



## HIER FINDEN SIE UNTERSTÜTZUNG

Der „Kinder stark machen“-Service unterstützt Sie bei einer Veranstaltung oder ein Projekt in Ihrem Verein gern mit einem kostenlosen Paket, das u. a. auch Informationsmaterialien zur Vorbeugung von Tabakkonsum enthält.

### „KINDER STARK MACHEN“-SERVICE

Am Auernberg 2  
61476 Kronberg  
Tel.: 06173 – 70 27 29  
Fax: 06173 – 32 55 30  
E-Mail: [service@kinderstarkmachen.de](mailto:service@kinderstarkmachen.de)

#### ERWACHSENE SIND VORBILDER

Wenn Sie im Verein verantwortungsvoll mit dem Thema Rauchen umgehen, können Sie auch die Einstellung der jungen Sportlerinnen und Sportler positiv beeinflussen.

Am einfachsten ist es natürlich, wenn Sie selbst Nichtraucher sind. Doch selbst wenn Sie rauchen, können Sie etwas dafür tun, dass Kinder und Jugendliche stark genug sind, „Nein“ sagen zu können – zu Zigaretten und anderen Suchtmitteln.

Warum eine frühzeitige Suchtvorbeugung besonders wichtig ist, welche Gefahren für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen durch das Rauchen ausgehen und was Sie konkret in Ihrem Verein tun können – das haben wir für Sie in diesem Falblatt zusammengestellt.

- [WWW.BZGA.DE](http://WWW.BZGA.DE)  
Über die Menüpunkte „Infomaterialien“ → „Förderung des Nichtrauchens“ gelangen Sie in das Online-Bestellsystem der BZgA. Dort finden Sie kostenlose Broschüren und Falblätter zum Thema Tabakprävention.
- [WWW.RAUCH-FREI.INFO](http://WWW.RAUCH-FREI.INFO) (für Jugendliche)  [WWW.RAUCHFREI-INFO.DE](http://WWW.RAUCHFREI-INFO.DE) (für Erwachsene)  
Beide Internetseiten bieten Hintergrundinformationen zu den Gefahren des Tabakkonsums sowie Ausstiegshilfen.
- **HOTLINE: 01805 – 31 31 31\***  
\*0,14 €/min aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42€/Min.

## SUCHTVORBEUGUNG SPORT UND RAUCHEN



## SPORT UND TABAK – kein gutes Team



Sportlich aktiv sein und regelmäßig rauchen – das passt nicht zusammen. Rauchen schadet der Gesundheit – beim Sport zeigen sich die negativen Auswirkungen besonders deutlich. Denn Rauchen schränkt auch die sportliche Leistungsfähigkeit ein.

### RAUCHEN UND SPORT

Rauchen:

- erhöht den Puls
- verringert die Muskelkraft und das Durchhaltevermögen
- senkt die Lungenkapazität
- vermindert die Sauerstoffaufnahme und
- macht kurzatmig

Kinder schauen sich das Rauchen von Gleichaltrigen ab, aber vor allem von erwachsenen Bezugspersonen, die ihnen den Zigarettenkonsum täglich vorleben.

„GANZ KLARE SACHE IN  
UNSEREM VEREIN: DER  
BLAUE DUNST PASST NICHT  
ZUM GRÜN DES RASENS.“

Fotos: stock/istolia.com/ghabreaward, gph007/depositphotos.com/Monkey Business Images/shutterstock

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**  
Ostmerheimer Str. 220  
51109 Köln  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
[www.kinderstarkmachen.de](http://www.kinderstarkmachen.de)  
Bestell-Nr.: 33720400  
Auflage: 1.15.02.15

Hinweis: Dieser Flyer wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Er ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.



**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

## HINTERGRÜNDE, TIPPS, KONTAKTE

## FRÜHE PRÄVENTION HilFT

Nichtrauchen liegt bei Jugendlichen immer mehr im Trend. Aufgrund verschärfter Gesetze zum Nichtraucherschutz und verstärkter Präventionsaktivitäten sank die Zahl rauchender Jugendlicher von 28 Prozent in 2001 auf 12 Prozent in 2012.

Trotzdem: Jeder achte bis neunte Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren raucht. Das durchschnittliche Alter für den Erstkonsum liegt bei 14,4 Jahren – gefährlich früh! Denn je früher Kinder und Jugendliche mit dem Rauchen beginnen, desto schneller werden sie abhängig und können nicht mehr aufhören.

Suchtvorbeugung muss deshalb schon im vorpubertären Alter ansetzen. Bekanntlich fangen Kinder und Jugendliche, die bis zu ihrem 18. Lebensjahr nicht geraucht haben, sehr wahrscheinlich auch nicht mehr an.

~~rauch~~ frei!

## FAKTEN ZUM TABAKKONSUM

- Rund 20 Millionen Menschen rauchen in Deutschland.
- Jeder achte bis neunte Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren raucht. Das sind ca. 570.000 Kinder und Jugendliche.
- Das Einstiegsalter für den Erstkonsum von Zigaretten liegt bei 14,4 Jahren.
- 110.000 – 140.000 Menschen sterben jedes Jahr an den Folgen des Rauchens.
- Etwa 3.300 Menschen sterben pro Jahr durch Passivrauchen.

## GEFAHR PASSIVRAUCH

Auch wenn Kinder und Jugendliche nicht selbst zur Zigarette greifen, sind sie oft passiv den Gesundheitsrisiken des Tabakrauches ausgesetzt. Besonders Kinder und Jugendliche, die in einem Raucherhaushalt aufwachsen, sind anfällig für Erkrankungen, wie z.B. akute Atemwegserkrankungen, Bronchitis und Lungenentzündung, chronischer Husten, chronische Mittelohrentzündung, asthmatische Erkrankungen sowie allergische Reaktionen.

„Kinder stark machen“ heißt:

- Kinder durch eigenes verantwortungsvolles Konsumverhalten zu Nichtrauchern erziehen und
- Kinder vor den Gefahren des Passivrauches schützen.



## FAKTEN ZUM TABAKKONSUM

Mit dem Inkrafttreten der **Nichtraucherschutzgesetze** auf Bundes- und Länderebene ist das Rauchen in öffentlichen Einrichtungen sowie in Gaststätten verboten. Bewirtete Vereinsheime sind als Gaststätten anzusehen, auch Vereinsgaststätten, zu denen nur Vereinsmitglieder Zutritt haben. Das Rauchen ist dort **nicht gestattet!**

Nach der Neufassung des **Jugendschutzgesetzes** ist Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren das Rauchen in der Öffentlichkeit komplett untersagt. Ebenso dürfen an sie keine Tabakwaren verkauft werden.



## DAS KÖNNEN SIE IN IHREM VEREIN TUN

Wie kann Ihr Verein mithelfen, die jungen Vereinsmitglieder vor den Gefahren des Tabakrauches zu schützen? Die nachfolgenden Tipps zeigen Ihnen, wie ein verantwortungsvoller Nichtraucherschutz aussehen kann.

### Gehen Sie mit gutem Beispiel voran

Denken Sie daran, dass Sie ein Vorbild für die jungen Vereinsmitglieder sind. Verzichten Sie im Beisein von Kindern und Jugendlichen auf das Rauchen. Gewinnen Sie auch die Führungspersönlichkeiten in Ihrem Verein als Unterstützer.

### Auch Eltern sind Vorbilder

Informieren Sie die Eltern über das Thema Nichtraucherschutz im Verein. Weisen Sie z.B. bei einem Elternabend oder Infobriefen darauf hin, dass ihnen eine rauchfreie Umgebung für ihre Kinder und Jugendlichen wichtig ist.

### Schaffen Sie rauchfreie Zonen

Bitten Sie alle erwachsenen Vereinsmitglieder und Besucher, bei Kinder- und Jugendveranstaltungen nicht zu rauchen. Markieren Sie rauchfreie Bereiche. Entfernen Sie vorhandene Zigarettenautomaten im Umfeld des Vereins.

### Jugendschutzbestimmungen beachten

Seit 2007 ist Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren das Rauchen in der Öffentlichkeit verboten. Die Ernennung eines Jugendschutzbeauftragten könnte für die Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen im Verein hilfreich sein.

### Auf Belehrungen verzichten

Wenn Sie mit Kindern und Jugendlichen zum Thema Rauchen ins Gespräch kommen wollen, nützt es wenig, Gesundheitsrisiken mit Hilfe statistischer Daten zu vermitteln, auf Abschreckung zu setzen oder moralische Apelle auszusprechen. All das kann zu Abwehr und Trotzreaktionen führen.

### Aktiv zum Nichtraucherschutz bekennen

Setzen Sie bei Vereinsveranstaltungen ein Zeichen und erklären Sie diese für „rauchfrei“. Die BZgA unterstützt Sie dabei, auf die Gefahren des Tabakkonsums hinzuweisen und für das Nichtrauchen zu werben. (Siehe Rückseite)



### Kein Tabak sponsoring

Verzichten Sie auf Tabakwerbung an Sportstätten, in Vereinsmagazinen etc. und auf finanzielle Unterstützung durch Tabakfirmen.

### Für Fahrer gilt: Rauchverbot

Passivrauch schadet. Rauchen Sie nie im Auto oder Bus, wenn Sie Kinder und Jugendliche zum Training oder Wettkampf fahren.

**Übrigens: Wenn Sie diese oder weitere Regeln gemeinsam mit Eltern, Betreuerinnen/Betreuern und Jugendlichen erarbeiten, steigen die Chancen, dass sie auch eingehalten werden.**

