

DMW



AND THE WINNERS ARE...
Gewinnerinnen und Gewinner aus dem Kanton Aargau. Sie waren beim Experiment Nichtrauchen 2012/2013 erfolgreich und freuen sich auf eine einzigartige Reise.

Ein gutes Projekt besteht weiter!

Experiment Nichtrauchen hat über all die 12 Jahre 430 000 verschiedene Schülerinnen und Schüler direkt erreicht. Untersuchungen in der Schweiz zeigen, dass das Projekt Wissen und Einstellung zum Rauchen verändert. Dieses nachgewiesenermassen gute Projekt will auch der Geldgeber von Experiment Nichtrauchen, der Tabakpräventionsfonds*, weiterleben lassen!

Für alle künftigen Sechst- bis Neuntklässler startet der Wettbewerb Experiment Nichtrauchen 2013/2014 wiederum im November. Eure Lehrerin/euer Lehrer erhält die Anmeldeunterlagen per Post zugestellt. Ab September sind Anmeldungen möglich, am besten über www.experiment-nichtrauchen.ch. Das OXY werdet ihr weiterhin erhalten. Auch für eure Lehrerin/euren Lehrer werden wir uns Neuartiges einfallen lassen, das in den Unterricht einbezogen werden kann.

Wir wünschen euch traumhafte Sommerferien und hoffen, dass ihr im Herbst wieder beim Experiment Nichtrauchen mitmacht. Den Schülerinnen und Schülern der 9. Klassen wünschen wir auf dem weiteren Weg alles Gute, und dazu gehört natürlich eine rauchfreie Zukunft!

**EUER TEAM
EXPERIMENT
NICHTRAUCHEN**

* Der Tabakpräventionsfonds wird durch die Abgabe von 2.6 Rappen pro verkaufte Zigarettenpackung finanziert. Er ist beim Bundesamt für Gesundheit angegliedert.

STADTLAUF IM ZEICHEN DES NICHTRAUCHENS



Jede Gruppe bekommt ihre Aufgaben und dann geht's los!



Adonita, Michaela und Marlen erstaunen diese Passantin mit ihrem Wissen übers Rauchen.

Seit zwei Jahren pflegt die Schulklasse aus Gerlafingen SO einen regelmässigen Briefkontakt zu einer Schulklasse aus Baden-Württemberg, die am Nichtraucher Schulklassenwettbewerb in Deutschland, «Be smart don't start»* teilnimmt. Möglich wurde dies durch die Vermittlung der Wettbewerbsorganisatoren der beiden Länder. Nun war es endlich so weit: Die 25 Jugendlichen trafen sich für 3 erlebnisreiche Tage, um Erfahrungen auszutauschen, einander auch im echten Leben kennenzulernen und nicht zuletzt, um Spass zu haben.

Frostig war es, an diesem Freitagvormittag im März, in Solothurn. Doch trotz der Kälte schwatzten und lachten die Jugendlichen und knufften einander freundschaftlich in die Seite. Ein Stadtlauf war angesagt, mal was anderes als Mathe oder Deutsch. Das war es auch wert die Minusgrade auszuhalten – da waren sich die Schülerinnen und Schüler aus Deutschland und der Schweiz einig. Ebenso einig waren sie sich beim Thema Rauchen. «Das ist unnötig und ich mag es nicht», meinte Elvira und ertete damit rege Zustimmung bei ihren Freundinnen.

Nach einem ersten Halt für Erinnerungsfotos, am Ufer der Aare, ging es im zügigen Marsch zum Solothurner Münster. Dort wurden gemischte Gruppen aus Deutschen und Schweizern gebildet und schon ging der Stadtlauf los! Die Aufträge waren klar: Es galt in der Stadt Leute zu finden, welche bereit sind beim Nichtraucherquiz mitzumachen oder Nichtraucher/-innen sind und sich mit den Schülerinnen und Schülern möglichst originell fotografieren lassen oder Fragen zu ihrem jetzigen oder früheren Rauchverhalten beantworten.

Die Fragen im Quiz waren ganz schön knifflig – oder wusstest du auf Anhieb, wie viel Teer ein schwerer Raucher in einem Monat aufnimmt? Aber die Mädchen und Jungen präsentierten sie mit einer derartigen Selbstverständlichkeit den Passanten, dass diese nur staunen konnten. Eine Passantin bemerkte verwundert: «Wenn ich das gewusst hätte, ich hätte gar nicht mit dem Rauchen angefangen.»

«Am Anfang war es schon ein bisschen schwer die Passanten anzusprechen», meinte Riccardo, «aber jetzt geht es ganz leicht. Schade nur, dass wir bis jetzt nur Nichtraucherinnen und Nichtraucher befragen konnten. Die Raucherinnen und Raucher laufen uns immer weg.» Just in dem Moment begegnet die Jungs-Gruppe einem Mann im orangefarbenen Overall - Raucher seit mehreren Jahrzehnten und bereit Auskunft zu geben. Die Jungs staunen, als er ihnen vorrechnet, wie viel Geld er im Monat für Zigaretten ausgibt. «300 – 400 Franken sind das schon.» Eine unglaubliche Zahl für die Jungs aus Gerlafingen und Deutschland. In ihren Köpfen rattert es, als sie sich vorstellen, was man sonst mit dem Geld anstellen könnte.

Als die Gruppen gerade richtig in Fahrt sind, heisst es schon wieder umkehren. Viele tolle Fotos und interessante Interviews sind bei diesem Stadtlauf der anderen Art entstanden. Und der Austausch mit Raucher/-innen und Nichtraucher/-innen wird den Schülerinnen und Schülern sicher noch lange im Gedächtnis bleiben.

*www.besmart.info/be-smart/der-wettbewerb.html



Vor dem Stadtlauf gibt's noch ein Erinnerungsfoto der Schülerinnen und Schüler aus der Schweiz und aus Deutschland.



Nicolai, Riccardo, Philipp und Lukas haben Spass beim Fotowettbewerb.

Bilder: David Haas

Tabakpräventionsclips



Im Rahmen der fakultativen Videoaktivität der Ecole Jean-Jacques Rousseau (NE) haben 6 Schüler im Alter von 13 bis 15 Jahren zwei Videoclips konzipiert, gefilmt und geschnitten. Die Websites von Vivre sans fumer und AT waren die Hauptinformationsquellen. Die Jugendlichen konnten sich mit theoretischen und technischen Aspekten vertraut machen, über die schädlichen Auswirkungen des Rauchens nachdenken und hatten gleichzeitig Freude daran, sich in Szene zu setzen. Seht das Ergebnis unter: <http://blogs.rpn.ch/ecolejjrvdt/accueil/cycle-3/activites-pedagogiques>

SERVICE

AG

Lungenliga Aargau
Gesundheitsförderung und Tabakprävention
Telefon 062 832 40 14

Departement Gesundheit und Soziales DGS
Kantonsärztlicher Dienst
Sektion Präventivmedizin
und Gesundheitsförderung
Telefon 062 835 29 60

AR

Departement Gesundheit
Beratungsstelle für Suchtfragen
Telefon 071 791 07 40

Lungenliga Appenzell AR
Telefon 071 351 54 82

AI

Gesundheits- und Sozialdepartement
Kommission für Gesundheitsförderung
Telefon 071 788 94 52

BS

Gesundheitsdepartement des Kantons
Basel-Stadt, Abteilung Prävention
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
Telefon 061 267 45 20

BL

Lungenliga beider Basel
Fachstelle Tabakprävention
Telefon 061 927 91 25

BE

Berner Gesundheit
Zentrum Bern
Telefon 031 370 70 70

Zentrum Jura bernois-Seeland
Telefon 032 329 33 70

Zentrum Oberland
Telefon 033 225 44 00

Zentrum Emmental-Oberaargau
Telefon 034 427 70 70

FR

CIPRET Freiburg
Fachstelle Tabakprävention
Telefon 026 425 54 10

GL

Lungenliga Glarus
Telefon 055 640 50 15

Krebsliga Ostschweiz
Telefon 071 242 70 00

GR

Gesundheitsamt Graubünden
Gesundheitsförderung und Prävention
Telefon 081 257 64 05

Krebsliga Graubünden
Telefon 081 252 50 90

LU

Akzent
Prävention und Suchttherapie
Telefon 041 420 11 15

OW

Lungenliga Unterwalden
Geschäftsstelle Nidwalden und Obwalden
Telefon 041 670 20 02

NW

Gesundheitsförderung und Integration
Telefon 041 618 75 93

Amt für Volksschulen und Sport
Telefon 041 618 74 01

SH

Fachstelle für Gesundheitsförderung
Prävention und Suchtberatung
Telefon 052 633 60 10

SO

Lungenliga Solothurn
Fachstelle Prävention und Gesundheitsförderung
Telefon 032 628 68 29

SG

Gesundheitsdepartement
Prävention und Suchtberatung
ZEPRA
Telefon 058 229 87 60

Lungenliga St. Gallen
Kompetenzzentrum Tabakprävention
Telefon 071 228 47 47

SZ

Lungenliga Schwyz
Telefon 055 410 55 52

gesundheit schwyz
Gesundheitsförderung und Prävention
Telefon 041 859 17 27

TG

Lungenliga Thurgau
Fachstelle für Tabakprävention
Telefon 071 626 98 98

UR

Amt für Volksschule
Gesundheitsförderung Uri
Telefon 041 500 47 27

Lungenliga Uri
Telefon 041 870 15 72

VS

CIPRET Wallis
Telefon 027 948 46 42

ZG

Gesundheitsamt des Kantons Zug
Gesundheitsförderung und Prävention
Telefon 041 728 35 20

ZH

Fachstelle für Tabakprävention
Züri Rauchfrei
Telefon 044 262 69 66

Fürstentum Liechtenstein

Amt für Soziale Dienste
Kommission für Suchtfragen
Telefon +423 236 72 72

Ab ins Web:

Hier findet ihr interessante Links zum Thema Rauchen. Schaut doch mal rein:
www.at-schweiz.ch
www.feelok.ch
www.smokefree.ch
www.feelreal.ch

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention

Telefon 031 599 10 20
Fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch
www.at-schweiz.ch

HEIMTÜCKISCHE ZUSATZSTOFFE

Die Tabakkonzerne machen mit Zusatzstoffen das Rauchen besonders für junge Menschen angenehmer.

Auf den ersten Blick scheint die Zigarette ein einfaches Produkt zu sein: geschnittener Tabak, eine Papierrolle und ein Filter. Tatsächlich aber enthalten Zigaretten mehr als 600 Zusatzstoffe.

- ☞ Der eingeatmete Tabakrauch hat einen bitteren und scharfen Geruch. Zusatzstoffe überdecken diesen Geruch. Zum Beispiel gibt Lakritz (Süßholz) dem Rauch eine weiche, süsse und holzige Note.
- ☞ Der Tabakrauch reizt zudem die Atemwege. Menthol etwa betäubt den Rachen und schwächt dadurch die Reizung ab. So fällt es Rauchenden leichter, den Rauch in die Lunge zu ziehen ohne husten zu müssen.
- ☞ Andere Stoffe verstärken die Wirkung des Nikotins im Gehirn. Dazu gehört Acetaldehyd. Dieser Stoff ist ein Hauptbestandteil des Tabakrauchs. Doch er ist kein Zusatzstoff, sondern entsteht bei der Verbrennung anderer Zusatzstoffe wie Zucker oder Glycerin.

Höhere Gesundheitsrisiken durch Zusatzstoffe

Wer mehr wissen will, findet auf einer speziellen Webseite des Bundesamtes für Gesundheit weitere Informationen: www.bag.admin.ch/themen/drogen/00041/00618/13196/index.html?lang=de

Was steckt drin?

In der Europäischen Union (EU) werden zurzeit die neuen Regeln diskutiert, wie Zigaretten produziert und verkauft werden dürfen. Dabei geht es auch um die Zusatzstoffe. Gesundheitsfachleute fordern:

- ☞ Tabakkonzerne müssen Zusatzstoffe vollständig angeben. Nur so wissen Raucherinnen und Raucher, was die Hersteller alles in die Zigaretten hinein mischen.
- ☞ Alle Zusatzstoffe, durch die Tabakprodukte attraktiver werden, sind zu verbieten.

Sogenannt natürliche Zigaretten sind ebenso giftig

Der Tabakrauch von Zigaretten macht krank und tötet. Das gilt für Zigaretten mit Zusatzstoffen wie für solche ohne Zusatzstoffe. Mit dem Rauch werden über 7'000 chemische und andere Stoffe eingeatmet. Hunderte davon sind giftig, rund 70 verursachen Krebs. Stoffe im Tabakrauch bremsen bei Jugendlichen aber auch das Wachstum der Lunge.



Kantonale Tabak- und Suchtpräventionsfachstellen, Krebs- und Lungenligen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG
Tabakpräventionsfonds

OXY – Das Magazin zum Experiment Nichtraucher
Herausgeberin: Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz AT, Haslerstrasse 30, 3008 Bern
Redaktion: cR Kommunikation AG, Falkenplatz 11, 3001 Bern
und die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz AT, Haslerstrasse 30, 3008 Bern
Auflage: 60'000 in Deutsch, 5'500 in Französisch, 2'500 in Italienisch
Gestaltung: cR Kommunikation AG, Bern
Bild Titelseite: David Haas, Bern
Druck: Albrecht Druck, Obergerlafingen

Die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz AT führt den Wettbewerb zusammen mit den kantonalen Tabak- und Suchtpräventionsstellen sowie den kantonalen Krebs- und Lungenligen durch. Experiment Nichtraucher wird vom Tabakpräventionsfonds finanziert.