



**EXPERIMENT
NICHTRAUCHEN**

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

Nummer 38, Dezember 2016

WENN DIE AMPEL AUF ROT STEHT



Experiment Nicht rauchen 2016/2017 ist in vollem Gange und ihr alle seid mit dabei!

Wir gratulieren euch zu eurer Teilnahme und hoffen, ihr hattet einen guten Start! Aus der ganzen Schweiz haben sich rund 2'500 Klassen für den Wettbewerb angemeldet.

Viele kantonale Fachstellen bieten rund ums Experiment Nicht rauchen interessante Zusatzaktivitäten an. Am Beispiel der Lungenliga Glarus seht ihr, was direkt an der Front läuft.

Rauchen verursacht Gesundheitsschäden sofort und nicht erst nur im hohen Alter. Lest, welche Auswirkungen das Rauchen jetzt schon haben kann.

Also, haltet die Wettbewerbsregeln ein, bleibt rauchfrei oder werdet es wieder. Wir wünschen euch für die Wettbewerbszeit viel Erfolg!

EUER TEAM
**EXPERIMENT
NICHT RAUCHEN**

Bild: © Fotolia.com

WENN DIE AMPEL AUF ROT STEHT

Seit Jahren sensibilisiert die Lungenliga Glarus in Klassenbesuchen Schülerinnen und Schüler für die Gefahren des Rauchens – und motiviert diese mit einem finanziellen Zustupf in die Klassenkasse und mit Kreativaufgaben zu einem gesunden Leben ohne Zigaretten.

Am eindrücklichsten ist jeweils der Blastest. Der funktioniert ähnlich wie ein Alkoholtest: Man bläst in ein Röhrchen, und ein Gerät zeigt an, ob man etwas intus hat. Nur heisst «intus» in diesem Fall nicht, Alkohol im Blut zu haben, sondern – Kohlenstoffmonoxid in der Ausatemungsluft.

Den Test lässt Präventionsfachfrau Leonore Agazzi jeweils die Schülerinnen und Schüler machen, wenn sie diese besucht, um mit ihnen über die Gefahren des Rauchens zu sprechen. Er funktioniert nach dem Ampelsystem: Wenn auf dem Gerät ein grünes Lämpchen aufleuchtet, ist wenig bis gar kein Kohlenstoffmonoxid festgestellt worden, leuchtet ein oranges Lämpchen, ist der Wert erhöht, und leuchtet es rot, befindet sich der Wert im Gefahrenbereich. Das giftige Gas lässt sich noch bis zu rund 12 Stunden lang im Atem einer Person nachweisen, die geraucht hat. Natürlich variiert diese Zeit, je nachdem, wie viel jemand geraucht hat und wie rasch er das Gas wieder abatmet.



Es geht nicht ums Kontrollieren

«Den Jugendlichen führt dieses Ampelsystem anschaulich vor Augen, was Rauchen für die Lunge und den Organismus bedeutet», sagt die Präventionsfachfrau bei der Lungenliga Glarus. In Klassen, in denen die Werte etwas kritisch waren, kehrt sie je nachdem später noch einmal zurück und wiederholt die Messungen. Es stimmt schon, sagt Agazzi, von den Schülerinnen und Schülern werde dies manchmal als unangenehme Kontrolle aufgefasst. «Dann versuche ich ihnen jeweils zu erklären, dass es mir nicht um ein Kontrollieren geht, sondern darum, aufzuzeigen, wie schädlich Rauchen ist, und darum, zum Überdenken des eigenen Verhaltens anzuregen.»

Die Lehrerin Marlis Jöhri macht mit der Klasse A der dritten Seck der Oberstufe Buchholz Glarus schon im dritten Jahr beim Experiment Nicht rauchen mit und wird auch regelmässig von Leonore Agazzi besucht. Im Wettbewerb 15/16 hat die Klasse den ersten Preis gewonnen. «Meine Schülerinnen und Schüler wissen schon sehr viel über die Gefahren des Tabakkonsums», sagt Marlis Jöhri. Regelmässig thematisierte sie diese auch in den regulären Lektionen, und in der ganzen Schule herrsche ein positiver Geist des Nichtrauchens. So rauche auch keine einzige Schülerin und kein einziger Schüler der Klasse. «Aber es schadet nie, die Inhalte noch einmal zu hören, und die Jugendlichen sind jeweils sehr motiviert.» Den SBB Gutschein werde die

Klasse für die Abschlussreise an den Bodensee verwenden», sagt Jöhri.

Auch andere Themen rund ums Rauchen

An ihren Klassenbesuchen bettet Leonore Agazzi die Messung jeweils in eine Powerpoint-Präsentation ein. In dieser geht es um den Tabakkonsum und seine gesundheitlichen Auswirkungen. Agazzi nimmt immer ein aktuelles Thema hinzu, zum Beispiel die Tabakwerbung, die im Moment auch politisch ein grosses Thema ist. Bei ihren nächsten Klassenbesuchen wird die Präventionsfachfrau das Thema E-Zigaretten aufgreifen. «Ich habe gemerkt, dass dieses Thema die jungen Leute beschäftigt.»

SERVICE

AG Lungenliga Aargau
Gesundheitsförderung und
Tabakprävention
Telefon 062 832 40 14
Departement Gesundheit
und Soziales DGS
Sektion Gesundheitsförderung
Telefon 062 835 29 60

AR Departement Gesundheit
und Soziales
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
Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
Telefon 061 267 45 20

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

Lungenliga beider Basel
Prävention und Gesundheitsförderung
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 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 Gesundheitsförderung
und Prävention
Telefon 032 628 68 29

SG Gesundheitsdepartement
Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA
Telefon 058 229 87 60

Lungenliga St. Gallen
Gesundheitsförderung und Prävention
Telefon 071 228 40 25

SZ Lungenliga Schwyz
Telefon 041 857 00 16
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 Jugendgesundheits
Telefon 041 728 39 39

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

Bilder: Annette Boutellier / zVg

Agazzi geht vor allem auf das Rauchen ein, spricht aber auch Themen wie Schnupftabak, Snus, Shisha oder Cannabiskonsum an. Die Schülerinnen und Schüler erzählen daraufhin von ihren eigenen Erfahrungen, etwa durch rauchende Familienmitglieder. «Ich versuche, von der Theorie in die Praxis überzugehen.» Den Schulklassen gibt Agazzi die Möglichkeit, eine Kreativitätsaufgabe durchzuführen, wo sie sich mit der Thematik vertieft auseinandersetzen können. So ge-

stalteten sie für den Frühling 2016 ein Werbeplakat mit dem Motto «Nicht rauchen». Die Bilder wurden für einen Monat ausgestellt.

Rauchende Jugendliche weist Agazzi jeweils auf die Rauchstopp-Beratung hin, welche die Lungenliga Glarus anbietet. Bisher habe aber noch niemand von diesem Angebot Gebrauch gemacht, sagt sie. Die Lungenliga Glarus ist aber nicht nur in Form von Klassenbesuchen in der Tabakprävention bei

den Jugendlichen tätig. Jede teilnehmende Klasse, welche die Wettbewerbsbedingungen einhält, bekommt einen finanziellen Zustupf in die Klassenkasse. Rauchfreie Lehre wird ebenfalls durch die Lungenliga Glarus im Kanton betreut, Teilnahmeberechtigt sind alle Lehrlinge inklusive Jugendliche im 10. Schuljahr oder gleichwertiges Überbrückungsjahr. Weitere Projekte sind in Planung.

RAUCHEN SCHADET SOFORT

Viele meinen, dass Rauchen erst im hohen Alter krank macht. Das ist falsch. Rauchen beschädigt zum Beispiel bei Jugendlichen die Lunge, für immer.

Voll ausgewachsen sind die Lungen von Mädchen knapp vor 20 und die von Jungen erst nach 20. Doch das Rauchen kann bei Jugendlichen das Wachstum der Lunge bremsen, sodass die Lunge nie ihre volle Grösse erreicht. Davon erholt sich die Lunge auch nach einem Rauchstopp nie mehr.

Ohne Sauerstoff geht gar nichts

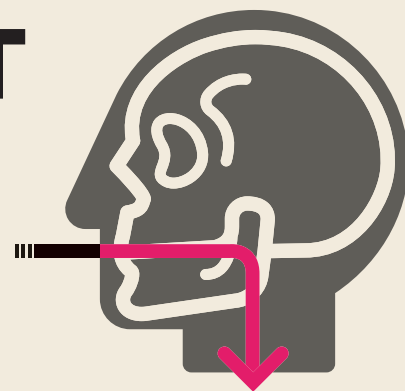
Dies gilt besonders im Sport. Aber der Tabakrauch vermindert die Aufnahme von Sauerstoff. Die Muskeln erhalten weniger Sauerstoff. Deshalb leisten Raucherinnen und Raucher im Sport bis zu 15 Prozent weniger.

Tabakrauch verursacht Hautfalten

Rauchen beschleunigt die Alterung der Haut. Frauen sind davon mehr betroffen als Männer. Das Gesicht vieler Rauchenden zeigt auffallende Hautfalten und eine bleiche, graue Haut. Je länger eine Person raucht, desto schneller altert die Haut.

Unsichtbare Schäden

Auch dort, wo wir es nicht sehen, greift der Tabakrauch den Körper junger Raucherinnen und Raucher an. So



kann der Tabakrauch schon bei Jugendlichen die grosse Blutschlagaader im Bauch verengen. Die Bauchschlagader versorgt wichtige Organe wie Magen und Darm mit Blut.

Nikotin wirkt schnell

Jugendliche unterschätzen oft, wie rasch Nikotin abhängig macht. Was viele nicht wissen: Nikotin wirkt auf das Gehirn so stark wie Heroin oder Kokain. Jugendliche reagieren empfindlich auf Nikotin und sind oft rascher abhängig als Erwachsene. Zwar sagen rauchende Jugendliche häufig, sie würden in wenigen Jahren wieder aufhören. Trotzdem rauchen drei Viertel von ihnen auch als Erwachsene, weil sie vom Nikotin so sehr abhängig sind.

Gruusig?

Der Geruch von Zigaretten sticht in die Nase. Der Atem, aber auch Haare und Kleider riechen noch lange nach Tabakrauch. Wer viel raucht, bekommt sogar gelb verfärbte Zähne und Fingernägel. Wie gruusig ist das Rauchen? Was denkst du?

