



EXPERIMENT
NICHTRAUCHEN

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

Nummer 35, Dezember 2015

A close-up portrait of a man with dark hair and a beard, looking directly at the camera. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The man is wearing a dark shirt and a thin necklace.

**Es ist wichtig, seinem
Körper Sorge zu tragen**

Interview mit Noah Schneeberger, HC Davos

Mit Vollgas in eine rauchfreie Zukunft

Wir begrüssen euch ganz herzlich zum Experiment Nichtrauchen 2015/2016. Weit über 2000 Klassen haben sich zur Teilnahme am Wettbewerb angemeldet und sind fest entschlossen, eine rauchfreie Wettbewerbszeit und möglichst auch ein rauchfreies Leben zu führen.

Dass Rauchen für den Eishockeyspieler von HC Davos, Noah Schneeberger, kein Thema sein kann, liegt auf der Hand. Rauchen und Sport passen einfach nicht zusammen! Erfahrt aber noch mehr aus dem Leben des sympathischen Hockeyspielers im Interview.

Die sozialen Auswirkungen des Tabaks sind weit schlimmer als wir denken! Kinder und Jugendliche haben durch den Tabak bedeutend weniger Chancen vor allem bezüglich Bildung und Gesundheit. Lest den Bericht in diesem OXY, der nachdenklich stimmt...

Wir wünschen euch eine gute Wettbewerbszeit!

**EUER TEAM
EXPERIMENT
NICHTRAUCHEN**

«RAUCHEN UND SPORT, DAS PASST EINFACH NICHT ZUSAMMEN»

OXY: Noah, dieses Jahr wurdest du mit dem HC Davos Schweizermeister und hast sicher viele Fans. Viele junge Menschen wollen so sein wie du. Ist dir diese Rolle als Vorbild eigentlich bewusst?

Noah Schneeberger: Ich bin mir dessen schon irgendwie bewusst und ich finde das auch schön. Aber viel Sport betreiben, gesund leben und einen vernünftigen Lebenswandel führen – das alles mache ich nicht wegen der Fans, sondern wegen mir! Ich weiss einfach, wie wichtig es ist, seinem Körper Sorge zu tragen.

Und fühlst du dich wohl in dieser Vorbild-Rolle oder nervt dich das alles manchmal auch? Du kannst ja sicher nicht einfach durch die Strassen in Davos schlendern, ohne erkannt zu werden.

So wild ist es nicht, ich bin ja nicht gerade Roger Federer (lacht). Klar werde ich erkannt in Davos – das ist ja ein Dorf – oder auch in Langenthal, wo ich herkomme. Und ich wechsele gern ein paar Worte mit den Leuten, wenn die mich mal ansprechen. Aber das kommt nicht



so häufig vor, in der Schweiz ist der Respekt vor der Privatsphäre allgemein sehr gross, finde ich.

Hand aufs Herz: Waren Zigaretten nie ein Thema für dich, oder hast du auch schon eine Zigarette ausprobiert?

Diese Frage kann ich klar mit Nein beantworten: Rauchen war nie ein Thema für mich. Geholfen hat da sicher auch der Rückhalt meiner Familie; meine Eltern und meine vier Geschwister sind alle auch überzeugte Nichtraucher. Ich habe zudem schon immer viel Sport betrieben – und Rauchen und Sport, das passt einfach nicht zusammen.

Wie bist du eigentlich zum Eishockey gekommen?

Über meinen Vater, der auch Eishockey spielte, und meine Schwester, die mich davon überzeugte, anzufangen. Da war ich schon 8 Jahre alt – die meisten fangen früher an. Noch dazu bin ich nur 100 Meter entfernt von einem Eisfeld aufge-

wachsen. Aber bei mir gab's immer auch viele andere Sportarten, die ich gerne machte.

Was reizt dich denn am Eishockey? Kannst du uns erklären, was das Besondere daran ist?

Eishockey ist ein extrem schnelles und körperbetontes Spiel, das gefällt mir. Und man muss als Mannschaft gut funktionieren.

Stichwort Mannschaftssport: Was bedeuten dir «Team Spirit» und Kameradschaftlichkeit?

Sozialer Zusammenhalt bedeutet mir viel. Da spielt sicher auch wieder das eine Rolle, dass ich in einer Grossfamilie aufgewachsen bin. Und Eishockey ist für mich eine Lebensschule, in der man lernt: Nur zusammen gelangt man ans Ziel und kann ein Spiel gewinnen.

Ist es denn schöner, zusammen etwas zu erreichen als allein?

Es hat beides seinen Reiz. Im Eishockey bist du im Schutz des Teams,

das dich mitreissen und wieder aufrichten kann, wenn du mal einen schlechten Moment hast. In einem Einzelsport bist du ganz allein verantwortlich für dich, das ist auch eine tolle Herausforderung. Ich spiele zum Beispiel gern Tennis.

Wenn ich mir ein Eishockeyspiel anschau, fällt mir die Diszipliniertheit der Spieler auf: Niemand beklagt sich zum Beispiel über Schiedsrichterentscheide so wie im Fussball. Warum ist das so?

Das sieht vielleicht so aus – aber Spieler, die über den Schiedsrichter schimpfen, die gibts auch im Eishockey!

Wie sieht als Topathlet dein Trainingsprogramm aus?

Das offizielle Training beginnt um 8.45 Uhr, aber da habe ich schon eine Stunde Warmmachen auf dem Velo hinter mir. Im Team starten wir mit einer Einheit Kraftübungen, bevor wir dann aufs Eis gehen. Neben Schusstraining schulen wir Taktik bis um 12.30 Uhr. Während der Saison ist die Kräfteinheit eher kurz, denn wir haben ja meistens drei Spiele pro Woche. Aber in der Vorbereitung im Juli und August kann man fast sagen, dass wir in der Eishalle leben, so viel Zeit verbringen wir dort.

Hast du einen besonderen Ernährungsplan?

Die Ernährung liegt mir sehr am Herzen. Vom Verein her haben wir nicht irgendwelche Vorgaben, was die Ernährung anbelangt, aber jeder weiss selbst, was für ihn gut ist. Ich persönlich koche sehr gern, am liebsten Gesundes und Bio. Mir kann man keine Freude machen mit einem Gipfeli, Fast Food oder Pommes – nicht weil diese Dinge nicht so gesund sind, sondern schlichtweg, weil ich sie nicht gerne mag. →

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, Präventiv- und Sozialmedizin
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
Telefon 061 267 45 20

BL Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion
Amt für Gesundheit
Telefon 061 552 56 14

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 04

GR Gesundheitsamt Graubünden
Gesundheitsförderung und Prävention
Telefon 081 257 64 04
Krebsliga Graubünden
Telefon 081 252 50 90

LU Akzent
Prävention und Suchttherapie
Telefon 041 420 11 15
Lungenliga Luzern-Zug
Telefon 041 429 31 10

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 Amt für Gesundheit
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
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

Und du hast nicht das Gefühl, durch deinen Sport auf einige Dinge verzichten zu müssen?

Nein, überhaupt nicht. Für mich ist das wichtig, was ich im Moment mache, und das ist eben Eishockey. Da gehe ich eben nicht aus am Vorabend vor einem Match und trinke höchstens mal ein Glas Wein. Mir fehlt nichts dadurch.

Gibt es etwas, was du jungen Menschen, die rauchen, mitteilen möchtest?

Sie sollen doch mal ausprobieren, wie gut sie sich fühlen ohne das Rauchen. Und dann ist es erst noch billiger und gesünder!



Steckbrief

Vorname, Name: Noah Schneeberger

Alter: 27 Jahre

Wohnort: Davos

Beruf: Eishockeyspieler beim HC Davos

Lieblingsmusik: Alles von Vivaldi bis zu

Pop aus dem Radio

Lieblingsmenu: Rindfilet mit Spätzli und Gemüse

Lieblingssportarten: Eishockey, Tennis und Sport allgemein



Weniger Chancen für Jugendliche wegen Tabak

Auf den Tabakfeldern wie zum Beispiel in Indonesien ist Kinderarbeit weit verbreitet. Zudem geben viele Raucher Geld für Tabakwaren aus, das dann in der Familie unter anderem bei der Bildung fehlt.

Arm durch Tabakanbau

Hinter dem Anbau von Tabakpflanzen steckt harte Arbeit. Trotzdem verdienen Kleinbäuerinnen und -bauern in Ländern wie Indonesien nur sehr wenig. Deshalb müssen sie oft ihre Kinder zur Arbeit auf die Tabakfelder schicken. Diese Kinder gehen entweder gar nicht zur Schule oder leiden unter der Doppelbelastung von Arbeit auf den Tabakfeldern und Schulunterricht.

Arm durch Tabakkonsum

In Indonesien rauchen 67 Prozent der Männer und 5 Prozent der Frauen, bei den 13- bis 15-Jährigen rauchen 41 Prozent der Jungen und 4 Prozent der Mädchen. In diesen Haushalten geben Raucher viel Geld für Tabakwaren aus statt für Essen, Bildung, Gesundheit und Kleider. In solchen Raucherhaushalten fliesst

ebenso viel Geld in Tabakwaren



wie in Fisch, Fleisch, Eier und Milch zusammen,



3,5-mal weniger Geld in die Bildung,



5-mal weniger Geld in die Gesundheit.



Ausserdem betrifft mehr als die Hälfte der von Tabak verursachten Todesfälle Menschen zwischen 30 und 69 Jahren. In den betroffenen Familien fehlt ein Elternteil, der Geld verdient. In der Haushaltskasse hat es dann noch weniger Geld. Das bedeutet auch kleinere Chancen auf Bildung für die Kinder. Besonders die Bildung von Mädchen wird vernachlässigt.

Grüne Tabakkrankheit

Auf den Tabakfeldern wird meistens ohne Schutzkleidung gearbeitet, die Arbeiterinnen und Arbeiter berühren direkt die grünen Tabakblätter. So gelangt durch die Haut Nikotin in den Blutkreislauf. Das ist vor allem der Fall, wenn die Blätter feucht sind wie etwa nach einem Regenguss.

Das eingedrungene Nikotin löst eine Form von Nikotinvergiftung aus: die Grüne Tabakkrankheit. Zu den Krankheitszeichen gehören Übelkeit und Erbrechen, Schwindel und Kopfschmerzen sowie Krämpfe. Kinder und Jugendliche reagieren auf die Krankheit empfindlicher als Erwachsene.

Schutz bieten wasserdichte Arbeitskleider und Handschuhe. Schutzkleider sind aber häufig zu teuer und in einem warmen Klima ungeeignet für längeres Arbeiten.



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: 51'000 in Deutsch, 4'800 in Französisch, 2'200 in Italienisch
Gestaltung: cR Kommunikation AG, 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.