

1	Rauchen tötet!	5
1.1	Die Schadstoffe	6
1.2	Erkrankungen in Zusammenhang mit Tabak	7
1.3	Denken Sie an Ihre Kinder!	9
2	Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz	10
3	Rauchen bei Feinstaubbelastung am Arbeitsplatz	13
4	Aufhören lohnt sich!	14
	Anhang 1: Selbsttest: Wie abhängig sind Sie vom Nikotin?	15
	Anhang 2: Befragung der Beschäftigten zum Thema Rauchen im Betrieb	16
	Anhang 3: Befragung: Ziele des Nichtraucherschutzes und der Gesundheitsförderung im Betrieb	18
	Anhang 4: Hilfe für den betrieblichen Nichtraucherschutz – Muster für eine Betriebsvereinbarung zum Nichtraucherschutz	21
	Anhang 5: Zehn Tipps für Ihren Rauchstopp	24
	Anhang 6: Meine Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören	26
	Anhang 7: Rauchertagebuch	28
	Anhang 8: Strategien, Übungen, Tipps nach dem Rauchstopp	32
	Anhang 9: Beratungsangebot der Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie	38
	Anhang 10: Weitere Kontaktadressen zum Thema Rauchen	39
	Literaturverzeichnis	40
	Bildnachweis	43