



**EXPERIMENT
NICHTRAUCHEN**

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

Nummer 34, Juni 2015



**Es gibt nichts Besseres
als sauberen Sport.**

Interview mit Matthias Sempach

Liebe Schülerinnen und Schüler

Auch wenns vielleicht noch etwas Stress gibt vor den grossen Sommerferien, bleibt cool und gelassen und natürlich rauchfrei. Für den dreifachen Schwingerkönig, Matthias Sempach, ist Rauchfreiheit natürlich auch eine absolute Selbstverständlichkeit. Lest das interessante Interview in diesem Oxy.

Fast 46'000 Schülerinnen und Schüler aus der ganzen Schweiz haben ja gesagt zum Experiment Nichtrauchen und 74 Prozent haben durchgehalten.

Nun wollen wir so richtig durchstarten und freuen uns auf die kommende Runde Experiment Nichtrauchen 2015/2016! Für alle künftigen Sechst- bis Neuntklässler (HarmoSZählung 8. bis 11. Klässler) startet der Wettbewerb am 9. November 2015. Eure Lehrerin/euer Lehrer erhält die Anmeldeunterlagen per Post zugestellt. Ab September sind Anmeldungen möglich auf www.experiment-nichtrauchen.ch.

Den Schülerinnen und Schülern, die die Schulzeit beendet haben, wünschen wir auf dem weiteren Weg alles Gute und dazu gehört auch Rauchfreiheit. Lernende können beim Projekt «Rauchfreie Lehre» www.rauchfreielehre.ch mitmachen.

Geniesst eure Sommerferien und für einige auf bald!

EUER TEAM
**EXPERIMENT
NICHTRAUCHEN**

Bild: @Fatolia.com

«ERFOLGREICH IM SPORT ZU SEIN UND ZU RAUCHEN, DAS PASST EINFACH NICHT ZUSAMMEN»

OXY: Matthias, beginnen wir dieses Interview doch gleich mit der brisantesten Frage: Ist Rauchen mit Spitzensport vereinbar?

Matthias: Regelmässiges Rauchen und Spitzensport sind für mich unmöglich vereinbar. Zu sehr ist man auf eine gute Kondition und auf gut funktionierende Lungen angewiesen. Wer im Alltag auf den Konsum von Tabak nicht verzichten kann, hat im Spitzensport sicher keinen Platz.

Wie bist du eigentlich zum Schwingsport gekommen?

Durch meinen Vater und meinen Onkel. Beide waren leidenschaftliche Schwinger und haben mir die Freude am Sport und das Schwinger-Virus weitergegeben.

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

Es ist der Kampf Mann gegen Mann, der mich fasziniert. Ausserdem sind es Werte wie Fairness, Bodenständigkeit und Gemütlichkeit, die mir am Schwingsport und am Schwingervolk so gefallen.



Jungschwinger: koenigscamp.ch

Was macht Schwingen für junge Menschen attraktiv? Und ist Schwingen auch etwas für Frauen?

Ja, es gibt tatsächlich immer mehr Frauen, die schwingen. Die Regeln sind genau dieselben wie bei uns, nur dass die Frauen und Meitli natürlich unter sich schwingen. Ich denke, der Schwingsport hat bei den Jungen an Attraktivität gewonnen, weil man hier noch die Wurzeln spüren kann, man ist fair zueinander, man grüsst sich, man gönnt einem andern den Sieg und ist Kollege, auch wenn man gegeneinander schwingen muss. Die Kameradschaft ist fantastisch. Das alles ist heute nicht mehr selbstverständlich und viele wollen auch ein Teil dieser sozusagen heilen Welt sein.

Du bist Botschafter für das Präventionsprogramm im Schweizer Sport, «cool and clean», und du hast als Schwingerkönig viele Fans. Wieso ist es dir wichtig, ein Vorbild für junge Menschen zu sein?

Dass ich für die Jungen ein Vorbild bin, ist mir erst seit ein paar Jahren bewusst, seit ich vermehrt im Ram-

penlicht stehe. Schon kleine Kinder schauen auf mich und ahmen mich nach. Das war am Anfang recht gewöhnungsbedürftig! Und ich weiss, dass ich mit meinem Verhalten auch Einfluss auf Jugendliche und Kinder nehmen kann. Deshalb ist es mir wichtig, diese Chance zu nutzen und als Botschafter von «cool and clean» darauf hinzuweisen, dass es nichts Besseres und Schöneres gibt als sauberen Sport.

Wie sieht als Topathlet dein Trainingsprogramm aus?

Mein Training umfasst fünf bis sechs Einheiten in der Woche: zweibis dreimal Training für Kraft und Kondition und dreimal feile ich an meiner Technik im Schwingkeller. Hinzu kommen aktive Erholungsphasen. Das kann zum Beispiel eine Massage sein, oder ich steige aufs Mountainbike.

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

Genau wie andere hatte auch ich

im jugendlichen Alter Lust, etwas einmal auszuprobieren. Ich habe meine Erfahrungen mit Tabak gemacht. Ich war aber damals schon viel zu sehr auf den Sport fixiert, als dass Rauchen für mich ernsthaft ein Thema hätte werden können. Ich will mir ja nicht selber ein Bein stellen. Zu trainieren, erfolgreich im Sport zu sein und gleichzeitig zu rauchen, das passt einfach nicht zusammen. Das wäre ja, wie wenn jemand abnehmen will, und nach dem Apfel gleich wieder eine Tafel Schokolade essen würde!

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

Das Wichtigste scheint mir, dass junge Menschen begreifen, dass sie nicht für andere, sondern für sich selbst und die eigene Gesundheit auf Tabak verzichten. Es geht bei der Prävention nicht darum, dass Jugendliche beim Verzicht von Tabak den Erwachsenen etwas beweisen müssen, sondern darum, dass sie selbst es wollen, gesund zu bleiben – und im Fall von Tabak ganz nebenbei auch noch eine Menge Geld zu sparen. Rauchen ist einfach sinnlos. Es belastet die eigene Gesundheit und die der Mitmenschen, und es ist teuer.

Wie sehen deine Ziele aus? Wo möchtest du in zehn Jahren stehen?

Ich möchte sicher noch bis 2019 dem Schwingen treu bleiben, sofern es meine Gesundheit mir erlaubt. In zehn Jahren möchte ich wieder in meinem Beruf Fuss gefasst haben, auf eine schöne Karriere im Schwingsport zurückblicken und mit meiner Familie den Alltag geniessen können.

Wie kommen interessierte Jugendliche zum Schwingsport?

Das Einfachste ist sicher, wenn man schon jemanden kennt, der schwingt

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
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 Gesundheitsamt des Kantons Zug
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 der einem in ein Schnuppertraining mitnehmen kann. Die Schwingklubs betreiben auch fast alle gute Websites, auf denen man sich informieren kann. Ausserdem findet jährlich im Herbst in der ganzen Schweiz ein Eidgenössischer Schnuppertag statt, wo Interessierte Sägemehl schnuppern können. Es lohnt sich, diese Gelegenheiten zu nutzen.



Steckbrief

Vorname, Name: Matthias Sempach

Alter: 29 Jahre

Wohnort: Alchenstorf BE

Beruf: Landwirt und Metzger, heute Berater Melior AG

Lieblingsmusik: Volkstümliches

Lieblingsspeise: Cordon-Bleu mit Teigwaren und Rüeblen

Lieblingssportarten: Schwingen und Eishockey

cool and clean

www.coolandclean.ch ist das Präventionsprogramm im Schweizer Sport und setzt sich für fairen und sauberen Sport ein. Die operative Führung wird von Swiss Olympic wahrgenommen. Das Programm richtet sich an Sportvereine, Kader von Sportverbänden und Swiss Olympic Label-Schulen.

Tabakwerbung auf Schritt und Tritt

Kaum zu glauben: 15-mal wird ein junger Mensch auf dem Weg zur Schule von den Tabakkonzernen zum Rauchen aufgefordert.

In Delémont, Freiburg, Genf, Lausanne, Neuenburg und Sion hat ein Forschungsteam typische Verkehrswege aus dem Alltag von 18- bis 24-Jährigen unter die Lupe genommen.

Die vielen Gesichter der Tabakwerbung

Bei Werbung denken wir meist an Plakate auf Strassen und Anzeigen in Zeitungen. Aber die Tabakkonzerne versuchen mit viel mehr Werbemitteln unsere Aufmerksamkeit auf Zigaretten zu lenken: mit Aufklebern an Schaufenstern und Autos, mit Videobildschirmen und Kartonhaltern in den Verkaufsstellen, mit Aschenbechern und Zigarettenautomaten in Restaurants und Cafés und mit Talons für Wettbewerbe. Auch wenn wir es nicht bewusst merken, prägt sich die Tabakwerbung durch die häufige Wiederholung trotzdem in unser Gedächtnis ein.

Vor allem am Wochenende

Wie oft stösst man am Wochenende auf die Tabakwerbung? Du treibst am Samstag zum Beispiel Sport, schaust in der Bibliothek vorbei, machst Shopping im Stadtzentrum, gehst ins Kino, kaufst etwas zu essen und triffst Freunde in einem Lokal: 41-mal bist du an so einem Samstag durchschnittlich der Tabakwerbung ausgesetzt.

Die Tabakkonzerne platzieren ihre Werbung also so, dass diese den jungen Leuten hauptsächlich am Wochenende in die Augen fällt. Vom Standpunkt der Tabakkonzerne aus gesehen macht das Sinn. Das Rauchen einer Zigarette soll mit Freizeit, Genuss und Spass verbunden werden, statt mit Schule oder Arbeit.

Video

In nur sieben Minuten zeigt ein Film, wie unverschämt die Tabakkonzerne für Zigaretten werben.

Quiz

Anhand von 14 Fragen könnt ihr euer Wissen über die Werbetricks der Tabakkonzerne testen.

Video und Quiz:
www.beobachtung-marketing-tabak.ch

Wie vielen Anreizen zum Tabakkonsum sind junge Leute ausgesetzt?

Studierende 15

Erwerbstätige 24

Wochenende 41

Abendausgang 27



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: 50'000 in Deutsch, 4'800 in Französisch, 2'200 in Italienisch
Gestaltung: cR Kommunikation AG, Bern
Bild Titelseite: © www.swiss-image.ch
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.