
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
