



EXPERIMENT
NICHTRAUCHEN

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

Nummer 39, März 2017



**«ÜBER DIE EIGENEN
GRENZEN HINAUSGEHEN»**

Interview mit Stefanie Probst, Kickboxerin

Liebe Schülerinnen und Schüler

2523 Klassen machen beim Experiment Nichtrauchen 2016/2017 mit und haben das Ziel, bis zum 9. Mai 2017 rauchfrei zu bleiben. Die Sportlerinnen und Sportler unter euch werden ganz bestimmt rauchfrei bleiben, denn Rauchen schadet sofort und das ist im Sport deutlich sichtbar, wie ihr auf der letzten Seite dieser Ausgabe lesen könnt.

Die amtierende Schweizermeisterin im Kickboxen, Stefanie Probst, gab uns für diese Oxy-Ausgabe ein interessantes Interview. Natürlich könnte sie es sich als Spitzensportlerin absolut nicht leisten zu rauchen.

Nun zur Wettbewerbsverlosung: Alle Klassen, von denen wir die Kontrollformulare rechtzeitig erhalten und die die Wettbewerbsbedingungen eingehalten haben, nehmen an der Verlosung teil. Spätestens bis zum 24. April 2017 muss die Antwort bei uns eingehen, damit die Klasse an der Verlosung teilnehmen kann.

Ab dem 11. Mai 2017 um 8 Uhr werden auf der Website www.experiment-nichtrauchen.ch die Gewinnerklassen der 100 Reisegutscheine aufgeführt. Die Gutscheine werden durch die kantonale Fachstelle meist persönlich übergeben oder auch per Post zugestellt.

Nun hoffen wir, dass ihr die Wettbewerbsbedingungen bis zum 9. Mai 2017 einhalten könnt und wünschen euch für die Verlosung viel Glück!

**EUER TEAM
EXPERIMENT
NICHTRAUCHEN**

Bild: © Fotolia.com

«ÜBER DIE EIGENEN GRENZEN HINAUSGEHEN»

OXY: Stefanie, letztes Jahr hast du den Schweizermeistertitel im Kickboxen verteidigt – hast du schon viele Fans?

Stefanie: Also beim Stichwort Fan fällt mir spontan meine Mutter ein, die an jeden Wettkampf kommt und danach fast nicht mehr reden kann vor lauter Aufregung. Und sie erzählt allen Leuten, die ihr begegnen, sofort, was ich alles erreicht habe. Aber sonst habe ich keine Groupies oder so (lacht). Ich denke aber schon, dass ich ein Vorbild bin für die Jugendlichen, die bei uns im Verein trainieren, und die an mir sehen, was man erreichen kann, wenn man hart trainiert.

Wie lange machst du schon Kampfsport und wie bist du dazu gekommen?

Kampfsport mache ich seit vier Jahren. Auf die Idee bin ich in Thailand gekommen, als ich mit einer Freundin auf einer Reise durch Südostasien war. Sie hatte dann aber einen Unfall, sodass wir länger an einem Ort in Thailand bleiben mussten. Und da habe ich gedacht, ich probiere einmal das Thai-boxen aus. Das hat mir dann so gut gefallen, dass ich am liebsten die ganze Zeit da geblieben wäre, anstatt weiterzureisen. Ich reiste dann aber mit meiner Freundin weiter, sobald

sie wieder gesund war. Kaum waren wir wieder daheim, schaute ich mich nach Trainingsmöglichkeiten für Kickboxen um und stiess zum Glück bald auf weitere Kickboxer, mit denen ich einen Verein gründe (siehe Kasten).

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

Auf der einen Seite ist es eine körperlich sehr herausfordernde Sportart, die äusserst anstrengend ist. Du lernst deine Grenzen kennen, gehst an diese heran und darüber hinaus, und das fasziniert mich: Diese Erfahrung, dass die Kraft trotzdem noch weiter reichen kann. Das stärkt die Psyche auch sehr. Zum Beispiel wenn der Trainer dir fünf Sparringrunden zusätzlich auferlegt und du bereits denkst, du schaffst es nicht einmal eine Runde mehr. Dann ist es jeweils meine Taktik, Runde für Runde zu nehmen und nicht daran zu denken, was mir noch bevorsteht.

Auf der andern Seite wird Disziplin im Kampfsport gross geschrieben. Zu Beginn und am Ende des Trainings begrüsst beziehungsweise verabschiedet man sich mit einem traditionellen Ritual, bei dem sich alle Mitglieder in einer Reihe aufstellen. Grundsätzlich unterlässt man auf den Matten jegliche Plauderei und konzentriert sich auf das Training. Es gibt auch Disziplinarstrafen wie Liegestützen-Machen, wenn jemand nicht richtig oder zu langsam mitmacht. Durch diese Notwendigkeit zur Disziplin wirkt sich der Sport auch auf das alltägliche Leben aus, man lernt, sich an Regeln zu halten – und sich durchzusetzen, was gerade für Frauen sehr wichtig ist.

Kannst du das noch näher erklären: Was macht den Kampfsport attraktiv für Frauen?

Ich denke, Frauen mangelt es vielleicht teilweise etwas mehr als Männern an Selbstbewusstsein, und hier kann Kampfsport sehr hilfreich

sein. Nur ein Beispiel: Eine Freundin hat mir kürzlich erzählt, dass sie durch den Kampfsport gelernt hat, am Arbeitsplatz auch einmal Nein zu sagen. Vorher hatte sie dort immer alles angenommen, was man ihr aufbürden wollte. Ein anderes Beispiel ist das Sparring: Wir trainieren jeweils in gemischtgeschlechtlichen Gruppen. Wenn ich dann einen männlichen Partner habe, der stärker, grösser und schwerer ist als ich, denke ich nicht, dass ich das nicht schaffe, sondern, dass ich es einfach mal probiere. Das gibt mir Selbstvertrauen. Den «inneren Schweinehund» zu überwinden, das ist immer wieder Thema im Kampfsport.

Stichwort Hochleistungssport: Wie hältst du dich fit und wie sieht dein Trainingsprogramm aus?

Regulär finden pro Woche drei Kickbox-Trainings und ein Power-Workout statt. Ich mache zusätzlich Krafttraining nebenbei, gehe joggen und schaue darauf, dass ich jeden Tag vor Wettkämpfen etwas für meine Fitness mache. Wenn kein Wettkampf bevorsteht, nehme ich es sicher ein bisschen lockerer.

Hast du auch einen besonderen Ernährungsplan?

Ja schon, aber ich esse sowieso praktisch nie Süsses, von dem her habe ich nicht das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen. Ich habe mir einfach angewöhnt, mich gesund zu ernähren und habe gar nicht mehr gross Lust auf Ungesundes. Denn ich habe gemerkt: Es hat einen grossen Einfluss auf den Körper, was man isst. Gesunde Ernährung bringt mich weiter. Nicht nur im Sport!

Trotzdem: Fällt es dir manchmal schwer, diszipliniert zu sein?

Im Training gibt es schon Momente, in denen ich am liebsten vorzeitig unter die Dusche ginge. Aber das tue ich dann nie, einerseits weil ich mir selber ein Aufgeben nicht eingestehen könnte und andererseits, weil ich an meinen Trainings-Partner oder meine Trainings-Partnerin denke. Es wäre ja schlicht gemein, ihm oder ihr gegenüber einfach vorzeitig aufzuhören – dann könnte er oder sie ja auch nicht mehr richtig weitertrainieren. Kampfsport ist auch ein Teamsport, und wir im Verein halten den Team-Gedanken sehr hoch. Wenn jemand von uns einen Wettkampf hat, reisen ihm oder ihr immer einige von uns zum Anfeuern nach, oft bis in den letzten Winkel der Schweiz.

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

Ich habe sogar einmal geraucht. Aber als ich mit dem Kampfsport



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 Zentralschweiz
Telefon 041 429 31 10
- OW** Lungenliga Zentralschweiz
Telefon 041 429 31 10
- 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 062 206 77 61

- 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: z/g

anfang, merkte ich schnell, dass das überhaupt nicht drin liegt. Mir fing die Lunge an weh zu tun und ich hatte nicht genug Atemluft zum Trainieren. Natürlich wusste ich auch schon früher, dass Rauchen schädlich ist und Krebs verursachen kann – aber jetzt merkte ich ganz deutlich, wie stark Rauchen schon bei jungen Menschen unmittelbar der Gesundheit schadet. Heute habe ich eine enorm bessere Ausdauer und ich nehme Geschmacksrichtungen und Düfte wieder so intensiv wahr, wie sie sind. Und das Beste: Man ist viel freier, wenn man nicht immer bei allem noch eine Zigi-Pause einplanen muss!

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

Sie sollen unbedingt ausprobieren, wie es ist, nicht zu rauchen. Dann merken sie schnell, wie viel Lebensqualität sie gewinnen als Nichtraucherin oder Nichtraucher! Das Beste ist natürlich, gar nicht erst anzufangen mit diesem Blödsinn.

Alles Gute für die Zukunft, Stefanie, und vielen Dank für dieses Gespräch!

STECKBRIEF

Vorname, Name: **Stefanie Probst**
 Alter: **29 Jahre**
 Wohnort: **Solothurn**
 Beruf: **PR-Beraterin**
 Lieblingsmusik: **Techno**
 Lieblingsmenu: **Bami Goreng**
 Liebessportarten: **Kickboxen, Joggen, Beach Volleyball, Tauchen, Klettern**

Stefanie Probst trainiert im Raion Dojo in Wangen an der Aare, einem Verein, den sie selber mitbegründet hat. Dank ständig wachsender Beliebtheit zählt der Verein mittlerweile rund 100 Mitglieder. Wenn du dich auch für Kampfsport interessierst und auf der Suche nach der richtigen Kampfsport-schule in deiner Nähe bist, wirst du hier fündig:

→ www.kampfsport-verzeichnis.ch
 → www.raion-dojoch.ch

WER RAUCHT, HAT IM SPORT EINEN SCHLECHTEN START



Wenn du rauchfrei lebst, hast du mehr Ausdauer. Deine Teammitglieder können sich auf dich verlassen.

Rauchen schadet sofort. Das ist im Sport deutlich spürbar. Das Rauchen verkleinert die sportliche Leistungsfähigkeit:

- Eine kräftige Lunge ist eine gute Voraussetzung im Sport. Doch das Rauchen verlangsamt das Wachstum der Lunge.
- Muskeln brauchen viel Sauerstoff. Der Tabakrauch jedoch verdrängt den Sauerstoff. So kommt weniger Sauerstoff in den Körper. Dies belastet in Training und Wettkampf die Muskeln unnötig.
- Der Sauerstoff muss rasch zu den Muskeln kommen. Aber das Nikotin verengt die Blutgefässe. Schon beim Rauchen einer Zigarette macht das Herz 10 bis 20 Schläge mehr pro Minute.
- Rauchende geraten dreimal häufiger ins Keuchen als Nichtrauchernde.
- Wer raucht, läuft langsamer und kommt weniger weit. Dieser Mangel wirkt sich in allen Sportarten negativ aus. In Ausdauersportarten beispielsweise sinkt die Leistungsfähigkeit um 15 Prozent.

cool and clean

So heisst das Präventionsprogramm für sauberen und fairen Sport von Swiss Olympic. Mitmachen können alle sportbegeisterten Jugendlichen im Alter zwischen 10 und 20 Jahren und deren Leiterinnen und Trainer.

Im Zentrum von «cool and clean» stehen sechs wichtige Abmachungen – die sechs Commitments:

1. Ich will meine Ziele erreichen.
2. Ich verhalte mich fair.
3. Ich leiste ohne Doping.
4. Ich verzichte auf Tabak.
5. Ich verzichte auf Alkohol.
6. Hier formuliere ich für mich oder wir formulieren für unsere Gruppe eine eigene Abmachung. Ich überlege mir, wozu ich mich verpflichten will und wie ich dies einhalten kann.

→ www.coolandclean.ch

Sport nach Lust und Laune

- Laufen, Hüpfen, Springen stärken die Knochen.
- Joggen, Schwimmen oder Velofahren regen Herz und Kreislauf an.
- Klettern und Hangeln kräftigen die Muskeln.
- Ein vielseitiges sportliches Training verbessert die Geschicklichkeit.
- Gymnastische Übungen und Dehnungsübungen fördern die Beweglichkeit.



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: 49'000 in Deutsch, 4'400 in Französisch, 2'000 in Italienisch
 Gestaltung: Alber Visuelle Kommunikation, Zürich
 Bild Titelseite: MD9 Photography (md9.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.