



AMUSA WISSEN 2GO

ARBEITSSCHUTZ-NEWSLETTER

September 2025



Inhalt

Einleitung

Rauchentwöhnung und
Stressmanagement am Arbeitsplatz

Vorteile der Rauchentwöhnung für
Unternehmen

Methoden zur Rauchentwöhnung

Fazit

Warum Rauchentwöhnung ein Arbeitsschutzthema ist

Einleitung

Rauchen ist nicht nur ein **Gesundheitsrisiko** für die eigene Person, sondern wirkt sich auch auf die **Sicherheit** und **Gesundheit** im **Betrieb** aus. Arbeitsmedizinische Studien zeigen, dass Raucher häufiger krankheitsbedingte Fehltage haben und in manchen Berufen ein höheres Unfallrisiko besteht.

Gerade in Arbeitsumgebungen mit Maschinen, Chemikalien oder heißen Oberflächen kann das Rauchen direkt zu **Gefahren** führen. Daher ist die Unterstützung von Rauchentwöhnung nicht nur eine gesundheitliche Maßnahme, sondern auch ein Teil des **betrieblichen Arbeitsschutzes**.

Die **AMUSA GmbH** begleitet Unternehmen seit Jahren bei der Prävention und Gesundheitsförderung. Unsere Fachkräfte für Arbeitssicherheit und Betriebsärzte unterstützen Betriebe aktiv bei der Umsetzung von Maßnahmen, die die Gesundheit der Mitarbeiter schützen – einschließlich Rauchentwöhnungsprogrammen.



Rauchentwöhnung und Stressmanagement am Arbeitsplatz

Rauchen wird häufig als Mittel genutzt, um Stress abzubauen – gerade in belastenden Arbeitsumgebungen. Doch paradoxerweise kann Rauchen den **Stress** langfristig sogar **erhöhen** und die **Leistungsfähigkeit mindern**. Deshalb ist es sinnvoll, Rauchentwöhnung und Stressmanagement miteinander zu verbinden.



Warum das wichtig ist:

- Stress ist eine häufige Ursache für Rückfälle beim Aufhören.
- Hoher Stress erhöht das Unfallrisiko, besonders in sicherheitsrelevanten Bereichen.
- Effektives Stressmanagement unterstützt nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Arbeitssicherheit.

Praktische Ansätze für Unternehmen:

- **Entspannungstechniken:** Kurze Pausen für Atemübungen oder progressive Muskelentspannung
- **Workshops und Schulungen:** Angebote zur Stressbewältigung, Resilienztraining
- **Betriebliche Gesundheitsförderung:** Bewegungspausen, gesunde Ernährung, Teamaktivitäten
- **Mentoring und Coaching:** Unterstützung durch Betriebsärzte oder Fachkräfte für Arbeitssicherheit

Durch die Kombination von Rauchentwöhnung und Stressmanagement fördern Unternehmen nicht nur die Gesundheit ihrer Mitarbeiter, sondern reduzieren auch arbeitsbedingte Risiken. Die **AMUSA GmbH** berät Sie gerne dabei, maßgeschneiderte Programme zu entwickeln, die beides optimal verknüpfen.

Die Vorteile der Rauchentwöhnung für Unternehmen

Rauchentwöhnung am Arbeitsplatz hat weitreichende positive Effekte:

Für die Mitarbeiter:

- Reduziertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Atemwegserkrankungen
- Mehr Energie und Konzentrationsfähigkeit
- Bessere körperliche Belastbarkeit

Für das Unternehmen:

- Weniger krankheitsbedingte Fehltage
- Höhere Produktivität
- Weniger arbeitsbedingte Risiken durch Rauchen in sicherheitsrelevanten Bereichen
- Stärkung des betrieblichen Gesundheitsmanagements

Unternehmen, die Raucher aktiv bei der Entwöhnung unterstützen, profitieren also doppelt: gesündere Mitarbeiter und ein sicherer Arbeitsplatz.

Methoden zur Rauchentwöhnung – ein Überblick

Es gibt verschiedene Ansätze, um Mitarbeiter beim Aufhören zu unterstützen. Nicht jede Methode passt für jeden, aber die Kombination aus Beratung, medizinischer Begleitung und betrieblichen Maßnahmen ist besonders effektiv.

1. Medizinische Unterstützung

- **Nikotinersatzprodukte:** Kaugummis, Pflaster, Inhalatoren oder Lutschtabletten, um das Verlangen zu reduzieren.
- **Medikamentöse Therapie:** Verschreibungspflichtige Medikamente, die das Rauchverlangen oder Entzugssymptome mindern.
- **Begleitung durch Betriebsärzte:** Kontrolle von Nebenwirkungen und Anpassung der Therapie im betrieblichen Kontext.



2. Psychologische Unterstützung

- **Individuelle Beratung:** Coaching durch Betriebsärzte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit oder externe Berater.
- **Verhaltenstherapie:** Strategien entwickeln, um das Verlangen zu kontrollieren und Rauchgewohnheiten zu durchbrechen.
- **Motivationsgespräche:** Regelmäßige Gespräche, um die langfristige Motivation zu stärken.



3. Betriebliche Maßnahmen

- **Rauchfreie Arbeitsbereiche:** klare Kennzeichnung und Durchsetzung, z. B. rauchfreie Zonen oder Pausenräume.
- **Gruppenprogramme:** Kurse oder Workshops, in denen Mitarbeiter gemeinsam Strategien erarbeiten und sich gegenseitig motivieren.
- **Workshops zur Stressbewältigung:** Stress als Auslöser für Rauchverlangen reduzieren, z. B. durch Atemübungen oder Entspannungstechniken.
- **Belohnungssysteme:** Anreize für Mitarbeiter, die erfolgreich aufhören oder Teilnahme an Programmen belohnen.



Die **AMUSA GmbH** unterstützt Unternehmen dabei, individuelle Programme zu entwickeln, die sowohl die Gesundheit der Mitarbeiter als auch den betrieblichen Arbeitsschutz berücksichtigen.

Fazit

Rauchentwöhnung am Arbeitsplatz ist ein entscheidender Schritt, um die **Gesundheit der Mitarbeiter zu fördern** und den **Arbeitsschutz zu stärken**. Unternehmen, die ihre Beschäftigten beim Aufhören aktiv **unterstützen**, profitieren von **weniger Krankheitsausfällen, höherer Produktivität** und einem **sichereren Arbeitsumfeld**.

Die Umsetzung kann auf vielfältige Weise erfolgen – von individueller **Beratung** über medizinische Begleitung bis hin zu betrieblichen Programmen. Wichtig ist, dass die Maßnahmen auf die **Bedürfnisse** der Mitarbeiter abgestimmt sind und langfristig begleitet werden.

Die **AMUSA GmbH** unterstützt Sie dabei, passende Konzepte für Ihr Unternehmen zu entwickeln. Mit unserer Erfahrung in Arbeitsschutz und betrieblicher Gesundheitsförderung sorgen wir dafür, dass Rauchentwöhnung erfolgreich in Ihre Unternehmensstrategie integriert wird – für gesunde, motivierte Mitarbeiter und einen sicheren Arbeitsplatz.

Sie möchten mehr erfahren oder ein unverbindliches Beratungsgespräch vereinbaren? [Buchten Sie gerne hier einen Termin direkt bei uns.](#)

Besuchen Sie uns auf [unserer Website](#) oder schreiben Sie uns direkt an [per Mail](#).

Bleiben Sie gesund und gut vorgesorgt!
Ihr Team der AMUSA GmbH

Folgen Sie uns auch auf [Instagram](#) und [LinkedIn](#) und verpassen Sie keine hilfreichen Tipps und Informationen mehr, die Ihnen den Arbeitsalltag erleichtern.



SO GEHT ES WEITER



**Vermeidung von
Stromunfällen**