



EXPERIMENT
NICHTRAUCHEN

Das Magazin zum Experiment Nichtrauchen
www.experiment-nichtrauchen.ch

Nummer 30, März 2014



**EINER FÜR ALLE,
ALLE FÜR EINEN!**

LIEBE SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

Die warme Jahreszeit blickt uns entgegen; die Verlosung der 100 Reisegutscheine und die Reise Freude auch! Der Wettbewerb dauert aber noch einige Wochen, und so lange müssen die Regeln eingehalten werden, was für euch sicher machbar ist.

Erfreulich viele, nämlich 2784 Klassen, haben beim Experiment Nichtrauchen 2013/2014 teilgenommen. 50'125 Schülerinnen und Schüler haben Ja gesagt zum Einhalten der Wettbewerbsregeln. Wir hoffen jetzt, dass dieser Vorsatz bis zum Schluss anhält. Alle Klassen, von denen wir die Kontrollformulare rechtzeitig erhalten und die die Wettbewerbsbedingungen eingehalten haben, nehmen an der Verlosung teil. Spätestens bis zum 30. April 2014 muss die Antwort bei uns eingehen, damit die Klasse an der Verlosung teilnehmen kann.

Wer die 100 Reisegutscheine gewinnt, ist ab dem **15. Mai 2014, 11 Uhr** auf www.experiment-nichtrauchen.ch ersichtlich. Die Gutscheine werden durch die kantonale Fachstelle meist persönlich übergeben oder auch per Post zugestellt.

Im Centre d'Orientation in Domdidier nehmen 16 Schulklassen am Experiment Nichtrauchen teil. Lest in diesem OXY ihre Beweggründe. Rauchen und Sport passen einfach nicht zusammen. Wenn ihr diesen Artikel ganz genau lest und die Wettbewerbsfragen online beantwortet, so könnt ihr 10 Gutscheine im Wert von Fr. 50.– von SportXX gewinnen!

Bleibt dabei – rauchfrei!
Wir drücken euch für die Verlosung die Daumen.

EUER TEAM
**EXPERIMENT
NICHTRAUCHEN**

Bild: © Patrizia Tilly - Fotolia.com

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

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

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
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
Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA
Telefon 058 229 87 60
Lungenliga St. Gallen
Kompetenzzentrum Tabakprävention
Telefon 071 228 40 25

SZ Lungenliga Schwyz
Telefon 055 410 55 52
gesundheit schwyz
Gesundheitsförderung und Prävention
Telefon 041 859 17 27

TG Lungenliga Thurgau
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
Lungenliga Luzern-Zug
Telefon 041 429 31 10

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

«EINER FÜR ALLE, ALLE FÜR EINEN!»

An keiner Schule in der Schweiz machen mehr Klassen mit beim Experiment Nichtrauchen als an der CO Domdidier im Kanton Freiburg: nicht weniger als 16 Klassen. Das sind fast 350 Schülerinnen und Schüler! Was treibt diese an? Jugendliche aus zwei neunten Klassen erklären es für uns.

Jérémy, 15, muss keine Sekunde überlegen beim Thema Rauchen: «Ich habe schon Leute erlebt, die daran gestorben sind – das hält mich für immer davon ab anzufangen.» Ein Freund seines Onkels habe Kehlkopfkrebs gehabt und am Ende nur noch durch ein Loch am Hals atmen können.

So dramatische Erfahrungen haben die anderen nicht gerade gemacht – aber Lory, 15, findet es trotzdem «das Letzte, sein Leben zu verpfuschen mit Rauchen.» Die

gleichaltrige Lindsay berichtet vom Kampf ihres Vaters gegen die Rauchsucht und sagt: «Je eher man damit anfängt, desto schwieriger ist es später, aufzuhören – da fange ich lieber gar nicht erst an.» Alle waren letzten Herbst sofort dafür, beim Experiment Nichtrauchen mitzumachen. Mathieu, 14, wollte sich daran beteiligen, weil er überzeugt ist, dass es für alle in der Gruppe leichter ist, nicht mit Rauchen anzufangen oder damit aufzuhören. Denn da spiele die Solidarität, sagt er: «Einer für alle, alle für einen!»

Zusammen steigt eben die Motivation. Einen Preis zu gewinnen finden die Jugendlichen da eher nebensächlich. Mathieu bringt es auf den Punkt: «Wichtig ist doch einfach, etwas zusammen durchzuziehen.»

Und Diana, 15, schliesslich findet Rauchen die langweiligste Sache der Welt: «Ich mache beim Experiment Nichtrauchen mit, weil ich nie rauchen werde – Rauchen interessiert mich einfach nicht!»

Die Schule CO Domdidier beteiligt sich schon seit Jahren mit jeweils mehreren Klassen am Experiment Nichtrauchen – aber so viele wie beim jetzt laufenden Wettbewerb waren es noch nie. Die Lehrerin Germaine Savoy als Gesundheitsverantwortliche der Schule hatte unter den Lehrerinnen und Lehrern kräftig die Trommel gerührt für das Nichtraucherprojekt, so dass nun 16 der 21 Klassen der Schule mitmachen.



SPORT OHNE RAUCHEN - MEHR LEISTUNG

Schon vor dem Start sind rauchfreie Sportlerinnen und Sportler im Vorteil.

Sauerstoffmangel

Beim Einatmen des Tabakrauchs kommt viel Kohlenmonoxid in die Lunge. Dieses Atemgift gelangt schneller ins Blut als der Sauerstoff. Dadurch transportiert das Blut weniger Sauerstoff. Die Muskeln erhalten weniger Sauerstoff und können weniger leisten. Diese negativen Folgen des Kohlenmonoxids verschwinden erst nach einigen Tagen ganz.

Erhöhter Herzschlag

Das Nikotin treibt den Herzschlag und den Blutdruck in die Höhe. In Ruhe schlägt das Herz bei gesunden Menschen zwischen 60 bis 100 Mal pro Minute. Schon beim Rauchen einer einzigen Zigarette ist es mit der Ruhe vorbei: Das Herz macht 10 bis 20 Schläge

mehr pro Minute. Diese negativen Auswirkungen des Nikotins auf das Herz dauern zwei bis drei Stunden.

Tiefere Leistung

Sauerstoffmangel und ein erhöhter Herzschlag bewirken einen Leistungsabfall. Dies gilt für alle Sportarten. Zum Beispiel sinkt die Leistungsfähigkeit bei Ausdauersportarten wie Skilanglauf, Langstreckenlauf, Schwimmen oder Velofahren um rund 15 Prozent.

Sowohl im Training als auch im Wettkampf schnappen Raucherinnen und Raucher häufiger nach Luft und verschwenden viele Herzschläge, um mit den rauchfreien Kolleginnen und Kollegen mithalten zu können.

Raucher schneiden schlechter ab

Messungen beim 12-Minuten-Lauf an Rekrutenaushebungen zeigen, wie das Rauchen auf die sportliche Leistung von 19-Jährigen drückt.

Die Nichtraucher erreichten durchschnittlich 2613 Meter. Leichte Raucher (bis 10 Zigaretten/Tag) kamen 95 Meter weniger weit, mittlere Raucher (10-20 Zigaretten/Tag) 242 Meter weniger weit und schwere Raucher (über 20 Zigaretten/Tag) 360 Meter weniger weit. Das ist fast eine ganze Runde auf einer 400-Meter-Laufbahn.



WETTBEWERB

Verlost werden:
**10 GUTSCHEINE
IM WERT VON FR. 50.-
VON SPORTXX**

Wenn du die folgenden Fragen richtig beantwortest, kannst du einen Gutschein gewinnen

Um wie viele ...

... Schläge erhöht eine Zigarette die Anzahl der Herzschläge pro Minute? **5 bis 10 Schläge / 15 bis 20 Schläge / 10 bis 20 Schläge**

Prozent senkt das Rauchen die Leistungsfähigkeit bei Ausdauersportarten? **5% / 10% / 15%**

... Meter bleiben junge schwere Raucher beim 12-Minuten-Lauf hinter den Nichtrauchern zurück? **242 Meter / 360 Meter / 380 Meter**

Trage deine Antworten und deine persönlichen Angaben bis am 25.4.2014 online ein unter www.experiment-nichtrauchen.ch und mit etwas Glück erhältst du einen Gutschein.

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden aus den richtigen Einsendungen ausgelost und schriftlich benachrichtigt sowie im nächsten OXY bekanntgegeben. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Bild: © Warren Goldswain - Fotolia.com



Kantonale Tabak- und Suchtpräventionsfachstellen, Krebs- und Lungenligen

OXY - Das Magazin zum Experiment Nichtrauchen
Herausgeberin: Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz AT, Haslerstrasse 30, 3008 Bern
Redaktion: Patricia Götti, götti kommuniziert, Nicolas Broccard, Büro Context und die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz
Auflage: 53'000 in Deutsch, 6'100 in Französisch, 2'400 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 Nichtrauchen wird vom Tabakpräventionsfonds finanziert.