

# Passivrauch vermeiden

## So schützen Sie sich und Ihre Familie

### Thematische Übersicht

- Gefahren von Passivrauch
- Kommunikation
- Gesundheitsschutz
- Technische Lösungen
- Rechtliche Grundlagen
- Politische Ansätze

### Gesund leben –rauchfrei wohnen

Passivrauch betrifft uns alle – ob in der Wohnung, im Auto oder auf dem Spielplatz. Besonders gefährdet sind Kinder, ältere Menschen, Schwangere und Haustiere.

Hier erhalten Sie einen Einblick ins Thema und beschreibt Möglichkeiten, wie Sie sich und Ihre Familie vor den Gefahren von Passivrauch schützen können.

Mehr zum Thema Passivrauch:  
[www.passivesmoke.ch](http://www.passivesmoke.ch)

# Was ist Passivrauch?

Passivrauchen ist das unfreiwillige Einatmen von Tabakrauch in der Umwelt – sei es direkt aus der Luft (**Sekundärrauch**) oder indirekt über Rückstände, die sich auf Oberflächen, Kleidung oder in der Raumluft abgelagert haben (**Tertiärrauch**).

Die Rauchpartikel, die sich ablagern, bleiben dort monatelang aktiv – auch ohne sichtbaren Rauch oder Geruch.

Nur ein 100 % rauchfreies Umfeld schützt wirksam – Lüften oder Reinigen reicht nicht aus!

Passivrauch enthält über **7000 Chemikalien**, davon mindestens **70 krebserregend** – es gibt keine ungefährliche Menge.

Genau wie aktives Rauchen birgt Passivrauchen viele **Gesundheitsrisiken**. Darunter chronische Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebserkrankungen und Entzündungen.

Von den Gefahren sind alle betroffen. **Kinder, Erwachsene, Personen mit Vorerkrankungen** und sogar **Haustiere**.

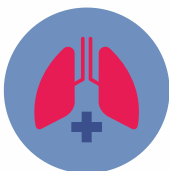


# Klare Kommunikation

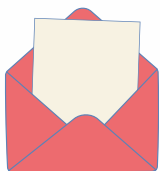
## So vermitteln Sie Ihr Anliegen wirkungsvoll.



Sprechen Sie offen mit Gästen, Nachbarn oder Kolleg:innen, wenn Sie sich durch Rauch gestört fühlen.



Erklären Sie sachlich, warum Sie auf ein rauchfreies Umfeld bestehen – z. B. wegen Kindern oder gesundheitlicher Risiken.



Wenn die Rauchbelastung bestehen bleibt, schreiben Sie einen Brief an Ihre Nachbarn, die Hausverwaltung oder an den Mieterinnen- und Mieterverband.

*Sie können hierfür unsere Briefvorlagen nutzen.*



Notieren Sie konkrete Vorfälle – also wann und wo geraucht wurde oder wann der Rauch in Ihre Wohnung eingedrungen ist. Diese Dokumentation kann helfen, Ihr Anliegen nachvollziehbar zu machen.

*Sind Sie unsicher, wie sie ein solches Gespräch gestalten können?*

→ *link Kommunikation*

*Brauchen Sie Hilfe bei der Verfassung eines Briefes?*

→ *link Briefvorlagen*

# Schützen Sie sich und Ihre Familie

Machen Sie Ihre **Wohnung und Ihr Auto komplett rauchfrei** – auch bei geöffnetem Fenster.



Wenn Sie rauchen, rauchen Sie draussen und tragen Sie **spezifische Kleidung**, die ausschliesslich zum Rauchen angezogen wird – zum Beispiel eine „**Raucherjacke**“, die draussen bleibt.



Wählen Sie **Betreuungseinrichtungen und Schulen** für Ihre Kinder, die **100% rauchfrei** sind – auch draussen.



# Technische Hilfsmittel ergänzend nutzen

**HEPA-Luftfilter** (High Efficiency Particulate Air) sind spezielle Filter, die dafür entwickelt wurden, sehr kleine Partikel aus der Luft zu entfernen – darunter Staub, Pollen und Bakterien.



Sie können die Feinstaubbelastung durch Passivrauch um **bis zu 70% senken**, besonders im Winter (Barn et al., 2018; Batterman et al., 2005).

**Regelmässige Wartung und Filterwechsel** sind notwendig, da die Wirkung nach ca. 5 Monaten nachlässt (Barn et al., 2018).



Zwar senken HEPA-Luftfilter die Feinstaubbelastung und verbessern dadurch auch die Atemwegsgesundheit.  
Trotzdem sind sie **kein Ersatz für ein 100% rauchfreies Umfeld!**

# Kennen Sie Ihre Rechte

## In der Schweiz gelten verschiedene rechtliche Grundlagen zum Schutz vor Passivrauch:



**ZGB Art. 684:** Verbot übermässiger Einwirkungen wie Luftverunreinigung und übler Geruch.

**ZGB Art. 679:** Schutz vor schädigenden Einwirkungen durch Nachbarn.

**OR Art. 257f:** Mieter müssen Rücksicht auf Nachbarn nehmen.

**OR Art. 259a–259h:** Regelungen zu Mängeln an der Mietsache, Mietzinsherabsetzung und Hinterlegung.

**Arbeitsplatz:** In der Schweiz ist das Rauchen in öffentlichen Innenräumen und Arbeitsplätzen **verboten**.

Verstösse gegen das Bundesgesetz über Passivrauchen können mit **bis zu 1000 CHF gebüsst** werden.



# Politische Massnahmen unterstützen



Rauchverbote in öffentlichen Räumen **senken Herzinfarkte** um bis zu 15 % (Richiardi et al., 2009).

Nichtraucher profitieren deutlich von gesetzlichen Regelungen, vor allem am Arbeitsplatz (Olivieri et al., 2019).

Rauchverbote in Arbeitsstätten und öffentlichen Räumen führen zu **besserer Luftqualität und weniger Atemwegserkrankungen**, insbesondere bei exponierten Berufsgruppen wie Barpersonal (Goodman et al., 2007).

Eine internationale Übersicht zeigt, dass weltweite Rauchverbote in öffentlichen Räumen zu sofortigen **gesundheitlichen Verbesserungen** führen, z. B. weniger Herzinfarkte und Asthmaanfälle bei Kindern (Menzies, 2011).

Politische Massnahmen zum Schutz vor Passivrauch führen nachweislich zu erheblichen gesundheitlichen Verbesserungen für die Bevölkerung  
– **Es lohnt sich, diese zu unterstützen.**

# Referenzen

Barn, P., Gombojav, E., Ochir, C., Laagan, B., Beejin, B., Naidan, G., Boldbaatar, B., Galsuren, J., Byambaa, T., Janes, C., Janssen, P. A., Lanphear, B. P., Takaro, T. K., Venners, S. A., Webster, G. M., Yuchi, W., Palmer, C. D., Parsons, P. J., Roh, Y. M., & Allen, R. W. (2018). The effect of portable HEPA filter air cleaners on indoor PM2.5 concentrations and second hand tobacco smoke exposure among pregnant women in Ulaanbaatar, Mongolia: The UGAAR randomized controlled trial. *Science of The Total Environment*, 615, 1379–1389. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2017.09.291>

Batterman, S., Godwin, C., & Jia, C. (2005). Long duration tests of room air filters in cigarette smokers' homes. *Environmental Science & Technology*, 39(18), 7260–7268. <https://doi.org/10.1021/es048951q>

Goodman, P., Agnew, M., McCaffrey, M., Paul, G., & Clancy, L. (2007). Effects of the Irish smoking ban on respiratory health of bar workers and air quality in Dublin pubs. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 175(8), 840–845. <https://doi.org/10.1164/rccm.200608-1085OC>

Menzies, D. (2011). The case for a worldwide ban on smoking in public places. *Current Opinion in Pulmonary Medicine*, 17(2), 116–122. <https://doi.org/10.1097/mcp.0b013e328341ce98>

Olivieri, M., Murgia, N., Carsin, A.-E., Heinrich, J., Benke, G., Bono, R., Corsico, A. G., Demoly, P., Forsberg, B., Gislason, T., ... & the ECRHS Study Group. (2019). Effects of smoking bans on passive smoking exposure at work and at home: The European Community Respiratory Health Survey. *Indoor Air*, 29(3), 517–526. <https://doi.org/10.1111/ina.12556>

Richiardi, L., Vizzini, L., Merletti, F., & Barone-Adesi, F. (2009). Cardiovascular benefits of smoking regulations: The effect of decreased exposure to passive smoking. *Preventive Medicine*, 48(2), 167–172. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.11.013>




Für weiterführende Informationen besuchen Sie unsere Website:  
[www.passivesmoke.ch](http://www.passivesmoke.ch)



Powered by:



Arbeitsgemeinschaft  
Tabakprävention  
Schweiz

  
LUNGENLIGA SCHWEIZ  
LIGUE PULMONAIRE SUISSE  
LEGA POLMONARE SVIZZERA  
LIA PULMUNARA SVIZRA

Mit Unterstützung von:

**SWISSLOS**



Kanton Zürich  
Gemeinnütziger Fonds

kantonschwyz 



**SWISSLOS**  
Kanton Obwalden



Kanton Zug



Sprachenförderung Graubünden. Amt für Kultur  
Promoziun da linguas Grischun. Uffizi da cultura  
Promozione delle lingue Grigioni. Ufficio della cultura



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Kultur BAK**