

„Der rücksichtsvolle Raucher!“

Testen Sie Ihr Rauchverhalten

In vielen Diskussionen zum Thema Nichtraucherschutz bezeichnen sich Raucher selbst gerne als rücksichtsvoll. Würde man deren Rauchverhalten ernsthaft überprüfen, käme man mit Sicherheit zu einem ganz anderen Ergebnis. Mit diesem Test können Sie selbst feststellen, zu welcher Kategorie Raucher Sie gehören. Kreuzen Sie bitte immer nur die Antwort an, die Ihrer Einstellung am ehesten entspricht.

1. Nachdem ich auf der Straße eine Zigarette geraucht habe,

- a) drücke ich die Zigarette aus, und entsorge sie in einer Dose die ich immer bei mir trage.
- b) werfe ich die Zigarette auf die Straße.
- c) versuche ich die Zigarette umweltgerecht zu entsorgen.

2. Im Auto

- a) rauche ich nur, wenn ich alleine fahre.
- b) rauche ich nie. Mein Auto ist absolut rauchfrei!
- c) rauche ich immer. Wen das stört, der muss ja nicht mit mir fahren.

3. Am Arbeitsplatz

- a) rauche ich, weil ich mich sonst nicht konzentrieren kann.
- b) rauche ich nicht, bzw. nur in speziell für das Rauchen eingerichteten Räumen.
- c) rauche ich gelegentlich, obwohl das Rauchen am Arbeitsplatz nicht gerne gesehen wird.

4. In meiner Wohnung

- a) rauche ich gar nicht.
- b) kann mir niemand Vorschriften machen.
- c) rauche ich nur im Bad, weil es dort am wenigsten stört.

5. In einer Bank

- a) rauche ich, wenn dies nicht ausdrücklich verboten ist.
- b) rauche ich, wenn es sich gerade ergibt. In der Regel ist es auch nicht verboten.
- c) rauche ich grundsätzlich nicht, da ich für einen durchschnittlichen Bankbesuch von 10 Minuten auf die Zigarette verzichten kann.

6. Im Restaurant

- a) rauche ich nicht, um meine Mitmenschen nicht zu belästigen.
- b) rauche ich natürlich, dass gehört doch dazu.
- c) rauche ich gelegentlich, wenn andere sich auch eine anstecken.

7. Im Flugzeug

- a) rauche ich nur im Raucherbereich.
- b) kann ich darauf verzichten, da in einem so engen Raum das Rauchen besonders unangenehm ist.
- c) muß ich rauchen, weil ich es nicht sehr lange ohne Zigarette aushalten kann.

8. Als Patient im Krankenhaus

- a) suche ich nach jeder Gelegenheit um meinem Laster zu frönen.
- b) suche ich, wenn ich es nicht mehr aushalte, nach einer Rauchmöglichkeit.
- c) nutze ich die Gelegenheit zu einer Nikotinentwöhnung.

9. Die Frage „Stört es jemand wenn ich rauche?“

- a) stelle ich grundsätzlich nicht. Nichtraucher müssen sich daran gewöhnen, dass es Raucher gibt.
- b) stelle ich, wenn ich das Gefühl habe, daß Nichtraucher anwesend sind.
- c) stelle ich nie, weil ich in Räumen, in denen sich auch andere Menschen aufhalten müssen, nicht rauche.

10. Auf die Bitte eines Nichtrauchers auf das Rauchen zu verzichten

- a) reagiere ich beleidigt und rauche erst recht.
- b) reagiere ich mit Verständnis und entschuldige mich.
- c) reagiere ich irritiert, lösche aber trotzdem meine Zigarette.

„Auswertung“

1.	a) b) c)	3 0 1	6.	a) b) c)	3 0 1
2.	a) b) c)	1 3 0	7.	a) b) c)	1 3 0
3.	a) b) c)	0 3 1	8.	a) b) c)	0 1 3
4.	a) b) c)	3 0 1	9.	a) b) c)	0 1 3
5.	a) b) c)	0 1 3	10.	a) b) c)	0 3 1

26-30 Punkte:

Gratulation! Sie dürfen sich als rücksichtsvollen Raucher bezeichnen. Trotzdem sollten Sie sich überlegen, ganz mit dem Rauchen aufzuhören. Tabakrauch ist die schlimmste Gefahr für Ihre Gesundheit. Fast 50 krebserzeugende Stoffe sind mittlerweile im Tabakrauch nachgewiesen.

Einen anderen interessanten Nebeneffekt, ist die finanzielle Einsparung von mehreren hundert/tausend Mark pro Jahr, die Sie in andere schönere Dinge investieren können.

16-25 Punkte:

In diesem Punktebereich werden sich alle Raucher wiederfinden, die gelegentlich, meist erst nach der Bitte eines Nichtraucher, bereit sind auf die Zigarette zu verzichten. Auch mit dem Umweltschutz nehmen Sie es nicht so genau. Sehr oft erwischen Sie sich dabei, daß Sie wieder einmal eine Kippe einfach auf die Straße geworfen haben.

0-15 Punkte:

Sie sind besonders rücksichtslos. Wahrscheinlich können Nichtraucher nur durch ein umfassendes Nichtraucherschutzgesetz, und durch die Verhängung von Bußgeldern vor Ihnen geschützt werden.

Vielleicht hilft Ihnen dieser Test, Ihre Einstellung noch einmal zu überprüfen. Die Schäden die durch das Rauchen entstehen, sind wesentlich höher als allgemein angenommen wird.

Hier einige Zahlen:

Passivrauchen ist etwa 100mal gefährlicher als Asbeststaub

Jährlich sterben 200 bis 300 Kinder rauchbedingt am plötzlichen Kindstod

95 Prozent aller Lungenkrebserkrankungen sind auf das Rauchen zurückzuführen

Anmerkungen zu den Testfragen!

1. Durch das Wegwerfen einer einzigen Zigarettenkippe können ca. 40 Liter Grundwasser verseucht werden.

Bereits die Aufnahme von 10 Milligramm Nikotin kann für ein Kleinkind tödlich sein, wobei diese Menge in der Regel schon in einer einzigen Zigarette vorhanden ist.

Nach Auskunft der Giftnotzentralen rufen immer wieder besorgte Eltern an, deren Kinder Zigaretten gegessen haben.

Eine Untersuchung hat gezeigt, daß etwa 20 Prozent aller untersuchten Vergiftungsunfälle mit Kindern durch Nikotin (Essen von Zigaretten) passieren. Damit stehen sie hinter den Vergiftungen mit Medikamenten an zweiter Stelle.

Die Gefahr das Kinder Zigaretten essen, ergibt sich schon aus der Tatsache, daß Erwachsene Zigaretten ja auch in den Mund nehmen (Nachahmungseffekt) !!!

Die vielen rücksichtslos weggeworfenen Zigarettenkippen stellen eine besonders große Gefahr dar !!!

2. Ein Raucherauto ist grundsätzlich mit Nikotin verseucht, auch wenn in Gegenwart von Kindern oder anderen Menschen nicht geraucht wird.

Das Nikotin, das als giftige Ablagerung auf dem Armaturenbrett bzw. im gesamten Innenraum eines Fahrzeuges klebt, wird besonders in den Sommermonaten (im Auto entstehen nicht selten Temperaturen über 60° Celsius) noch einmal „verbrannt“.

Kinder reagieren darauf besonders allergisch und müssen sich häufig übergeben.

Leider verwechseln viele Eltern diese Anzeichen mit der sogenannten Reisekrankheit.

3. Am Arbeitsplatz ist nur ein generelles Rauchverbot sinnvoll. Ein spezieller Pausenraum für Raucher muß so angelegt sein, daß keine Rauchschwaden in den Nichtraucherbereich gelangen können.

Rauchern, die in Einzelbüros untergebracht sind, das Rauchen zu gestatten ist Unsinn. Zur Reinigung des Zimmers oder für die Reparatur eines Computers müßte ein/e Nichtraucher/Nichtraucherin dieses Zimmer betreten. Auch für den Austausch von Informationen und Dokumenten ist es erforderlich den Raum eines Rauchers unbeschadet betreten zu können.

4. Auch in der eigenen Wohnung muß man daran denken, daß andere Menschen unter Umständen auch durch den Tabakrauch belästigt werden.

Tabakrauch zieht durch alle zur Verfügung stehenden Schlitze (z.B. durch Türschlitze, Klimaanlage, Rohrleitungen usw.).

Eine solche Belästigung ist gleichzusetzen mit einer Ruhestörung die durch zu laute Musik hervorgerufen wird.

5. In einem Kaufhaus ist das Rauchen verboten. Dort hält man sich meistens länger auf, als in einer Bank. Außerdem spielt es keine Rolle, ob das Rauchen verboten ist oder nicht. Es ist in beiden Fällen gesundheitsschädlich!

6. Kein Raucher sollte sich mit der Ausrede „die anderen rauchen doch auch“ herausreden. Nichtraucher, insbesondere Kinder, die sich im Restaurant aufhalten, haben ein Recht auf rauchfreie Luft und nikotinfreies Essen.
Auch wenn es bisher keine Rauchverbote in Restaurants gibt, so obliegt es dennoch der Fürsorgepflicht eines Rauchers die Gesundheit des Personals und der anwesenden Gäste nicht zu gefährden.
7. Im „Raucherflugzeug“ gibt es keine Nichtrauchersitzplätze. Der Tabakrauch, der im Raucherbereich in die Luft geblasen wird, gelangt auf vielerlei Art, z.B. auch durch die Lüftungsanlage, in den Nichtraucherbereich.
8. Das Krankenhaus ist die beste Gelegenheit sich das Rauchen abzugewöhnen. Ein Schadstoff, der beim Abrauchen einer Zigarette entsteht, ist das Kohlenmonoxid. Kohlenmonoxid (CO) ist ein farb- und geruchloses giftiges Gas, das bei unvollständiger Verbrennung organischen Materials entsteht - besonders bei mangelnder Luftzufuhr. Es ist Hauptbestandteil des Tabakrauches. Über die Lunge in das Blut gelangt, verbindet es sich mit dem roten Blutfarbstoff, Hämoglobin. Das Hämoglobin ist für den Sauerstofftransport innerhalb des Körpers verantwortlich. Je mehr Kohlenmonoxid ein Mensch aufnimmt, desto geringer wird die körperliche Leistungsfähigkeit, da für diese im wesentlichen Sauerstoff benötigt wird. Durch das Rauchen einer Zigarette erhöht sich der Ausgangswert an Kohlenmonoxid, der für Nichtraucher gilt, um das Drei- bis Vierfache. Jede weitere Zigarette steigert den Gehalt an Kohlenmonoxid im Blut.
Für die unterschiedlichsten Arten von Verletzungen und Krankheiten ist für eine schnelle Heilung eine gute Durchblutung von hoher Bedeutung.
Durch das Rauchen wird also eine schnelle Genesung erheblich behindert!
9. Diese Frage ist überflüssig. In Innenräumen sollte grundsätzlich auf das Rauchen verzichtet werden, da es einige Zeit dauert, bis sich der Tabakrauch aus der Luft verzogen hat.
Die Frage wird nämlich nur an gerade anwesende Personen gestellt. Menschen die später hinzukommen, müssen sich dann in diesem verqualmten Raum aufhalten und konnten der vorher gestellten Frage nicht widersprechen.
10. Die Bitte eines Nichtrauchers auf das Rauchen zu verzichten, sollte unbedingt beachtet werden. Menschen, die gegen Tabakrauch allergisch sind oder an Asthma leiden, sieht man nicht an, welche Folgen das Zwangsmitrauchen für ihre Gesundheit haben kann. Ein Raucher, der bereits raucht und somit die Luft schon stark verunreinigt hat, sollte sich nicht wundern, wenn Nichtraucher sich gegen diese Körperverletzung heftig zur Wehr setzen. Eine höfliche Bitte kann in dieser Situation von einem Nichtraucher nicht mehr erwartet werden.

Entwöhnungshilfen und Informationen bei:

Nichtraucher-Initiative Wiesbaden e.V.
Robert-Stolz-Straße 35, 65205 Wiesbaden-Nordenstadt
Telefon: 06122/2194, Telefax: 06122/6357
Internet: www.nichtraucher-wiesbaden.de