



**EXPERIMENT  
NICHTRAUCHEN**

Das Magazin zum Experiment Nichtrauchen  
[www.experiment-nichtrauchen.ch](http://www.experiment-nichtrauchen.ch)

Nummer 41, Dezember 2017



**«ICH KANN MIR  
EIN LEBEN OHNE  
SPORT NICHT  
VORSTELLEN.»**



# Liebe Schülerinnen und Schüler

# «ICH KANN SPORT N...

Willkommen beim Experiment Nichtrauchen 2017/2018 und herzlichen Dank für eure Teilnahme!

Wenn ihr seit dem 8. November 2017 bis zum 8. Mai 2018 die Wettbewerbsbedingungen einhält, könnt ihr einen der hundert Reisegutscheine gewinnen!

Matteo Pio-Loce, 21, Topathlet im Triathlon und Botschafter von cool and clean, gibt uns für diese OXY-Ausgabe ein Interview!

Interessant auch der Artikel, wie die Tabakindustrie trickst und manipuliert, um Jugendlichen den Einstieg ins Rauchen zu erleichtern und sie schnell tabakabhängig zu machen.

Nun wünschen wir euch viel Erfolg beim Experiment Nichtrauchen und schöne Festtage!

Euer Team  
Experiment  
Nichtrauchen

**OXY: Du bist ein Topathlet im Triathlon, warst im Schweizer Nachwuchs-Nationalkader. Dann hat dich vor drei Jahren ein schwerer Unfall zurückgeworfen. Magst du uns erzählen, was da passiert ist?**

Matteo: Das war 2014, ich war auf Mallorca im Trainingslager mit dem Junioren-Nationalteam. Wir machten eine Fahrrad-Tour auf einen Berg. Bei der Abfahrt wechselten wir einander ab an der Spitze. Als der Kollege vor mir ausscherete, um mich vorbeizulassen, touchierten sich unsere Räder. Bei über 60 Kilometern pro Stunde fällt man natürlich um. Ich hatte dann mehrere Knochenbrüche, schwere Muskelverletzungen, innere Blutungen, ein Lungenflügel zog sich komplett zusammen und die Milz riss. Ich wurde sofort notoperiert vor Ort und nach drei Tagen mit der Rega in die Schweiz geflogen. Die Rehabilitation danach wurde immer wieder unterbrochen von weiteren Operationen, die nötig wurden.

**Das muss ja eine extrem schwierige Zeit gewesen sein. War denn Aufhören nie eine Option für dich? Nein, für mich persönlich nie.**

Bild: Dino Reichmuth

## SERVICE

- AG** Lungenliga Aargau  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Telefon 062 832 40 14  
Departement Gesundheit und Soziales und Prävention  
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 98 34
- BE** Berner Gesundheit  
Zentrum Bern  
Telefon 031 370 70 70  
Zentrum Jura bernois-Seeland  
Telefon 032 329 33 73  
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 081 300 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** Gesundheits- und Sozialdirektion  
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 – Appenzell  
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** Bildungs- 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  
ZEPRA  
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](http://www.at-schweiz.ch)  
[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)  
[www.smokefree.ch](http://www.smokefree.ch)  
[www.feelreal.ch](http://www.feelreal.ch)

**Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention**  
Telefon 031 599 10 20  
Fax 031 599 10 35  
[info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch)  
[www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)

# »NN MIR EIN LEBEN OHNE NICHT VORSTELLEN.«

Leute in meinem Umfeld haben schon manchmal gesagt, ich solle mir doch eine andere Herausforderung suchen – aber für mich kam das nicht infrage. Ich kann mir ein Leben ohne Sport nicht vorstellen, nur schon mehr als einen Tag ohne Bewegung nicht. Ich habe nie etwas anderes gemacht, schon von klein auf.

## **Bist du jetzt wieder auf dem Niveau, auf dem du vor dem Unfall warst?**

Nein, diese Leistungsfähigkeit ist noch nicht zurück. Sportlich gesehen bin ich eigentlich wieder voll da, ich kann voll trainieren und bin glücklich darüber. Aber der Weg zurück ist weit. Ich muss einfach geduldig sein.

## **Das ist aber wohl nicht immer einfach?**

Ich komme manchmal schon ins Hadern, zum Beispiel, wenn ich meine früheren Trainingskollegen sehe, die zum Teil inzwischen ganz oben an der Weltspitze angelangt sind. Aber dann denke ich wieder, dass man die Vergangenheit nicht ändern kann.

## **Was bedeutet dir deine Gesundheit?**

Ich habe mit dem Unfall gelernt, dass Gesundheit das Allerwichtigste im Leben ist. Solche Gedanken macht man sich ja normalerweise in meinem Alter nicht, da ist man in der Regel auch noch nicht so konfrontiert mit gesundheitlichen Problemen. Mein Blickwinkel auf das Thema Gesundheit hat sich auch noch aus einem anderen Grund völlig geändert: Ich habe durch den Unfall die Milz verloren, das Organ also, das das Blut reinigt und das Immunsystem in Gang hält. Ohne Milz muss ich nun extrem darauf achten, nicht krank zu werden. Wenn eine Person neben mir hustet im Bus, reagiere ich anders als früher.

## **Du bist ja Botschafter von cool and clean. Aber Hand aufs Herz: Waren Zigaretten nie ein Thema für dich, oder hast du auch schon mal eine Zigarette geraucht?**

Nein, wirklich nie. Ich hatte auch nie einen Freundeskreis, in dem geraucht worden wäre. Ich habe einmal eine Studie gesehen, in der man den Rauch einer einzigen Zigarette in eine Spenderlunge blies, und diese dann aufschnitt. Wenn man sieht, wie schwarz das da drin aussieht – ich kann niemanden verstehen, der da noch zur Zigarette greifen mag!

## **Wie bist du eigentlich zum Triathlon gekommen?**

Ich habe früh angefangen, mit sechs war ich im ersten Schwimmkurs, Velo gefahren und gerannt bin ich schon immer gerne. Daneben habe ich auch Fussball gespielt. Aber es zeichnete sich schnell ab, dass meine Talente nicht dort liegen, und ausserdem machte mir das Schwimmen so Spass, dass ich mich zunächst voll auf Schwimmen und Triathlon konzentriert habe. Ausserdem habe ich schon von klein an am Iron Kids mitgemacht, das ist ein Triathlon für Kinder in Zürich. Ich bin schon rein vom Körperbau her besser geeignet für Triathlon.

## **Triathlon besteht ja aus Schwimmen, Radfahren und Laufen – welche ist denn deine Lieblingsdisziplin dabei?**

Das kann ich gar nicht sagen, ich mag jede der drei Sportarten gerne. Natürlich macht es aber mehr Spass, zu joggen, wenn es nicht extrem heiss ist, oder zu schwimmen, wenn es nicht gerade in Strömen regnet. Ich geniesse es, draussen in der Natur zu sein, zum Beispiel im Sommer zum Schwimmtraining im See.



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

Grundsätzlich trainiere ich jeden Tag, oft sind es zwei bis drei Einheiten. Bei drei Sportarten ist es schwierig, das richtige Mass für jede zu finden. Man muss aufpassen, dass man nicht zu viel trainiert: Man darf den Körper nicht allzusehr fordern, sonst holt man sich eine Verletzung wie überstrapazierte Sehnen oder entzündete Muskeln. Das ist übrigens das einzig Positive an meinem Unfall: Durch ihn habe ich besser gelernt, auf meinen Körper zu hören und meine Grenzen zu kennen. Für meine Fitness achte ich darauf, möglichst wenig Alkohol zu trinken und wenig Zucker zu mir zu nehmen.

## **Du musst also sehr diszipliniert sein – fällt dir das manchmal schwer?**

Eigentlich nicht. Während der Saison von April bis September ist auszugehen eben ein Tabu für mich – oder nur in einem ganz kleinen Rahmen: Ich bin halt der, der dann nur eine Cola trinkt und um 21 Uhr nach Hause geht. Natürlich ist es auch wichtig, Freundschaften zu pflegen. Aber ich muss jede Situation danach abwägen, was jetzt wichtiger ist: das Abendessen mit den Freunden oder das Training.



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

Zum einen möchte ich im Triathlon an die Weltspitze kommen, das ist klar. Mega wichtig ist mir zum anderen auch meine schulische Ausbildung. Ich bin im Moment an der Berufsmaturität, möchte später Jura studieren und irgendwann einmal als Anwalt tätig sein. Ich finde, man muss im Leben immer mehrere Ziele haben, damit man nicht vor dem Leeren steht, sollte einmal etwas nicht klappen.

**Matteo, vielen Dank für das Gespräch und alles Gute für deine Zukunft!**

### cool and clean

[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch), das Präventionsprogramm von Swiss Olympic steht für erfolgreichen, fairen und sauberen Sport.



## Steckbrief

Vorname, Name:

**Matteo Pio-Loce**

Alter: **21**

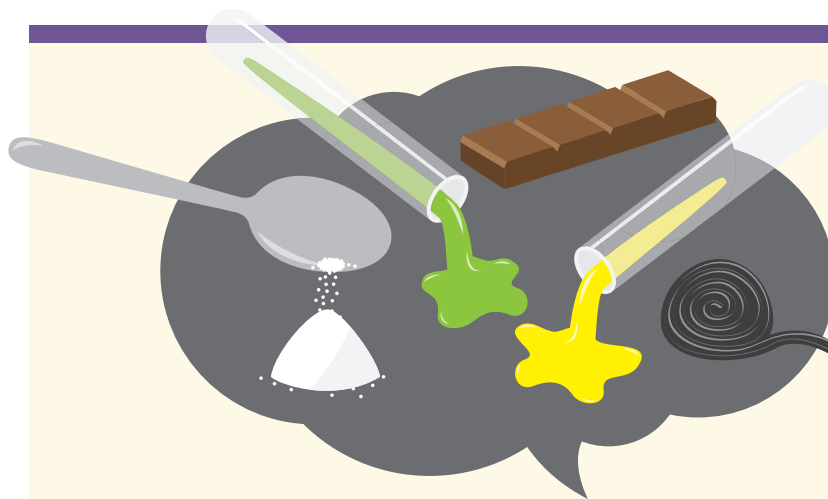
Wohnort: **Dübendorf**

Beruf: **Kaufmann/ Schüler (Berufsmaturität)**

Lieblingsmusik: **Hip Hop**

Lieblings-Menü: **Reis mit Hüttenkäse und Bündnerfleisch**

Lieblingssportarten: **neben Triathlon: im Winter Skifahren und im Sommer Wakeboarden**



# IN EINER ZIGARETTE IST MEHR DRIN, ALS DU DENKST

**Wie magst du das Brot zum Frühstück lieber: einfach so oder mit Butter und Konfitüre? Keine Frage, oder? Mit ein bisschen Fett und Zucker drauf schmeckt das Brot doch gleich viel besser.**

Dieses Prinzip nutzen auch die Zigarettenhersteller. Sie verkaufen ein Produkt, das eigentlich niemandem schmeckt: Der Rauch einer Zigarette brennt im Mund und in der Lunge und riecht erst noch abstoßend. Wie verkauft man so etwas und macht die Leute erst noch abhängig?

Indem man den unangenehmen Geschmack abmildert. Vor ein paar Jahren haben Zigarettenhersteller begonnen, Zusätze in den Tabak zu mischen, die den Geschmack verändern und die süchtig machende Wirkung verstärken. Es sind nicht Butter und Konfitüre, sondern vor allem künstliche Aromen und viel Chemie.

Diese Zusätze findest du in einer Zigarette:

**Aromastoffe wie Schokolade oder Lakritze:** Sie überdecken den scharfen Tabakrauch.

**Lävulinsäure:** Sie mildert die Schärfe des Nikotins ab und macht den Rauch weicher.

**Bronchodilatoren:** Diese chemischen Stoffe erweitern die Bronchien. In der Zigarette sorgen sie dafür, dass sich der Rauch besser in der

Lunge ausbreiten kann. Bronchodilatoren sind eigentlich Arzneimittel, die normalerweise nur bei Asthma und anderen Atemerkrankungen eingesetzt werden!

**Ammoniumverbindungen:** Sie steigern die Geschwindigkeit, mit der Nikotin ins Hirn gelangt. Dadurch tritt die Wirkung der Zigarette schneller ein und du wirst schneller abhängig.

Auch **Zucker** wird dem Tabak beigegeben. Er macht den Rauch weicher und leichter zu inhalieren. Bei der Verbrennung von Zucker bildet sich Acetaldehyd, was die Suchtwirkung zusätzlich verstärkt.

Das sind nur ein paar der Zusätze, die Zigarettenhersteller in den Tabak mischen, um Zigaretten für neue Raucherinnen und Raucher anziehender zu machen. Nicht gerade appetitlich, oder? Die Zusätze werden übrigens heimlich hineingemischt und sind nicht auf der Schachtel deklariert. Beim Butterbrot siehst du immerhin direkt, was du dir draufgeschmiert hast. Und im Gegensatz zur Zigarette hat ein Butterbrot zum Frühstück noch niemanden umgebracht.



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: zVg  
Druck: Albrecht Druck, Oberglarigen

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.