



**EXPERIMENT
NICHTRAUCHEN**

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

Nummer 40, Juni 2017



**ÜBERZEUGEN
STATT EINREDEN!**

Liebe Schülerinnen und Schüler

Diese interessante Oxyausgabe berichtet über den Zusammenhang zwischen Zigaretten, radioaktivem Material und Gesundheitsschäden. Zudem wird die engagierte Arbeit der Fachstelle CIPRET Freiburg mit Schulklassen dargestellt.

Der Wettbewerb ist nun beendet und die 100 Gewinnerklassen, die einen Reisegutschein gewonnen haben, wurden gezogen. 44 598 Schülerinnen und Schüler in 2523 Klassen haben am Wettbewerb teilgenommen und 1910 Klassen haben die Wettbewerbsregeln eingehalten.

Für alle künftigen Schülerinnen und Schüler des sechsten bis neunten (HarmoSZählung 8. bis 11.) Schuljahres startet der Wettbewerb im November. Eure Lehrerin/euer Lehrer erhält die Anmeldeunterlagen per Post zugestellt. Ab September sind Anmeldungen möglich auf www.experiment-nichtrauchen.ch.

Den Schulentlassenen wünschen wir für die Zukunft das Allerbeste. Berufslernende können beim Projekt «Rauchfreie Lehre» (www.rauchfreielehre.ch) oder in einigen Kantonen beim Gesundheitsförderungsprojekt ready4life (www.lungenliga.ch) mit dem Ziel, ein rauchfreies Leben zu fördern, teilnehmen.

Wir wünschen euch viel frische Luft und wundervolle Sommerferien!

Euer Team
Experiment
Nichtrauchen

Bild: ©Fotolia.com

EIGENE HALTUNG GEGENÜBER DEM RAUCHEN ENTWICKELN

Überzeugen statt einreden wird gross geschrieben in der Präventionsarbeit der Fachstelle Tabakprävention des Kantons Freiburg. Deren vier Fachfrauen gestalten zum Beispiel interaktive und lehr-reiche Workshops in Schulen.

«Motivation zu erzeugen ist das A und O bei unserer Arbeit mit den jungen Menschen», sagt Elvira Fasel. Zusammen mit drei Kolleginnen führt die Präventionsbeauftragte des CIPRET – der Fachstelle Tabakprävention des Kantons Freiburg – Sensibilisierungsworkshops in Klassen der Oberstufen durch, wo immer im Kanton sie eine Schule darum bittet.

Die Präventionsfachfrauen gestalten dabei die Inhalte interaktiv und spielerisch – anstatt diese einfach in einem Frontalunterricht zu präsentieren. Das heisst: Die jungen Workshop-Teilnehmenden sind von Anfang an voll einbezogen, etwa mit einem Quiz oder indem Fasel ihnen Fragen stellt zu ihrem Konsumverhalten. «Dadurch entsteht oft eine fruchtbare Diskussion unter den Jugendlichen, und diese anzuregen ist immer mein Ziel», sagt Fasel.



Stichwort interaktiv

Durch diese Interaktivität erarbeiten die Schülerinnen und Schüler die nötigen Informationen zum Thema Rauchen selbst, schulen ihre sozialen Kompetenzen und kriegen vermittelt, dass zu rauchen alles andere als normal ist. Viele der Jugendlichen seien jeweils überrascht, dass unter den 15- bis 19-Jährigen rund ein Viertel rauche. Sie gingen oft eher davon aus, dass die Mehrheit rauche, sagt Fasel, – weil sie täglich mit Zigaretten konfrontiert seien: durch Raucherinnen und Raucher, die Werbung, die Zigaretten in den Kiosken und so weiter. Aber auch rund 24 Prozent rauchende Jugendliche seien noch viel zu viele, betont Fasel: Tabak wirkt sich im jungen Alter besonders gravierend aus, steckt doch der Körper da noch voll in der Entwicklung.

Schülerinnen und Schüler haben ein Theaterstück zum Thema Rauchen selber erarbeitet. Dieses wurde in verschiedenen Schulen aufgeführt. Fasel: «So lernen die Jugendlichen, vermittelt von Gleichaltrigen, viel Wissenswertes zum Thema und entwickeln – so ist unsere Hoffnung – eine eigene Haltung dem Rauchen gegenüber.» Peer-to-Peer nennt sich dieser Ansatz, der das Lernen nachhaltiger machen soll, im Fachchinesisch.

Ja, sagt Fasel nachdenklich, es könne schon sein, dass Interaktivität ein Zeichen der Zeit sei. Schliesslich bewegten sich die Jugendlichen heute selbstverständlich in sozialen Netzwerken. «Die Jugendlichen heute wollen sich nicht einfach etwas einreden lassen, sondern sie überzeugen sich lieber selbst davon.»

wollen mit dem Rauchen. Und zwar gratis und franko für alle Jugendlichen in Ausbildung. Sie führt dann mit ihnen ein Coaching durch.

Wichtig ist, dass die Jugendlichen selber anfragen. Dies könne auch schon ein erster Schritt Richtung Rauchstopp sein, sagt Fasel. Die junge Präventionsbeauftragte mit Jahrgang 1987, von Haus aus Psychologin, sagt, ihr junges Alter spiele keine Rolle bei ihrer Arbeit mit den Jugendlichen. «Was zählt, ist auch hier einzig etwas: die eigene Haltung dem Thema gegenüber!»

Wer dieses Jahr den Wettbewerb des Experiments Nichtrauchen gewonnen hat, erfährt ihr auf: www.experiment-nichtrauchen.ch.

Theater unter Gleichaltrigen

In die gleiche Richtung – nämlich eine Diskussion zu entfachen – zielt ein weiteres Projekt vom CIPRET:

Coachings zum Rauchstopp

Beim CIPRET Freiburg erhalten Schülerinnen und Schüler auch Unterstützung, wenn sie aufhören

Bilder: Annette Bouteiller

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 94
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** Abildungs- und Kulturdirektion
Amt für Volksschule
Telefon 041 875 20 64
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

DIE ZIGARETTE, DAS MINI-ATOMKRAFTWERK



Radioaktive Strahlung kennt man von Atomkraftwerken. Weniger bekannt ist, dass auch Zigaretten radioaktives Material enthalten. Wer raucht, verstrahlt seinen Körper von innen.

Radioaktivität bringt man normalerweise mit Atomkraftwerken in Zusammenhang. Mit dem radioaktiven Metall Uran wird dort Strom hergestellt. Dabei wird radioaktive Strahlung freigesetzt. Diese Strahlung ist unsichtbar, aber sehr gefährlich für Menschen und Tiere: Die Strahlen dringen in den Körper ein und beschädigen die Körperzellen. So können Krebs und andere Krankheiten entstehen.

Weil die radioaktive Strahlung so gefährlich ist, sind Atomkraftwerke gut gesichert gegen Naturkatastrophen und auch gegen Bösewichte. Passiert dennoch ein Unfall, gelangt das radioaktive Material und damit die gefährliche Strahlung

nach draussen. Grosse Mengen an radioaktivem Material lagern sich in der Natur ab – so wie Asche nach einem Vulkanausbruch. In Tschernobyl in der Ukraine ist im Jahr 1986 ein Atomkraftwerk explodiert. Der Wind verteilt die strahlenden Teilchen weiter. Die Strahlung kam bis in die Schweiz. Die Bevölkerung wurde aufgefordert, kein frisches Gemüse mehr zu essen. Im Jahr 2011 hat ein starkes Erdbeben das Atomkraftwerk Fukushima in Japan beschädigt. Auch hier wurde Radioaktivität freigesetzt. Zum Glück gelangten nur ganz kleine Mengen nach Europa. Die Umgebung der Atomkraftwerke wurde jedoch so stark verseucht, dass dort jahrtausendlang niemand mehr leben kann.

Auch in einer Zigarette sind gefährliche radioaktive Stoffe enthalten. Vor allem das Metall Polonium-210. Aber wie kommt dieser Stoff in die Zigarette?

Polonium kommt in der Natur vor, sowohl in der Erde als auch in der Luft, aber nur in kleinen Mengen, die unschädlich sind. Die Tabakpflanze hat jedoch die Eigenschaft, das Polonium zu sammeln. Die Pflanze nimmt den Stoff durch die Wurzeln auf und lagert ihn in den Blättern ab. Aus der unschädlichen kleinen Menge wird so eine grosse Menge, die dem Menschen Schaden zufügen kann.

Beim Rauchen einer Zigarette gelangt das Polonium direkt in die Lunge. Durch die Blutbahnen gelangt ein Teil auch in andere Organe, in die Milz, Niere, Leber und sogar bis in die Knochen. Das Risiko steigt, an Krebs zu erkranken. Wer raucht, verstrahlt also mit jeder Zigarette seinen Körper. Das ist so, wie wenn man dauerhaft in einem radioaktiv verseuchten Gebiet leben würde. Wer macht das schon freiwillig.



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; Georg Stalder
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: Annette Boutellier
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.