenn diese in feinstaubbelasteter Atmosphäre tätig sind.

COPD befällt die gesamte Lunge – Bronchien und Lungengewebe. Zunächst entwickelt sich eine chronische Bronchitis, dann werden die Flimmerhärchen der Bronchien und eventuell die Schleimhaut der Lungenbläschen zerstört. Die Betroffenen bekommen kaum Luft, leiden unter extremer Atemnot und sind körperlich immer weniger belastbar. Die Lebensqualität der Menschen sinkt, weil sie nicht einmal mehr Treppen steigen können. Viele sind sozial isoliert und werden depressiv. Im fortgeschrittenen Stadium sind die Lungen mit Luft aufgebläht, häufig besteht ein Lungenemphysem und das Herz macht nicht mehr mit (Rechts-Herzschwäche). Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist die chronisch obstruktive Lungenerkrankung derzeit die vierthäufigste Todesursache weltweit, laut Expertenberechnung wird sie schon in 20 Jahren an die dritte Stelle rücken.

## **4 Aufhören lohnt sich!**

Je früher man mit dem Rauchen aufhört, desto besser. Raucher/innen, die vor dem 50. Lebensjahr nicht mehr zur Zigarette greifen, reduzieren in den kommenden 15 Jahren ihr Risiko, an den Folgen des Rauchens zu erkranken, um 50 Prozent. Aber auch wer in fortgeschrittenerem Alter mit dem Rauchen aufhört, tut seinem Körper Gutes (siehe Abbildung 5)!

Abbildung 5: Durchatmen können nach dem Aufhören



Tabelle 1: Erholung nach dem Rauchstopp

<b>Nach 20 Minuten</b>	... normalisieren sich Puls, Blutdruck und Körpertemperatur der Hände und Füße.
<b>Nach 8 Stunden</b>	... ist das Kohlenmonoxid im Blut wieder durch Sauerstoff ersetzt.
<b>Nach 1 Tag</b>	... nimmt das Herzinfarktrisiko bereits nachweislich ab.
<b>Nach 2 Tagen</b>	... beginnen die Sinneszellen sich zu regenerieren. Sie können wieder besser riechen und schmecken.
<b>Nach 2-3 Monaten</b>	... stabilisiert sich der Kreislauf, die Lungenfunktion verbessert sich.
<b>Nach 1-9 Monaten</b>	... gehen Hustenanfälle, Verstopfungen der Nasennebenhöhlen, Abgespanntheit, Kurzatmigkeit und Infektionsgefahr zurück.
<b>Nach 2 Jahren</b>	... verringern sich Herzinfarkt- und Lungenkrebsrisiko deutlich.
<b>Nach 5 Jahren</b>	... ist das Risiko für Lungen-, Mundhöhlen-, Luft- und Speiseröhrenkrebs halbiert.
<b>Nach 10 Jahren</b>	... liegt das Lungenkrebsrisiko auf dem Niveau von ständigen Nichtrauchern. Zellen mit Gewebsveränderungen, die als Vorstufe von Krebs aufzufassen sind, werden ersetzt. Das Krebsrisiko von Mundhöhle, Luft- und Speiseröhre, Harnblase, Nieren und Bauchspeicheldrüse sinkt.
<b>Nach 15 Jahren</b>	... entspricht das Herzinfarktrisiko dem von lebenslangen Nichtrauchern.

## Anhang 1: Selbsttest: Wie abhängig sind Sie vom Nikotin?

<b>Wann rauchen Sie morgens nach dem Aufwachen Ihre erste Zigarette?</b>
<input type="checkbox"/> Innerhalb von 5 Minuten (3 Punkte)
<input type="checkbox"/> Innerhalb von 6 bis 30 Minuten (2 Punkte)
<input type="checkbox"/> Innerhalb von 31 bis 60 Minuten (1 Punkt)
<input type="checkbox"/> Nach 60 Minuten (0 Punkte)
<b>Fällt es Ihnen schwer, an Orten mit Rauchverbot nicht zu rauchen?</b>
<input type="checkbox"/> Ja (1 Punkt)
<input type="checkbox"/> Nein (0 Punkte)
<b>Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?</b>
<input type="checkbox"/> Die erste am Morgen (1 Punkt)
<input type="checkbox"/> Andere (0 Punkte)
<b>Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?</b>
<input type="checkbox"/> Bis 10 (0 Punkte)
<input type="checkbox"/> 11–20 (1 Punkt)
<input type="checkbox"/> 21–30 (2 Punkte)
<input type="checkbox"/> 31 und mehr (3 Punkte)
<b>Rauchen Sie am Morgen mehr als am Rest des Tages?</b>
<input type="checkbox"/> Ja (1 Punkt)
<input type="checkbox"/> Nein (0 Punkte)
<b>Rauchen Sie auch, wenn Sie krank im Bett bleiben müssen?</b>
<input type="checkbox"/> Ja (1 Punkt)
<input type="checkbox"/> Nein (0 Punkte)
<b>Gesamtpunktzahl: _____</b>

Ankreuzen, wenn für Sie zutreffend

### Psychische Abhängigkeiten

Es gibt außer der körperlichen auch andere Formen der Abhängigkeit von Zigaretten und anderen Rauchwaren. Von manchen Menschen wird Nikotin eingesetzt, um Ängste zu lindern oder andere psychische Probleme zu beeinflussen. Diese speziellen Abhängigkeiten sind sehr individuell gelagert, können nur von Fachleuten analysiert werden und werden von diesem einfachen Test nicht ausreichend berücksichtigt.

Dieser weit verbreitete und bewährte Test nach Dr. Fagerström ermittelt Ihre körperliche Abhängigkeit.

#### Ihr Ergebnis:

##### 0–2 Punkte:

Sie sind nur gering abhängig. Steigen Sie aus – möglichst noch heute. Sie haben gute Chancen!

##### 3–5 Punkte:

Ihre Abhängigkeit liegt in der Mitte der Skala. Sie können den Ausstieg schaffen. Wenn Sie sich selbst nicht genug zutrauen, lassen Sie sich am besten durch medikamentöse Hilfsmittel unterstützen.

**6–7 Punkte:**

Sie sind stark abhängig. Beachten Sie die Tipps und Empfehlungen zum Rauchstopp unter „Vordrucke/Handlungshilfen“, die Ihnen bei der Entwöhnung helfen können, und holen Sie medizinischen Rat ein, ob auch eine medikamentöse Therapie für Sie in Frage käme.

**8–10 Punkte:**

Sie sind sehr stark abhängig. Wenn Sie aufhören zu rauchen, werden bei Ihnen körperliche Entzugssymptome auftreten. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen, sondern suchen Sie sich Unterstützung für den Ausstieg aus der Abhängigkeit. Sprechen Sie mit einem Arzt oder einer Ärztin und bearbeiten Sie die Vordrucke und Handlungshilfen auf den folgenden Seiten. Mit einer Kombination aus medikamentöser und Verhaltenstherapie können auch Sie Ihre Sucht überwinden!

Diese Vorlage finden Sie auch unter [downloadcenter.bgrci.de](http://downloadcenter.bgrci.de)

## Anhang 2: Befragung der Beschäftigten zum Thema Rauchen im Betrieb<sup>1</sup>

Ziel der Befragung ist es, konkrete Informationen über das Rauchverhalten der Beschäftigten zu erhalten und auf dieser Basis weitere Planungen zur Umsetzung des betrieblichen Nichtraucherschutzes und zu Angeboten der Raucherentwöhnung zu entwickeln. Die Befragung ist anonym und abgestimmt mit Betriebs-, Personalrat, Personalverantwortlichen, Datenschutzbeauftragtem etc. Der Arbeitskreis koordiniert die Befragung, wertet die Fragebögen aus und wird Sie zeitnah über das Ergebnis unterrichten. Auch die Nichtraucher/innen bitten wir, die Fragen 1 und 1a auszufüllen (Text Ihrem Betrieb entsprechend anpassen).

Alter: \_\_\_\_\_ Jahre

Geschlecht:  Männlich  Weiblich

Schichtarbeit:  Ja  Nein

**1. Rauchen Sie zurzeit?**

- Ja, täglich  
 Ja, gelegentlich  
 Nein

*Wenn Nein:*

**1a. Haben Sie jemals (regelmäßig) Zigaretten geraucht?**

- Ja, regelmäßig  
 Nein, nie

**2. Rauchen Sie durchschnittlich pro Tag**

- weniger als 5 Zigaretten?  
 5 bis 20 Zigaretten?  
 mehr als 20 Zigaretten?  
 Ich rauche keine Zigaretten.

**3. Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie?**

- Innerhalb von 5 Minuten  
 Innerhalb von 6 bis 30 Minuten  
 Innerhalb von 31 bis 60 Minuten  
 Später als nach 60 Minuten

**4. Sind Sie zufrieden mit Ihrem Rauchverhalten?**

- Ja  
 Nein

Ankreuzen, wenn für Sie zutreffend

<sup>1</sup> Aus „Rauchfrei am Arbeitsplatz – Ein Leitfaden für Betriebe“ (BZgA, 2008, S. 84–85), Nutzung mit freundlicher Genehmigung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Rahmen der rauchfrei-Kampagne

5. Haben Sie schon einmal ernsthaft versucht, mit dem Rauchen aufzuhören?

- Ja  
 Nein

6. Haben Sie während der letzten 12 Monate an einem Tag oder an mehreren Tagen nicht geraucht, weil Sie mit dem Rauchen aufhören wollten?

- Ja  
 Nein

7. Würden Sie in nächster Zeit mit dem Rauchen aufhören, wenn Sie wüssten, wie Sie es erfolgreich und stressfrei schaffen können?

- Ja  
 Nein

8. Hätten Sie gerne Hilfe, um sich das Rauchen abzugewöhnen, z. B. eine Beratung, einen Kurs, eine Expertin oder einen Experten als Ansprechpartner/in?

- Ja  
 Nein

*Wenn Ja:*

8a. Was würde Ihnen wahrscheinlich helfen, das Rauchen aufzugeben?

- Literatur/Broschüren zum Rauchstopp  
 Infos über Entwöhnungsmethoden  
 Nikotinpflaster/-kaugummis  
 Raucherentwöhnungskurs  
 Einzelberatung zum Rauchstopp  
 Andere Unterstützung  
 Nichts davon

9. Ist an Ihrem derzeitigen Arbeitsplatz das Rauchen erlaubt?

- Ja  
 Nein

*Wenn Nein:*

9a. Wohin gehen Sie zum Rauchen?

- Gehe zu Kolleginnen/Kollegen, an deren Arbeitsplatz das Rauchen erlaubt ist.  
 Gehe in den Pausenraum (für Raucher/Innen – falls vorhanden).  
 Gehe vor die Tür/zur Toilette.  
 Gehe in die Kantine.  
 Gehe nach draußen.  
 Ich rauche während der gesamten Arbeitszeit nicht.

Ankreuzen, wenn für Sie zutreffend

**Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!**

Geben Sie den ausgefüllten Fragebogen bitte bis zum \_\_\_\_\_ an \_\_\_\_\_ zurück. Über die Ergebnisse werden wir Sie informieren.

Diese Vorlage finden Sie auch unter [downloadcenter.bgrci.de](http://downloadcenter.bgrci.de)

## Anhang 3: Befragung: Ziele des Nichtrauchererschutzes und der Gesundheitsförderung im Betrieb<sup>2</sup>

Ziel dieser Umfrage ist es, die angestrebten Maßnahmen zum Nichtrauchererschutz in Ihrem Betrieb zu konkretisieren. Die Angaben werden dem Arbeitskreis als Diskussionsgrundlage helfen, Konfliktherde ausfindig zu machen und Lösungen gemeinsam zu erarbeiten. Der Fragebogen wird im Arbeitskreis ausgewertet und die Ergebnisse an die Beschäftigten weitergegeben. Ergebnisse der Befragung (siehe vorherige Seite) fließen in die Besprechung mit ein.

Abteilung: \_\_\_\_\_

Position: \_\_\_\_\_

Raucher/in:

- Ja  
 Nein

**1. Welche Regelungen zum Nichtrauchererschutz möchten Sie in Ihrem Betrieb/Ihrer Abteilung umsetzen?**

**a) am Arbeitsplatz (Büros, Arbeitsräume)**

- Generelles Rauchverbot mit Pausenräumen für Raucher/innen  
 Generelles Rauchverbot mit Raucherzonen im Außenbereich  
 Räumliche Trennung von Raucher- und Nichtraucher-Arbeitsplätzen  
 Sonstiges:

**b) Konferenz-, Sitzungs- und Schulungsräume etc.**

- Generelles Rauchverbot (mit Raucherpausenräumen)  
 Generelles Rauchverbot (mit Raucherzonen im Außenbereich)  
 Sonstiges:

**c) Kantine, Cafeteria o. Ä.**

- Generelles Rauchverbot  
 Strikte Trennung von Raucher- und Nichtraucherbereichen (mit Entlüftung)  
 Zeitlich begrenztes Rauchverbot (mit Entlüftung)  
 Sonstiges:

Ankreuzen, wenn für Sie zutreffend

---

2 Aus „Rauchfrei am Arbeitsplatz – Ein Leitfaden für Betriebe“ (BZgA, 2008, S. 78–80), Nutzung mit freundlicher Genehmigung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Rahmen der rauchfrei-Kampagne

**2. Der Nichtraucherschutz ist laut ArbStättV erforderlich für Aufzüge, Flure/Treppenhäuser, Liege- und Sanitätsräume sowie Pausenräume, wenn sie von Rauchern und Nichtrauchern gemeinsam genutzt werden. Weitere Rauchverbote sind geplant für?**

- Einzelbüros/Einzelarbeitsplätze
- Besucherzone/Warteräume/Foyer
- Sonstige Räumlichkeiten:

**3. Wie werden Sie die Regelungen zum Rauchen im Betrieb festlegen?**

- Mit Betriebsvereinbarung
- Mit Dienstanweisung
- Mit Werkundschreiben
- In der Hausordnung
- Anders:

**4. Wer wird eine Kontrollfunktion zur Einhaltung der Regelungen übernehmen?**

- Abteilungsleiter/in
- Alle Beschäftigte mit Vorgesetztenfunktion
- Andere:

**5. Welche Maßnahmen sehen Sie bei Verstößen gegen die Regelungen vor?**

---

---

**6. Werden Sie den Verkauf von Tabakwaren im Betriebsgebäude/auf dem Betriebsgelände/in der Kantine o. Ä. untersagen?**

- Ja
- Nein
- Ist bereits verboten

**7. Werden die Regelungen auch für externe Besucher/Dienstleister gelten?**

- Ja
- Nein

**8. Inwiefern werden Regelungen/Maßnahmen weiterhin rauchende Beschäftigte berücksichtigen?**

- Rauchen wird außerhalb des Betriebsgebäudes gestattet sein. Ein Wind- und Regenschutz („Raucherpavillon“ o. Ä.) wird eingerichtet.
- Rauchen wird in Raucherbereichen/-räumen im Betrieb gestattet sein. Für gute Entlüftung wird gesorgt, damit der Tabakqualm nicht in Nichtraucherbereiche zieht.
- Rauchern/Raucherinnen wird eine betrieblicher Ansprechperson zur Raucherentwöhnung angeboten.
- Betriebliche Raucherentwöhnungsmaßnahmen/-kurse werden angeboten.
- Andere:

Ankreuzen, wenn für Sie zutreffend

**9. Welche Maßnahmen zur Raucherentwöhnung werden Sie im Betrieb durchführen?**

Informationsworkshop zum Rauchstopp für aufhörinteressierte Raucher/innen

Beratung für aufhörinteressierte Raucher/Innen durch Multiplikatoren

Raucherentwöhnungskurse

Keine

Andere:

**10. Welche Fortbildungen zur Raucherentwöhnung werden Sie veranlassen?**

Fortbildung zur Raucherentwöhnung (Multiplikatorenschulung) für den betriebsärztlichen Dienst

Fortbildung zur Raucherentwöhnung für ehrenamtliche Suchtkrankenhelfer/innen u. a.

Keine

Andere:

**11. Wie werden Sie die Belegschaft über die Aktionen zum betrieblichen Nicht-raucherschutz/Raucherentwöhnung im Betrieb informieren?**

Informationsveranstaltungen für alle

Aktions-Informationstag

Durch Vorgesetzte im Rahmen von Teamsitzungen

Intranet/E-Mail

Hausmitteilungen

Faltblätter/Broschüren

Poster

Andere:

**12. Werden Sie eine Kooperation mit Krankenkassen/Betriebskrankenkassen bei der betrieblichen Gesundheitsförderung (Raucherentwöhnung) suchen?**

Ja

Nein

**13. Wie will der Betrieb seine Aktivitäten zum Nichtrauchererschutz nach außen kommunizieren?**

Gezielte Pressearbeit

Hinweis in Stellenausschreibungen

Im Rahmen des betrieblichen „Tags der offenen Tür“

Anders:

Gar nicht

Ankreuzen, wenn für Sie zutreffend

Diese Vorlage finden Sie auch unter [downloadcenter.bgrci.de](http://downloadcenter.bgrci.de)

## Anhang 4: Hilfe für den betrieblichen Nichtrauchererschutz – Muster für eine Betriebsvereinbarung zum Nichtrauchererschutz

### Präambel:

Rauchen stellt eine der größten vermeidbaren Gesundheitsgefahren dar. Auch die Gesundheitsschädlichkeit des Passivrauchens ist wissenschaftlich bewiesen. Der Gesetzgeber verpflichtet Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber daher, nicht rauchende Beschäftigte vor den Gesundheitsgefahren des Passivrauchens wirksam zu schützen (§ 5 Arbeitsstättenverordnung). Dieser gesetzlichen Verpflichtung kommen Betriebsleitung/Geschäftsleitung und Betriebsrat/Personalrat mit dieser Betriebsvereinbarung zum Nichtrauchererschutz nach.

### § 1 Grundsatz

Das generelle Rauchverbot dient dem Schutz der nicht rauchenden Beschäftigten vor gesundheitlicher Gefährdung und Belastung durch Passivrauchen am Arbeitsplatz.

### § 2 Geltungsbereich

---

Diese Betriebsvereinbarung gilt für \_\_\_\_\_

Das Rauchverbot (§ 3) gilt auch für Besucher/innen und externe Dienstleistungsunternehmen.

### **§ 3 Rauchverbot**

Es gilt ein uneingeschränktes Rauchverbot an allen Arbeitsplätzen (einschließlich Einzelarbeitsplätzen/ Einzelbüros).

Das Rauchverbot gilt auch (optional nennen):

- auf allen Gängen
- in Kantine, Kasino und Cafeteria
- auf allen Toiletten, in Sanitärräumen
- in allen Fahrstühlen
- in Lehr- und Unterrichtsräumen
- in Konferenz- und Sitzungsräumen
- in Aufenthalts- und Pausenräumen
- in Dienstfahrzeugen

### **§ 4 Raucherbereiche im Gebäude/Raucherpausenräume**

Rauchen ist in den vertraglich festgelegten Pausen im gekennzeichneten Raucherbereich/Raucherpausenraum im Gebäude möglich.

Wird der Raucherbereich/Raucherpausenraum für eine Zigarettenpause außerhalb der vertraglich festgelegten Pausen aufgesucht, ist dies zwar gestattet, wird aber nicht als Arbeitszeit vergütet.

oder

### **§ 4 Möglichkeit zum Rauchen im Außenbereich**

Rauchen ist in den vertraglich festgelegten Pausen in den gekennzeichneten Bereichen im Außenbereich möglich. Zum Schutz vor Wind und Regen wird ein Unterstand (Raucherpavillon) eingerichtet. Wird der Schutzunterstand für eine Zigarettenpause außerhalb der vertraglich festgelegten Pausen aufgesucht, ist dies zwar gestattet, wird aber nicht als Arbeitszeit vergütet.

### **§ 5 Verantwortlichkeit**

Vorgesetzte tragen in ihrem Verantwortungsbereich dafür Sorge, dass die Regelungen dieser Vereinbarung bekannt gemacht werden und die Umsetzung sichergestellt ist. Neu eintretende Beschäftigte werden vor Abschluss des Arbeitsvertrages auf das Rauchverbot hingewiesen.

### **§ 6 Konsequenzen bei Verstoß**

Ein Verstoß gegen das betriebliche Rauchverbot hat arbeitsrechtliche Konsequenzen.

### **§ 7 Schlussbestimmung**

Diese Betriebsvereinbarung tritt am \_\_\_\_\_ in Kraft. Sie kann mit einer Frist von drei Monaten zum Ende eines Kalenderjahres gekündigt werden.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift Betriebsleitung/Geschäftsleitung

---

Unterschrift Betriebsrat/Personalrat

---

**Krankenkassen** bieten eigene Kurse und Seminare im Bereich der Gesundheitsförderung an und fördern die Teilnahme oder Organisation von Seminaren (z. B. zur Tabakentwöhnung).

Grundsätzlich prüfen die Krankenkassen die Qualifikationen der Anbieter und die Inhalte der Maßnahmen der Primärprävention und betrieblichen Gesundheitsförderung. Die vermittelten Inhalte und angewandten Methoden sowie die Durchführungsbedingungen müssen den Anforderungen entsprechen, die der Leitfaden zu den Handlungsfeldern der Spitzenverbände der Krankenkassen nennt.

Daher fragen Sie bitte bereits vor einer Seminaranmeldung nach, welche Kurse von Ihrer Krankenkasse angeboten oder bezuschusst werden. So können Sie sicher sein, dass die Seminarangebote qualitativ hochwertig sind und gegebenenfalls sogar Geld sparen!

**Hilfen aus der Apotheke**

Medikamentös unterstützte Entwöhnungstherapien mit Nikotinpflaster, Nikotinkaugummi und Nikotinnasenspray sind sicher und wirksam, wenn sie korrekt angewandt werden. In wissenschaftlichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass sich hierdurch die Erfolgsaussichten, rauchfrei zu werden, verdoppeln.

Ihre Ärztin, Ihr Arzt oder Ihre Apotheke informiert Sie gerne umfassend über die Möglichkeiten der medikamentösen Unterstützung bei Ihrer Tabakentwöhnung.

## Anhang 5: Zehn Tipps für Ihren Rauchstopp

**1) Legen Sie ein Datum fest – und bleiben Sie dabei!**

Die meisten Raucherinnen und Raucher, die es geschafft haben, haben von einem Tag auf den anderen aufgehört – ohne vorher die Menge zu reduzieren.

**2) Beschäftigen Sie sich mit anderen Dingen!**

Denken Sie nicht ans Rauchen, sondern beschäftigen Sie sich mit anderen Dingen. Verbannen Sie Rauchutensilien wie Zigarettenschachteln, Feuerzeuge und Aschenbecher aus Ihrem Blickfeld.

**3) Verändern Sie Ihren Alltag!**

Vermeiden Sie – wo es möglich ist – die Orte, an denen Sie bisher am meisten geraucht haben wie Kneipen oder den Raucherraum an Ihrem Arbeitsplatz. Suchen Sie neue, rauchfreie Örtlichkeiten auf und genießen Sie die frische Luft!

**4) Keine Ausreden!**

Eine schwierige Situation oder auch gute Nachrichten sind keine Entschuldigung dafür, „nur die eine Zigarette“ zu rauchen. Die eine gibt es nicht, Sie werden noch eine wollen und noch eine ...

**5) Trinken Sie viel!**

Stellen Sie sich eine Flasche Wasser oder Tee bereit und trinken Sie viel – das hilft bei der Entgiftung und dämpft das Hungergefühl. Aber keinen Alkohol!

**6) Bewegen Sie sich!**

Laufen Sie – statt den Bus oder das Auto zu nehmen. Steigen Sie die Treppen – statt den Lift zu benutzen. Körperliche Aktivität wirkt entspannend und hebt die Stimmung.

**7) Denken Sie positiv!**

Entzugserscheinungen können unangenehm sein, aber sie sind auch ein Zeichen dafür, dass der Körper sich von den Auswirkungen des Tabakkonsums erholt. Zunächst sind erhöhte Empfindlichkeit, das Verlangen zu rauchen und schlechtere Konzentrationsfähigkeit eher normal – machen Sie sich nichts daraus, denn diese Begleiterscheinungen verschwinden nach wenigen Tagen.

**8) Achten Sie auf Ihre Ernährung und Ihr Gewicht!**

Verzichten Sie Ihrem Gewicht zuliebe auf Ersatzbefriedigungen in Form von Süßigkeiten oder Snacks! Essen Sie stattdessen viel Obst oder frisches Gemüse wie Karotten, Paprika und Gurken oder wählen Sie zuckerfreien Kaugummi oder zuckerfreie Süßigkeiten. Wiegen Sie sich einmal pro Woche und treiben Sie Sport.

**9 Erleben Sie jeden Tag bewusst!**

Genießen Sie jeden Tag im vollen Bewusstsein, dass Sie frei sind und Zigaretten nicht mehr nötig haben. Nehmen Sie sich einen Tag nach dem anderen vor. Jeder Tag ohne Zigaretten tut Ihnen selbst, Ihrer Gesundheit, Ihrer Familie und Ihrer Geldbörse gut!

**10 Belohnen Sie sich!**

Sparen Sie das Geld, das Sie sonst für Zigaretten ausgegeben haben und kaufen Sie sich etwas Besonderes dafür – etwas, das Sie sich sonst nicht leisten würden.

Abbildung 6: Bewegung



## Anhang 6: Meine Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören

Dieses Arbeitsblatt soll dazu dienen, dass Sie Ihre persönlichen Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören, aufschreiben, um sie immer vor Augen zu haben – vor allem, wenn es mal etwas schwieriger wird mit dem Durchhalten. Für den Fall, dass Ihnen nicht auf Anhieb genug gute Gründe einfallen, finden Sie auf der nächsten Seite einige Beispiele.

Grund Nr. 1

---

---

---

Grund Nr. 2

---

---

---

Grund Nr. 3

---

---

---

Grund Nr. 4

---

---

---

Grund Nr. 5

---

---

---

Grund Nr. 6

---

---

---

Diese Vorlage finden Sie auch unter [downloadcenter.bgrci.de](http://downloadcenter.bgrci.de)

#### **Hier ein paar Vorschläge:**

- Ich spüre, wie mich der Tabak gesundheitlich ruiniert. Da mach ich nicht mehr länger mit.
- Ich habe bereits über 10 000 Euro verqualmt und möchte mein Geld endlich für etwas Sinnvolleres ausgeben. Zum Beispiel für einen schönen Urlaub mit Freunden oder Familie.
- Ich will nicht mehr von dieser Krücke abhängig sein. Ich werde doch wohl noch aus eigenen Kräften ein gutes Leben führen können.
- Ich möchte besser aussehen/sympathischer auf andere Menschen wirken. Mich regt die graue Gesichtsfarbe, der Mundgeruch und die stinkende Kleidung auf.
- Ich möchte meinen Kindern ein gutes Vorbild sein und sie in gesunder und sauberer Luft aufwachsen lassen.
- Ich möchte wieder überall hingehen können, ohne überlegen zu müssen, ob ich dort rauchen kann oder nicht.
- Zeit ist für mich etwas Wertvolles. Wenn ich zusammenzähle, bringe ich einen nicht unwesentlichen Teil meines Tages mit der Beschaffung, mit dem Rauchen und der Entsorgung zu. Das ist mir zu sinn- und nutzlos.
- Ich möchte mir selbst beweisen, dass ich stärker als die Sucht bin. Danach werde ich wissen, dass ich kein Schwächling bin und mich mit meinem gestiegenen Selbstwertgefühl deutlich besser fühlen.
- Ich möchte wieder fitter sein und Sport treiben können, ohne gleich aus der Puste zu kommen.
- Ich möchte mein Essen genießen. Deshalb freue ich mich auf das verbesserte Geschmackempfinden.
- Meine Kolleginnen und Kollegen hören eine/r nach der/dem anderen auf. Ich möchte nicht als süchtiger Schwächling dastehen/übrigbleiben.

#### **„Notfallkärtchen“ basteln:**

---

Kleben Sie den Text mit Ihren Gründen für den Abschied von den Zigaretten auf dickes Papier (ca. 160 g) und schneiden Sie daraus Kärtchen mit jeweils einem Grund aus (siehe Abbildung 7). Diese Kärtchen stecken Sie am besten dort ein, wo immer die Zigarettenschachtel sitzt.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufgehört haben und der Entzug Ihnen gerade besonders schwer fällt, schauen Sie sich Ihre „Notfallkärtchen“ an, statt wieder zu rauchen!

Abbildung 7: Notfallkärtchen



## Anhang 7: Rauchertagebuch

Zur Vorbereitung Ihres Rauchstopps kann es sinnvoll sein, dass Sie sich darüber bewusst werden, wann und zu welchen Gelegenheiten Sie rauchen. Häufig verspüren typische Raucher/innen in ganz bestimmten Situationen und Stimmungen ein starkes Verlangen nach einer Zigarette, z. B.

- bei Stress,
- beim Warten,
- zum Kaffee,
- in der Kneipe,
- nach dem Essen,
- bei Langeweile,
- bei Nervosität,
- bei Wut und Ärger.

Abbildung 8: Rauchertagebuch



Das Rauchertagebuch hilft Ihnen dabei, herauszufinden, in welchen Situationen und Stimmungen Sie besonders häufig zur Zigarette greifen. Denn genau dort lauern die größten Gefahren, wenn Sie erst einmal mit dem Rauchen aufgehört haben.







Nikotinspiegel absinkt. Sie wird meist erlebt als Lust auf Zigaretten, die Sie zwanghaft durch Rauchen befriedigen müssen, um den Nikotinspiegel wieder anzuheben.

Die Ausstiegsschwierigkeiten können Sie nicht beseitigen. Aber Sie können den Verlangensattacken mit den folgenden wirksamen Strategien begegnen:

### **1. Nicht auf den Nikotinteufel hören!**

Das ist die einfachste und gleichzeitig erfolgreichste Strategie. Diskutieren Sie erst gar nicht mit ihm. Er möchte Ihnen nämlich einreden, die nächste Zigarette wäre ein fast überirdisches Vergnügen. In Wirklichkeit schmeckt sie jedoch genauso wie Ihre Zigarette Nummer 53 263. Erinnern Sie sich noch an diese Zigarette? Na also!

Er möchte Sie auch dazu zwingen, nur noch ans Rauchen zu denken. Das ist seine gefährlichste Waffe! Denken Sie stattdessen an die Gründe, die Sie dazu brachten, auszusteigen! Holen Sie Ihre Notfallkärtchen mit den Ausstiegsgründen hervor, lesen Sie jedes einzeln und aufmerksam durch. Nicht nur oberflächlich, sondern mit Verstand. Jeder einzelne dieser Gründe dürfte schon stärker als der Nikotinteufel sein. Eigentlich müsste es danach 6:1 gegen ihn stehen.

Übrigens: Die Zeit der Attacke ist dann inzwischen auch vorbei

### **2. Gesunde Knabberereien**

Stellen Sie sich einen Obstteller mit Ihren Lieblingsfrüchten oder -gemüsen (z. B. Apfel, Möhren, Gurken, Paprikastreifen) zusammen und naschen Sie davon oder trinken Sie etwas (Tee, Fruchtsäfte, Mineralwasser) anstatt zu rauchen.

### **3. Etwas tun**

Beschäftigen Sie sich – ganz nach Ihren Vorlieben. Es sollte Spaß machen. Denken Sie sich vorbeugend schon etwas aus und tragen Sie es hier ein, z. B. etwas Sport treiben, stramm spazieren gehen. Etwas Nützliches tun, das sowieso erledigt werden muss und bei dem die Hände zu beschäftigt sind, um noch eine Zigarette zu halten.

### **4. Spazieren gehen**

Gehen Sie an die frische Luft und machen Sie einen Spaziergang ganz nach Ihrem Geschmack. Gemütlich oder stramm, bis Sie ordentlich schnaufen müssen.

### **5. Den weiteren Tag planen**

Statt gestresst „alles auf einmal zu machen“ entscheiden Sie, was wirklich wichtig ist. Legen Sie die Reihenfolge fest: Erstens, zweitens, drittens. Und planen Sie dazwischen Ruhepausen ein.

### **6. Ein Gespräch**

Führen Sie ein Gespräch mit einem netten Menschen, der Verständnis für Ihre Situation hat. Auch ein motivierendes Selbstgespräch kann helfen: „Ich bin endlich dabei, den Ausstieg zu schaffen. Diesmal klappt es. Dafür Sorge ich. Dieses momentane Verlangen ist ein Klacks für mich. So was legt mich nicht um! In ein paar Minuten ist es vergessen. Ich weiß ganz genau, dass ich es richtig mache mit dem Ausstieg!“

### **7. Entspannungsübung**

Meist fällt es nach dem Aufhören leichter, aktiv zu sein, als Ruhepausen einzulegen. Oft aus Angst vor der Nähe zu den Gefühlen, die die Entspannungszigarette verursachte. Aber auch die Entspannung „ohne“ kann man lernen. Es gibt etliche Techniken wie das Autogene Training, die Progressive Muskelentspannung oder Atemtechniken. Sie werden in etlichen Büchern erläutert. Ihre Buchhandlung berät Sie bestimmt gern.

### **8. Konsequenzen bedenken**

Wenn Sie den Attacken und der „Lust auf Zigaretten“ nachgeben möchten, bedenken Sie bitte die Konsequenzen:

- Die bereits erledigte körperliche Entziehung wird wieder rückgängig gemacht.
- Wollen Sie noch einen Lieferwagen voll rauchen?
- Wollen Sie für den Rest Ihres Lebens nikotinabhängig bleiben?
- Und was ist denn wirklich besser, wenn Sie geraucht haben?

## Tipps, um nach dem Rauchstopp das Gewicht zu halten

Die meisten Menschen befürchten, dass sie zunehmen, sobald sie sich von den Zigaretten verabschieden. Das lässt sich vermeiden, wenn Sie ein wenig planen. Außerdem schaden ein bis zwei Kilo mehr der Gesundheit deutlich weniger als das Rauchen. Im Durchschnitt legen ehemalige Raucher/innen zunächst 2,3 kg bis 4,5 kg zu.

### Gesunde Alternativen

Die Gründe, warum Raucher/innen im Allgemeinen weniger wiegen als Nichtraucher/innen, sind nur zum Teil bekannt. Nikotin steigert den Grundumsatz des Körpers leicht. Diese Schlankmachereffekte liegen aber nur bei etwa zehn Prozent. Das entspricht etwa 150 bis 200 Kilokalorien pro Tag oder 25 Gramm Fett. Das lässt sich leicht ausgleichen, beispielsweise durch ein Stück Obst oder Joghurt statt Schokolade oder Chips, Wasser statt Alkohol, ein dünner Butteraufstrich statt eines dicken. Zusätzlich dämpft Nikotin auch den Appetit. Der entscheidende Punkt ist aber, dass ein bis zwei Kilo mehr auf den Hüften die Gesundheit kaum beeinträchtigen – das Rauchen dagegen um so mehr.

Abbildung 9: Gesunde Ernährung



### Muskeln sind ein Pluspunkt

Mit Sport lässt sich das Gewicht leicht halten. Eine halbe Stunde täglich schnelles Gehen verbraucht rund 200 Kilokalorien. Sport ist nicht nur gut gegen die Pfunde, es verbessert beispielsweise das Wohlbefinden, baut Stress ab und ist gut gegen die Langeweile. Wer dabei bleibt, bekommt auch mehr Muskeln, und Muskeln verbrauchen auch im Ruhezustand Energie. Deshalb steigt auch der Grundumsatz, der Stoffwechsel wird aktiviert und der Körper verbrennt mehr Kalorien.

### Genussvolles Essen

Bereits zwei Tage nach dem Rauchstopp erwachen Geruchs- und Geschmackssinn wieder. Außerdem wird der Appetit nicht mehr künstlich gedämpft. Das ist auch ein Grund, warum ehemalige Raucherinnen und Raucher manchmal mehr essen. Vielleicht haben Sie auch immer nach dem Essen eine Zigarette geraucht, und ohne dieses Ritual essen Sie weiter, bis alles vom Teller ist. Um das zu verhindern, sollten Sie alle Teller, Töpfe, Platten sofort vom Tisch räumen, wenn Sie sich satt fühlen.

Der Trick ist, öfters, aber wenig zu essen. So vermeiden Sie Hunger. Empfehlenswert sind drei größere und zwei bis drei Zwischenmahlzeiten am Tag. Das hört sich vielleicht viel an, ist es aber nicht. Es geht darum, den Appetit zu zügeln, nicht die Menge des Essens. Versuchen Sie Folgendes:

- Anstatt mittags ein belegtes Brötchen sowie Joghurt und Früchte zu essen, sollten Sie nur das Brötchen nehmen. Zwischen den Hauptmahlzeiten essen Sie dann den Joghurt und die Früchte.
- Zum Knabbern, z. B. abends vor dem Fernseher oder bei Verlangen nach einer Zigarette, eignen sich Möhren, Paprikastreifen, Äpfel etc. sehr gut als kalorienarme Alternative zu Süßigkeiten und Chips.
- Gegen auftauchende Hungergefühle hilft es auch, viel Mineralwasser, Tee oder verdünnte Säfte zu trinken.
- Sie sollten immer Folgendes zu Hause haben: Bananen, Orangen, Grapefruits, fettreduzierte Joghurts etc. Das hilft gegen die Hungerattacken.

- Gehen Sie nicht mit leerem Magen einkaufen – wenn Sie Hunger haben, kaufen Sie mehr ein und können Versuchungen schlechter widerstehen.
- Verbrauchen Sie Energie, indem Sie die Treppen nehmen statt den Fahrstuhl, statt des Fernsehens einen Abendspaziergang machen oder Tanzen gehen und mit dem Rad zur Arbeit fahren statt mit dem Auto.

### **Kohlenhydrate sind wichtig**

Kohlenhydrate sollten den Großteil der Nahrung ausmachen, d. h. über 50 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Das Gehirn ist sogar auf Kohlenhydrate als einzige Energiequelle angewiesen.

Aber vermeiden Sie Lebensmittel, die größere Mengen Haushalts-, Trauben- und Malzzucker enthalten. Gleiches gilt für Honig und Sirup. Diese Zucker werden relativ schnell vom Darm ins Blut aufgenommen und lassen den Blutzucker rasch und stark ansteigen.

Die Bauchspeicheldrüse schüttet das Hormon Insulin aus, dieses befördert den Zucker in die Körperzellen, der Blutzucker sinkt wieder. Dieser niedrige Blutzucker macht schon nach kurzer Zeit wieder hungrig. Besonders empfehlenswert sind Kohlenhydrate in Form von ballaststoffreichen Stärkeprodukten wie Vollkornreis, -brot und -nudeln, Hülsenfrüchte, Gemüse und Kartoffeln.

Die Stärke, eine lange Kette aus vielen Traubenzuckerteilchen, wird allmählich im Darm gespalten. Die einzelnen Traubenzuckerteilchen werden langsam und gleichmäßig ins Blut aufgenommen. Das Sättigungsgefühl hält länger an. Auch der Fruchtzucker im Obst und der Milchzucker in Milch und Milchprodukten lassen den Blutzucker nur langsam ansteigen. Bauen Sie diese vitamin- und mineralstoffreichen Produkte deshalb reichlich in Ihren Speiseplan ein.

### **Kleine Sünden sind in Ordnung**

Es kann aber auch sein, dass Essen ein Ersatz für die tägliche Routine des Rauchens wird. 20 Zigaretten täglich zu rauchen bedeutet ja, rund 200 Mal die Hand zum Mund zu bewegen. Es ist also nicht überraschend, dass Sie stattdessen Kuchen, Süßigkeiten oder Chips essen. Denken Sie sich einen Zigarettenersatz für Ihren Mund aus, auf dem Sie herumkauen können. Das könnten ein Lutscher (zuckerfrei!), Kaugummi, Karotten- oder Kohlrabistücke etc. sein. Zahnstocher tun es zur Not auch. Sollte Ihre Lust auf Süßes unwiderstehlich werden: Wählen Sie Süßigkeiten, Weingummi oder Lakritz, die maximal 2 g Fett/100 g enthalten. Das ist besser als Schokolade, in der viel Fett steckt.

### **Denken Sie nicht: „Ich darf nicht“**

Niemand kann lange nur von Salatblättern und Karotten leben. Sie sind ja kein Kaninchen. Sie sollten nicht Ihre gesamten Nahrungsmittel und Getränke durch Produkte mit wenig Fett ersetzen. Der Kopf tut sich schwer, mit den Worten „nein“ und „nicht“ klarzukommen. Wenn Sie versuchen, nicht ans Essen zu denken, erreichen Sie genau das Gegenteil, nämlich dauernd daran zu denken. Und das macht erst recht hungrig. Die erste Hungerattacke ist ein Zeichen, dass Sie einen kleinen Snack brauchen. Beißen Sie nicht die Zähne zusammen, um nichts essen zu müssen.

Vielleicht helfen Ihnen diese Tipps, um Ihr Gewicht besser handhaben zu können. Das Wichtigste ist aber, nicht in Panik wegen der paar Pfunde zu geraten. Raucherfrei zu bleiben ist das Beste, was Sie Ihrer Gesundheit antun können. Sie müssten schon deutlich mehr an Gewicht zulegen, um ein ähnliches Gesundheitsrisiko wie durch das Rauchen zu erreichen.

Außerdem: Wenn Sie raucherfrei bleiben, werden Sie auch die Pfunde wieder los, wenn die Zeit dafür reif ist. Und sie wird reif – mit ein paar Monaten Verzug! Das sagen zumindest epidemiologische Studien.

## **Anhang 9: Beratungsangebot der Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie**

Unsere für Ihren Betrieb zuständige Aufsichtsperson bespricht mit Ihnen die Sachlage, hilft Ihnen bei der Identifizierung von Optimierungspotentialen im Arbeitsschutz, stellt Informationsmaterial zur Verfügung, informiert

über Seminare, vermittelt Kontakte und berät Sie mit fundierten Kenntnissen Ihrer Branche vor Ort in Ihrem Unternehmen praxisgerecht und lösungsorientiert.

Unsere Kompetenz-Center bündeln Expertenwissen zu vielfältigen organisatorischen und technischen Aspekten des betrieblichen Arbeitsschutzes. Sie beantworten Ihre Praxisfragen kompetent und wissenschaftlich fundiert. Fachfragen zu diesem Thema beantwortet Ihnen gerne Frau Dipl.-Psych. Jansen (nicole.jansen@bgrci.de).

Aktuelle Adressen finden Sie auf der Homepage der Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie unter [www.bgrci.de/praevention/kontaktadressen](http://www.bgrci.de/praevention/kontaktadressen).

## Anhang 10: Weitere Kontaktadressen zum Thema Rauchen

**Ärztlicher Arbeitskreis Rauchen und Gesundheit e. V.**  
85379 Eching  
Postfach 1244  
Tel./Fax: 089 3162525  
[www.aerztlicher-arbeitskreis.de](http://www.aerztlicher-arbeitskreis.de)  
E-Mail: [mail@aerztlicher-arbeitskreis.de](mailto:mail@aerztlicher-arbeitskreis.de)

**Deutsche Krebshilfe**  
Buschstr. 32  
53113 Bonn  
Tel.: 0228 72990-0  
Fax: 0228 72990-11  
[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)  
E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

**Rauch frei: Kampagne der BZgA  
Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung**  
Ostmerheimer Str. 220  
51109 Köln oder  
Postfach 91 01 52  
51071 Köln  
Tel.: 0221 8992-0  
[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)

**Nichtraucher-Initiative Deutschland e. V.**  
Carl-von-Linde-Str. 11  
85716 Unterschleißheim  
Tel.: 089 3171212  
Fax: 089 3174047  
[www.ni-d.de](http://www.ni-d.de)  
E-Mail: [nid@nichtraucherschutz.de](mailto:nid@nichtraucherschutz.de)

**Nichtraucher-Hotline der BZgA:**  
Tel.: 01805 313131 (0,14 Euro/Min.)

**Bundesministerium für Gesundheit**  
Rochusstraße 1  
53123 Bonn  
Tel.: 0228 99441-0  
Fax: 0228 99441-1921  
Friedrichstraße 108  
10117 Berlin  
Tel.: 030 18441-0  
Fax: 030 18441-4900  
[www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)  
E-Mail: [info@bmg.bund.de](mailto:info@bmg.bund.de)

**Deutsches Krebsforschungszentrum**  
Im Neuenheimer Feld 280  
69120 Heidelberg  
Tel.: 06221 42-0  
Raucherberatung:  
Tel.: 06221 424200  
Fax: 06221 422995  
[www.dkfz.de](http://www.dkfz.de)

**Deutsche Krebsgesellschaft e. V.**  
Kuno-Fischer-Straße 8  
14057 Berlin  
Tel.: 030 3229329-0  
Fax: 030 3229329-66  
[info.krebsgesellschaft.de](http://info.krebsgesellschaft.de)  
E-Mail: [info@krebsgesellschaft.de](mailto:info@krebsgesellschaft.de)

**Informationen zum Weltnichtrauchertag  
der WHO**  
jährlich am 31. Mai unter [www.weltnichtrauchertag.de](http://www.weltnichtrauchertag.de)

## Literaturverzeichnis

**Verbindliche Rechtsnormen** sind Gesetze, Verordnungen und der Normtext von Unfallverhütungsvorschriften. Abweichungen sind nur mit einer Genehmigung der zuständigen Behörde bzw. des zuständigen Unfallversicherungsträgers (z. B. Berufsgenossenschaft) erlaubt. Voraussetzung für die Erteilung einer Ausnahme ist, dass die Ersatzmaßnahme ein mindestens ebenso hohes Sicherheitsniveau gewährleistet.

**Keine verbindlichen Rechtsnormen** sind Technische Regeln zu Verordnungen, Durchführungsanweisungen von Unfallverhütungsvorschriften, BG-Regeln, BG-Informationen, Merkblätter, DIN-/VDE-Normen. Sie gelten als wichtige Bewertungsmaßstäbe und Regeln der Technik, von denen abgewichen werden kann, wenn die gleiche Sicherheit auf andere Weise erreicht wird.

### Fundstellen im Internet

Die Merkblattreihen der BG RCI sowie ein umfangreicher Teil des staatlichen und berufsgenossenschaftlichen Vorschriften- und Regelwerkes (rund 1 750 Titel) sind im Kompendium Arbeitsschutz der BG RCI verfügbar. Die Nutzung des Kompendiums im Internet ist kostenpflichtig. Ein kostenfreier, zeitlich begrenzter Probestzugang wird angeboten. Weitere Informationen unter [www.kompendium-as.de](http://www.kompendium-as.de).

Zahlreiche aktuelle Informationen bietet die Homepage der BG RCI unter [www.bgrci.de/praevention](http://www.bgrci.de/praevention).  
Detailinformationen zu Schriften und Medien der BG RCI sowie Bestellung siehe [medienshop.bgrci.de](http://medienshop.bgrci.de).

Ausgewählte Anhänge und Vordrucke aus Merkblättern und BG-Regeln sowie ergänzende Arbeitshilfen werden im Downloadcenter Prävention unter [downloadcenter.bgrci.de](http://downloadcenter.bgrci.de) zur Verfügung gestellt.

Aktuelle Unfallverhütungsvorschriften, BG-Regeln, BG-Grundsätze und viele BG-Informationen sind auf der Homepage der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) unter [publikationen.dguv.de](http://publikationen.dguv.de) zu finden.

Nachstehend sind die in diesem Zusammenhang insbesondere zu beachtenden einschlägigen Vorschriften, Regeln und andere Schriften zusammengestellt.

## 1. Gesetze, Verordnungen

Bezugsquelle: Buchhandel

Freier Download unter [www.gesetze-im-internet.de](http://www.gesetze-im-internet.de) (Gesetze und Verordnungen) bzw. [www.baua.de](http://www.baua.de) (TRGS)

- (1) Gesetz über die Durchführung von Maßnahmen des Arbeitsschutzes zur Verbesserung der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes der Beschäftigten bei der Arbeit (Arbeitsschutzgesetz – ArbSchG)
- (2) Verordnung über Arbeitsstätten (Arbeitsstättenverordnung – ArbStättV)
- (3) Verordnung zum Schutz vor Gefahrstoffen (Gefahrstoffverordnung – GefStoffV) mit zugehörigen Technischen Regeln für Gefahrstoffe (TRGS), insbesondere
- (4) TRGS 905: Verzeichnis krebserzeugender, erbgutverändernder oder fortpflanzungsgefährdender Stoffe

## 2. Berufsgenossenschaftliche Merkblätter und Informationen für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit

Bezugsquellen: Jedermann-Verlag GmbH, Postfach 10 31 40, 69021 Heidelberg und Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie, Postfach 10 14 80, 69004 Heidelberg, medienshop.bgrci.de  
Mitgliedsbetriebe der BG RCI können die folgenden Schriften (bis zur nächsten Bezugsquellenangabe) bei der BG RCI in einer der Betriebsgröße angemessenen Anzahl kostenlos beziehen.

- (5) Merkblatt A 003: Suchtmittelkonsum im Betrieb. Risiken erkennen – aktiv werden: Vorbeugen und helfen (BGI 799)
- (6) Merkblatt A 003-1: Suchtmittelkonsum im Betrieb – Information für Führungskräfte
- (7) Merkblatt A 003-2: Betriebliche Suchtbeauftragte – Fortbildung, Beratung, Begleitung, Hilfe
- (8) Merkblatt A 023: Hand- und Hautschutz (BGI 540)
- (9) Merkblatt A 032: Herzensangelegenheiten – Herz-Kreislauf-System fit für die Arbeit (BGI 5170)
- (10) Merkblatt A 034: Stress lass nach! – Verhältnis- und Verhaltensprävention im Betrieb (BGI 5172)
- (11) Merkblatt A 035: Fair geht vor! – Mobbing im Betrieb (BGI 5173)
- (12) Praxishilfe-Ordner „Gesund im Betrieb“

## 3. Weiterführende Literatur

Bezugsquelle: Buchhandel bzw. Herausgeber

- (13) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): „Rauchfrei am Arbeitsplatz – Ein Leitfaden für Betriebe“, 2008, Bestell-Nr. 31040000
- (14) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): „Rauchfrei“, 2005, Bestell-Nr. 31041000
- (15) Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV): „Passivrauchen am Arbeitsplatz“, 2012, ISBN: 978-3-86423-024-0
- (16) M. Goecke-Askotchenskii: „Rauchfreie Arbeitsplätze“, 2004, Universum-Verlag, Wiesbaden, ISBN: 3-89869-099-7
- (17) K. Hemminki, B. Chen: „Parental lung cancer as predictor of cancer risks in offspring: Clues about multiple routes of harmful influence?“, International Journal of Cancer, 2006, 118(3), 744–48
- (18) T. Lampert: „Rauchen – Aktuelle Entwicklungen bei Erwachsenen“, 2011, Robert Koch-Institut, Berlin, GBE kompakt 2(4), [www.rki.de/gbe-kompakt](http://www.rki.de/gbe-kompakt)

Bildnachweis

---

Das Titelbild wurde freundlicherweise zur Verfügung gestellt von: Jedermann-Verlag GmbH, Heidelberg

Dieses Merkblatt können Sie über den Medienshop unter [medienshop.bgrci.de](http://medienshop.bgrci.de) beziehen.  
Haben Sie zu diesem Merkblatt Fragen, Anregungen, Kritik?  
Dann nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

- Schriftlich:  
Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie,  
Prävention, Wissens- und Informationsmanagement  
Postfach 10 14 80, 69004 Heidelberg
- Kontaktformular im Internet:  
[www.bgrci.de/kontakt-schriften](http://www.bgrci.de/kontakt-schriften)
- E-Mail: [praevention@bgrci.de](mailto:praevention@bgrci.de)